

Revalidatie

## Voorkomen van doorliggen (decubitus)

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Als u door ziekte of een ongeval langdurig in bed of (rol)stoel moet blijven, kunt u last krijgen van doorliggen. Een ander woord voor doorliggen is 'decubitus'. In deze folder leest u wat doorliggen is en hoe u zelf de kans hierop kunt verkleinen.**

## Wat is doorliggen?

Doorliggen is een beschadiging van de huid. Het begin van doorliggen kunt u merken aan een rode plek op uw huid. Als de huid gezond is en u op de rode plek drukt, wordt de drukplek wit. Een beginnende doorligwond kleurt niet wit, maar blijft rood.

Als er geen maatregelen genomen worden, kan er op die plek een blaas ontstaan en na enige tijd een wond. Uiteindelijk kan de doorligwond een diepe wond worden.

Het is dus erg belangrijk te voorkomen dat er doorligplekken ontstaan en, als er al een doorligplek is, deze snel te behandelen.

## Hoe ontstaat doorliggen?

Doorligplekken ontstaan op plaatsen waar langdurig druk op de huid en het weefsel tussen huid en bot uitgeoefend wordt. Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

Er is meer kans op doorliggen als u:

- minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld wanneer u bedlegerig of rolstoel gebonden bent);
- onvoldoende eet of drinkt;
- stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen;
- stoornissen heeft in de doorbloeding (bv bij suikerziekte);
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie of hevig transpireren).

## Gevolgen van doorligplekken/-wonden

Doorligplekken en –wonden kunnen pijnlijk zijn. Bovendien genezen eenmaal ontstane wonden slecht en kunnen doorligwonden uw algehele conditie beïnvloeden.

## Waar kan doorliggen ontstaan?

De meest voorkomende plaatsen, waar doorligplekken kunnen ontstaan, zijn de hielen, stuit, zitknobbels en heupen. Maar ook op enkels, schouderbladen, oorschelp, achterhoofd en wervelkolom kunnen doorligplekken ontstaan.

## Wat kunt u zelf doen om doorliggen te voorkomen?

### Controle

Maak er een gewoonte van om elke dag uw huid te controleren op doorligplekken. Ziet u rode plekken of beschadigingen, meld dit dan aan uw arts of verpleegkundige. Moeilijk zichtbare plaatsen kunt u bekijken met een spiegel. Ook kunt u de verpleegkundige vragen te kijken.

Controleer of de hierboven genoemde risicoplakken pijnlijk zijn.

## Bewegen

Het belangrijkste dat u kunt doen om doorliggen te voorkomen, is bewegen. Sta regelmatig even op om een rondje te lopen. Als lopen moeilijk is, vraag dan iemand om u daarbij te helpen. Is opstaan en lopen niet mogelijk, verander dan ten minste elke twee uur van zit- of lighouding.

## Liggen/zitten

- Ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen of zitten dat nog rood is omdat u er eerder op gelegen of gezeten heeft of waar een doorligplek aanwezig is.

## Liggen, de juiste houding

- Wissel regelmatig van houding (linkerzij, rug, rechterzij, rug).
- Schuif zo weinig mogelijk in bed.
- Lig in een bed dat verstelbaar is, dan kunt u het bed zo instellen dat u het gemakkelijkst ligt. Door iets te draaien of door kussens onder uw rug/heup en benen te (laten) leggen, kunt u de kwetsbare plekken ontlasten. U ligt dan in halve zijligging (zie afbeelding 1).
- Een kussen onder de onderbenen voorkomt dat uw hielen het matras raken (zie afbeelding 2).



Afbeelding 1



Afbeelding 2

## Let op!

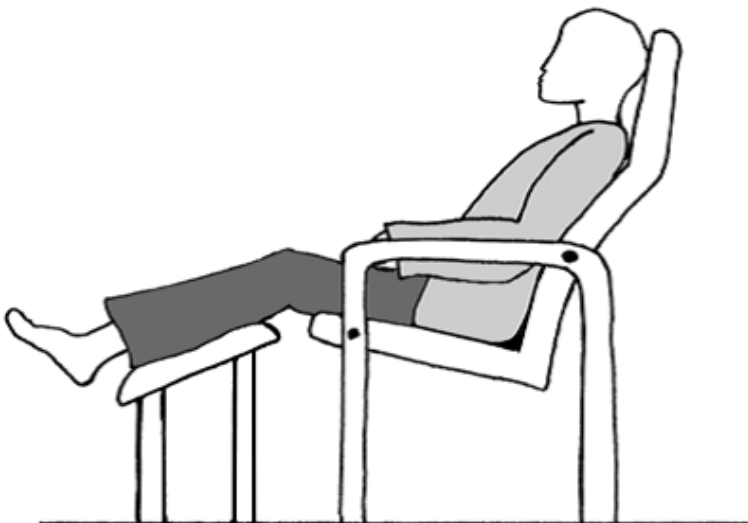
- Zet uw hoofdeinde niet te ver omhoog. Anders kunt u namelijk bij het zitten in bed omlaag glijden, waardoor de huid kapot kan gaan (zie afbeelding 3).
- Zet een verstelbaar bed in de 'knieknik' stand, zodat u niet onderuit schuift.
- Vraag om hulp bij het veranderen van uw houding in bed als dit lastig voor u is om dit zelf te doen.



Afbeelding 3

### Zitten, de juiste houding

- Beperk het zitten in bed om de druk op stuit en zitknobbels te verminderen.
- Zitten kan het best in een stoel die u kunt kantelen. Dit geeft minder druk op uw stuitje.
- Uw benen kunt u op een bankje leggen, waarbij uw hielen vrij liggen en de knieën goed ondersteund zijn (zie afbeelding 4).



Afbeelding 4

- Kan uw stoel niet kantelen, zorg er dan voor dat u rechtop zit en niet (weer) onderuit zakt. Leg eventueel een kussen in uw zij, om wegzakken te voorkomen. Ook kunt u een voetenbankje gebruiken.
- Laat uw rolstoel door een deskundige op uw lichaamshouding afstellen.
- In een rolstoel is het belangrijk dat u op de armleuningen kunt steunen.
- De voetsteunen moeten zo ingesteld zijn, dat uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting.

- Zorg ervoor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur een paar minuten los komt van de zitting door bijvoorbeeld naar voren en/of opzij te buigen.

### **Opstaan uit bed/stoel**

Probeer bij het opstaan uit bed en uit de (rol)stoel niet te schuiven. Til eerst uw zitvlak van uw matras of zitting en verander dan van houding. U kunt u hierbij opdrukken/optrekken aan de leuning van de stoel, de tafel, de beddekken of aan de beugel boven uw bed (ook wel papegaai genoemd). Vraag om hulp hierbij als dit moeilijk voor u is.

### **Houd uw bed/stoel schoon**

- Let erop dat uw bed en/of stoel goed schoon zijn: een kreukel in de lakens of een kruimeltje kan uw huid irriteren en zo doorligwonden veroorzaken.
- Gebruik bij incontinentie in bed bij voorkeur geschikt incontinentiemateriaal; laat u hierbij adviseren door een deskundige.

### **Huidverzorging**

Doorligwonden ontstaan makkelijker op een vochtige huid. De huid wordt vochtig als u erg transpireert of last heeft van incontinentie. Is dit het geval, bescherm uw huid dan tegen het vocht door regelmatig droge katoenen kleding aan te trekken of door incontinentiemateriaal dat vocht opneemt te gebruiken. Gebruik in overleg met een deskundige eventueel een middel om de huid te beschermen tegen de inwerking van vocht (bijvoorbeeld een barrièrespray).

De huid moet niet te vochtig zijn, maar ook niet te droog. U kunt uw huid eventueel verzorgen met vochtinbrengende crèmes.

### **Kledingadvies**

Draag katoenen onderkleding die niet strak zit en verschoon die regelmatig.

In bed kunt u dikke badstof sokken aantrekken om de huid van de hielen te beschermen tegen beschadiging door het schuiven over de lakens.

### **Eten en drinken**

Misschien niet het eerste waar u aan denkt bij doorliggen, maar een goede voeding is bij het voorkómen van doorliggen zeer belangrijk. Heeft u minder trek in eten of kunt u door uw ziekte moeilijk eten, bespreek dit dan met uw arts of verpleegkundige. Indien nodig kunnen zij een diëtist inschakelen. Kost het u moeite om drie keer per dag een volwaardige maaltijd te eten, dan kunt u meer keren per dag een kleine portie nemen.

Ook moet u goed drinken, minimaal anderhalve liter per dag!

### **Hulpmiddelen**

De verpleegkundige of arts kan beoordelen of u een speciale matras, waardoor de druk kan verminderen, nodig heeft.

Gebruik als u langdurig in een (rol)stoel zit, een speciaal luchtkussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.

Gebruik géén synthetische schapenvacht, hulpmiddelen met uitsparingen, hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op de (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen. Deze middelen zorgen voor een verhoging van de druk op de omliggende gebieden waardoor op andere plaatsen doorligplekken kunnen ontstaan.

### **Wondbehandeling**

Wanneer de huid kapot is, is er sprake van een doorligwond. Het is belangrijk dat een deskundige zorgverlener wordt ingeschakeld die de wond kan beoordelen. De deskundige bespreekt met u en met u zorgverleners welke maatregelen getroffen moeten worden en of er aanvullende maatregelen nodig zijn. Ook zal besproken worden hoe de wond behandeld moet worden.

Veel moderne wondverbandmaterialen kunnen meerdere dagen achtereen blijven zitten. De wond krijgt dan meer rust om te genezen. Laat u goed informeren over het gebruikte wondverband en wanneer het vervangen moet worden.

### **Vragen**

De informatie in deze folder is niet ter vervanging, maar ter ondersteuning van de mondelinge informatie die u heeft gekregen.

Heeft u nog vragen, stel ze dan gerust. De arts of de (decubitus)verpleegkundige wil uw vragen graag beantwoorden.