



Doorligwonden voorkomen, hoe doe je dat?

Informatiebrochure voor patiënten en familie





ZIEKENHUIS *aan*
de STROOM

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Palfijn, ZAS Middelheim, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Paola, ZAS UKJA, ZAS Joostens, ZAS Hoge Beuken, ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Regatta - **Erkenningsnummer: 099** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde - **Erkenningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg - **Erkenningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen

Wat is een doorligwonde of drukletsel?

01

Hoe kan je een doorligwonde of drukletsel krijgen?

02

Waar kunnen drukletsels ontstaan?

03

Hoe kan je een doorligwonde voorkomen?

04

Wat is de beste houding in bed?

05

Wat is de beste houding in de zetel of (rol)stoel?

06

Wat doe je best niet?

07

Waar kan je terecht voor anti-decubitusmatrassen en hulpmiddelen?

08

Wat is een doorligwonde of drukletsel?

Een doorligwonde (ook wel drukletsel of decubitus genoemd) is een letsel van de huid en/of het weefsel dat onder de huid ligt. Dit ontstaat door:

- Lang in eenzelfde houding liggen of zitten zonder veel te bewegen. Hierdoor zorgt het eigen lichaamsgewicht voor een aanhoudende druk.
- Onderuit glijden in bed of zetel, waardoor de huid en de spieren over elkaar schuiven.
- Wrijving van de huid over het beddengoed.

Een doorligwonde kan pijnlijk zijn en geneest soms langzaam.

Een doorligwonde kan er heel verschillend uitzien: van blijvende roodheid van de huid tot ernstige huidbeschadiging of diepe wonden.

Hoe kan je een doorligwonde of drukletsel krijgen?

- Iedereen kan een doorligwonde of drukletsel krijgen.
- De belangrijkste oorzaken zijn te weinig beweging en een verminderd bewustzijn.
- Een hoge leeftijd, incontinentie, uitdroging, diabetes en het langdurig innemen van corticoïden, kunnen invloed hebben op de huid en zo gemakkelijker decubitus doen ontstaan.

Waar kunnen drukletsels ontstaan?

- Meestal op beenderige uitsteeksels, daar is de druk het hoogst.
- Risicoplaatsen zijn te zien op de afbeeldingen hieronder. Blijvende roodheid op die plaatsen is een alarmteken. Hiervoor moet je aandacht hebben.



Hoe kan je een doorligwonde voorkomen?

Je kan doorligwonden voorkomen door deze tips te volgen. Ook als je al wonden hebt, blijven deze tips gelden:

- Blijf niet te lang in dezelfde houding liggen of zitten.
- Verander elke 3 tot 4 uur van houding, eventueel met de hulp van een zorgverlener of mantelzorgver.
- Vermijd onderuit glijden.
- Beweeg zo veel mogelijk en wandel af en toe rond als je kan.
- Verplaats je gewicht bij opzitten in zetel of (rol)stoel. Dit noemen we liften. Voorkom druk op bestaande letsels.
- Gebruik eventueel een zachte, drukopheffende matras in bed:
 - luchtmatras
 - visco-elastische schuimmatras
 - alternerende matras: die bestaat uit een pomp en een matras die voor wisseldruk zorgen. Dit geeft een drukopheffend effect ter hoogte van de stuit, hielen en andere drukpunten.
- Gebruik eventueel een zacht, drukopheffend kussen in de zetel of de (rol)stoel:
 - luchtkussen
 - visco-elastisch kussen
 - alternerend kussen

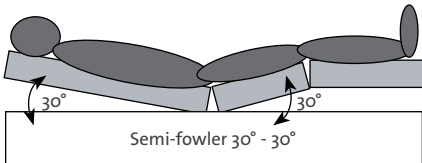
- Laat je hielen niet liggen op de onderlaag: gebruik hulpmiddelen zoals kussens en/of positioneringskussen voor een goede houding. Die kunnen je ook meer comfort geven.
- Zorg ook altijd voor zwevende hielen op alternationmatrassen, zowel in bed als in de zetel.
- Vermijd ingestopte of spannende aangetrokken lakens ter hoogte van de voeten, want die geven verhoogde druk. Let ook op plooien in de onderlaag of voorwerpen in bed.
- Reinig en bescherm je huid:
 - Gebruik een zachte zeep (pH-neutraal).
 - Hou je huid goed droog.
 - Gebruik een beschermende barrièrespray of crème en incontinentiemateriaal.
 - Als de huid lange tijd regelmatig in contact komt met urine of stoelgang, kan de huid geïrriteerd raken, wat het risico op een doorligwonde verhoogt.
- Hou warmte en vocht ter hoogte van de huid goed in het oog. Hoe vochtiger de huid, hoe hoger het risico op een doorligwonde.



- Let op met zwachtels. Die moeten altijd correct aangelegd worden. Ze kunnen drukletsels veroorzaken. Let op afsnoering en oedeemvorming. Gebruik de juiste zwachtels en/of beschermingsmaterialen zoals wattenwindels, katoenen buisverband, ... Ook andere medische hulpmiddelen zoals neussondes, blaassondes, prothese, gips, ... kunnen druk veroorzaken. Bevestig steeds zonder te trekken en gebruik geschikt fixeermateriaal. Wanneer je pijn ervaart, breng dan je verpleegkundige op de hoogte.
- Eet en drink voldoende wanneer je een doorligwonde hebt: 1,5 liter per dag (water, soep, thee, koffie, ...), behalve wanneer je behandelende arts iets anders heeft voorgeschreven. Belangrijk zijn:
 - Eiwitrijke producten zoals kaas, yoghurt, melk, eiwitrijke drankjes, vlees, vis, eitje, ...
 - Vitaminen en mineralen: fruit, groenten, havermout, noten, ...
 - De diëtiste kan je meer informatie geven.

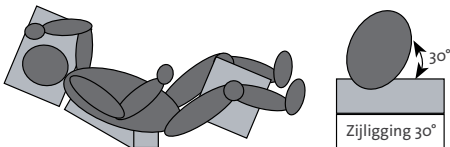
Wat is de beste houding in bed?

Semi-fowler houding in ruglig



- De semi-fowler houding betekent dat het ruggedeelte en het beengedeelte van het bed ongeveer 30° omhoog gezet worden.
- Dit geeft de beste drukontlasting ter hoogte van de stuit.
- Plaats een kussen onder de knieën en onderbenen zodat de hielen zweven en niet op de matras steunen.

30° zijlig met positioneringskussens en/of kussen onder/tussen de benen



- Deze houding zorgt voor drukontlasting ter hoogte van de stuit, heupen en schouders.
- Buig je knieën lichtjes en ondersteun de knieholte met kussens.
- Zorg dat je niet op je arm ligt.
- Gebruik eventueel een kussen onder de bovenste arm.
- Let op druk bij enkels en teentoppen.
- Wissel regelmatig van houding.
- Gebruik een glijzeil. Zo voorkom je schuifklachten.

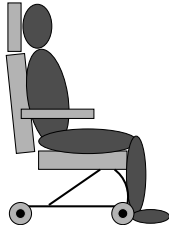
Wat is de beste houding in de zetel of (rol)stoel?

Zetelrug 30° achterover en benen op een voetbankje



- Plaats altijd een kussen onder de onderbenen zodat de hielen zweven.

Zetelrug recht en voeten steunend op de grond



- Zorg dat je niet onderuit kan glijden.
- Verplaats je met de hulp van een zorgverlener of mantelzorgger.
- Blijf niet te lang rechtop zitten (maximum 2 uur op bestaande letsels bij risicopatiënten).
- Plaats altijd een visco-elastisch schuimkussen of luchtkussen in de zetel of stoel.

Wat doe je best niet?

Gebruik **geen**:

- ring- en gelkussen
- zeemvel
- schapenvacht
- eosine of mercurochroom
- doorzichtig verband op de huid ter preventie

Dit doet je best **niet**:

- massage van de huid
- huid inwrijven met ijsblokjes

Let op met verbanden of opgekrulde verbanden die voor (verhoogde) druk kunnen zorgen.

Waar kan je terecht voor anti-decubitusmatrassen en hulpmiddelen?

Via het ziekenfonds en de thuiszorgwinkels kan je deze hulpmiddelen aankopen of huren.

Voor bijkomende informatie kan je steeds contact opnemen met de verpleegafdeling waar je verbleef of de verpleegkundige experts van het Wondzorg - decubitusteam.

Contactgegevens

03 217 79 19	ZAS Cadix
03 280 33 33	ZAS Middelheim - ZAS Hoge Beuken ZAS Paola Kinderziekenhuis
03 800 60 47	ZAS Palfijn - ZAS Elisabeth
03 384 56 11	ZAS Joostens
03 443 47 52	ZAS Augustinus - ZAS Sint-Jozef ZAS Vincentius

ZIEKENHUIS
aan
de STROOM



Ziekenhuis aan de Stroom
[ZAS] is het netwerk van
ZNA en GZA Ziekenhuizen

