



DECUBITUS

PREVENTIE VAN DOORLIGWONDEN



Inhoud

Voorwoord	3
Wat is een doorligwonde?	4
Hoe ontstaat een doorligwonde en hoe herken je ze?	5
Hoe voorkomen we een doorligwonde?	6
Wat kan je zelf doen om een doorligwonde te voorkomen?	8
Nuttige contacten	9

Voorwoord

Het ontstaan van doorligwonden vormt een belangrijk gezondheidszorgprobleem. Ze brengen zowel ongemakken als kosten met zich mee. Het is dan ook belangrijk om het ontstaan van doorligwonden te voorkomen of vroegtijdig te herkennen.

De brochure is bedoeld voor jou en je familie. Je vindt er informatie in terug over hoe en waar doorligwonden kunnen ontstaan. De brochure bevat ook informatie over preventieve maatregelen.

Heb je hierna nog vragen? Aarzel niet om ze te stellen aan je arts of verpleegkundige.

Wat is een doorligwonde?

Een doorligwonde noemen we ook wel decubitus of drukletsel. Het is een beschadiging van de huid en/of onderliggende weefsels (vetweefsel, spieren, pezen) ten gevolge van druk- en schuifkrachten. Wanneer je ligt of zit, oefen je op je huid en/of onderliggende weefsels druk uit. Dit gebeurt ter hoogte van een beenderig uitsteeksel, zoals bijvoorbeeld de stuit, heupen en hielen.

Hoe ontstaat een doorligwonde en hoe herken je ze?

Roodheid is vaak een eerste teken van decubitus. Soms ontstaan er ook (open) blaren en in het ergste geval worden dit diepe wonden die niet vanzelf genezen.

Beweeg je te weinig door een bepaalde reden (bv. ziekte, ouderdom of een operatie)? Dan is het mogelijk dat een doorligwonde ontstaat.

Doorligwonden ontstaan ook wanneer je:

- lang in dezelfde houding ligt of zit
- langdurig rechtop zit
- onderuit zakt of schuift in bed of in de zetel

Bij opname en tijdens je verblijf in het ziekenhuis gaat de verpleegkundige na of je risico loopt om een doorligwonde te ontwikkelen. Aan de hand van observaties en een risicoinschatting bekijken we of je nood hebt aan bijkomende preventieve maatregelen.

Hoe voorkomen we een doorligwonde?

Om een doorligwonde te voorkomen, verander je best regelmatig van lichaamshouding. We voorzien ook materiaal om de druk- en schuifkrachten te verminderen. Tot slot controleren we de risicozones op je huid dagelijks.

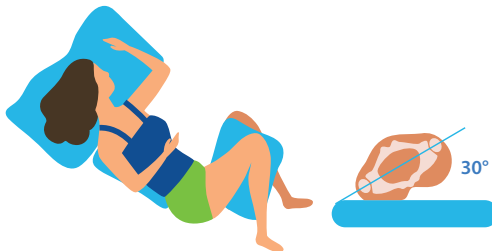
ANTIDECUBITUSMATERIAAL

In het ziekenhuis hebben we ter preventie van doorligwonden speciale matrassen, kussens voor zwevende hielen en zitkussens ter beschikking. Ben je een risicopatiënt voor doorligwonden? Doe dan gerust beroep op ons antidecubitusmateriaal. We plaatsen dan bijvoorbeeld een extra antidecubitusmatras.

Vermijd ook doorligwonden ter hoogte van de hielen. Hiervoor houden we je hielen drukvrij door middel van een kussen dat we onder je onderbenen plaatsen. De antidecubitus zitkussens leg je in de zetel. Op sommige afdelingen zijn deze al ingebouwd in de zetels zelf.

WISSELHOUDING

Lig je veel in bed? Dan verandert de verpleegkundige je van houding. Verander ook gerust zelf je houding indien mogelijk. Dat kan door op je zijde, buik of rug te draaien. De frequentie van wisselen hangt af van je noden en risico's.

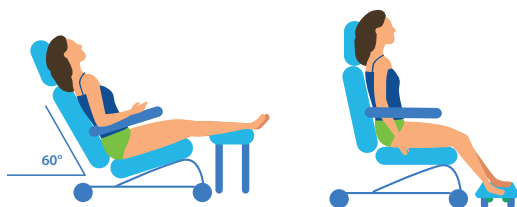


Lig je op je rug? De zorgverlener (of jijzelf) maakt dan een knik met de bedbediening ter hoogte van de knieën. Zo zak je niet onderuit. We leggen ook een (bedbreed) kussen onder je benen zodat je hielen niet meer op de matras drukken.

Beperk te veel rechtop zitten, dit vergroot immers de druk op je stuit. Zet daarom het hoofdeinde maximum 30° rechtop.



Zit je vaak in een zetel of rolstoel? Verander dan ook regelmatig van houding. Buig naar voren of hel enkele minuten naar links of rechts. Vermijd zeker onderuitzakken of schuinzakken in de zetel of stoel. Beperk je rechtop zitten tot maximaal één uur wanneer je geen antidecubituskussen hebt of twee uur wanneer je wel een antidecubituskussen hebt.



VOEDING

Een goede voedingstoestand is belangrijk voor de toestand van de huid en onderliggende weefsels. Indien nodig volgt een diëtist je hiervoor op. Heb je al een doorligwonde? Dan is het mogelijk dat je hiervoor specifieke bijvoeding krijgt.

Wat kan je zelf doen om een doorligwonde te voorkomen?

Neem zelf mee voorzorgen om doorligwonden te voorkomen. Heb je al decubitus? Neem dan maatregelen die ervoor zorgen dat de wonde niet verergert en kan genezen.

- Indien mogelijk, kom geregeld uit bed of uit de zetel en stap een poosje rond.
- Vermijd lang in dezelfde houding zitten (maximaal twee uur) of liggen (maximaal vier uur).
- Zak niet onderuit in bed of in de zetel.
- Verander van houding wanneer je pijn of ongemak voelt. Vraag aan de verpleegkundigen om je hierbij te helpen indien nodig.
- Meld het aan de verpleegkundigen als je al een doorligwonde hebt gehad.
- Maak gebruik van een speciaal kussen in de zetel of onder je onderbenen wanneer je ligt.
- Vraag de verpleegkundigen je te verschonen indien nodig. Urine en stoelgang bevorderen namelijk huidbeschadiging en huidirritatie.

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst, kan je contact opnemen met je arts of de afdeling van je verblijf. Je kan ook steeds terecht bij je huisarts.

Wondzorgcentrum

09 364 89 22

Beschikbaar op maandag, dinsdag en donderdag

Ziekenhuishygiëne

09 364 88 17

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem


09 364 81 11

Aanvullende informatie op www.sezz.be.


AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

 Godveerdegemstraat 69

9620 Zottegem

 T 0032 9 364 81 11

F 0032 9 364 89 00


 info@sezz.be

 www.sezz.be


0418.558.166

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel

 Watermolenstraat 74-76

9660 Brakel

 T 0032 55 42 66 01

Qualicor^{EUROPE} 

Lid van  **E17**
ziekenhuis
netwerk