

Houdingsverandering

In bed:

- Wissel in bed regelmatig van houding (linker zij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.).
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen.



- Voorkom als u zit in bed dat u onderuitzakt. Zet daarom altijd het voeteneinde omhoog.



- Beperk het zitten in bed om de druk op de stuit en de zitknobbels te verminderen.
- Ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is omdat u er eerder op gelegen heeft of waar een doorligplek aanwezig is.

In de (rol)stoel:



afbeelding 6

- zorg voor een goede zithouding (zie afbeelding 6) waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Zorg ervoor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, loskomt van de zitting bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.

Wondbehandeling

- Wanneer de huid kapot is, is er sprake van een doorligwond. Het is het belangrijk om dan uw arts of een andere betrokken zorgverlener in te schakelen. De doorligwond zal bekeken worden, er zal met u worden doorgenomen welke maatregelen u treft en of er aanvullende maatregelen nodig zijn. Er zal een individuele wondbehandeling afgesproken worden.
- Veel wondverbandmaterialen kunnen tegenwoordig meerdere dagen blijven zitten. De wond krijgt dan meer rust om te genezen.



Hospice De Duinsche Hoeve

Colofon

Uitgave: Hospice de Duinsche Hoeve
Vliertwijksestraat 65, 5244 NH Rosmalen
T 073-5218881
F 073-5236554
www.hospicededuinschehoeve.nl

Uitgave: 1e druk 2015

Bronnen: - <http://www.isala.nl/patienten/folders/5112-decubitus>
- Ergotherapie, Vivent

Preventie en behandeling van Decubitus

Informatiefolder voor gasten en mantelzorgers



Informatie voor de gast

Deze folder bevat informatie over het voorkomen en behandelen van doorliggen (decubitus). In deze folder wordt beschreven wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen en/of te behandelen.

De folder is bedoeld voor zorgvragers met (risico op) doorliggen, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Wat is decubitus?

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid. Decubitus ontstaat door aanhoudende druk op de huid of door druk in combinatie met schuifkrachten.

Decubitus ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot.

Risicoplakken zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.

Er is meer kans op het ontstaan van decubitus als u:

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

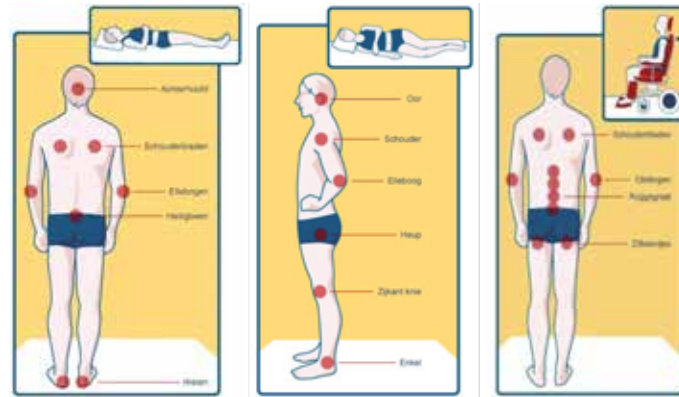
Hoe herkent u de eerste tekenen van decubitus?

De eerste tekenen van decubitus kunnen pijn en één of meer rode plekken op de huid zijn. Het gaat dan om roodheid, die niet binnen 15 minuten wegtrekt na het opheffen van de druk.

Decubitusplekken komen vooral voor op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt.

Op de volgende plaatsen ontstaat snel decubitus:

- bij rugligging (zie afbeelding 1)
- bij zijligging (zie afbeelding 2)
- in zittende houding (zie afbeelding 3)



afbeelding 1

afbeelding 2

afbeelding 3

Voorkomen en genezen

U kunt zelf de volgende maatregelen nemen om decubitus te voorkomen. Als u dit niet zelf kunt, kunnen deze worden overgenomen door een familielid of mantelzorger of door een verzorgende.

Huidverzorging

- Controleer regelmatig of de huid rood is. Controleer bij roodheid of deze wegdrukbaar is.
- Controleer wanneer u een getinte huid heeft de huid regelmatig op lokale warmte van de huid; bij een getinte huid is roodheid vaker moeilijk te zien, verschil in warmte kan duiden op het ontstaan van decubitus.
- Controleer of risicoplakken pijnlijk zijn.
- Zorg dat de huid niet vochtig is, gebruik, in overleg met een deskundige, eventueel een barrièremiddel zoals een barrièrespray om de huid te beschermen tegen de inwerking van vocht van bijvoorbeeld transpireren of incontinentie.

Voeding en vocht

Voeding en vocht zijn erg belangrijk om decubitus te voorkomen. In de palliatieve fase zal dit niet altijd meer mogelijk zijn.

- Voeding en vocht zal in overeenstemming met de toestand en wensen van de zorgvrager zijn.
- De zorgvrager mag vocht en voeding naar keuze nemen.

