

Doorliggen (decubitus)

Inleiding

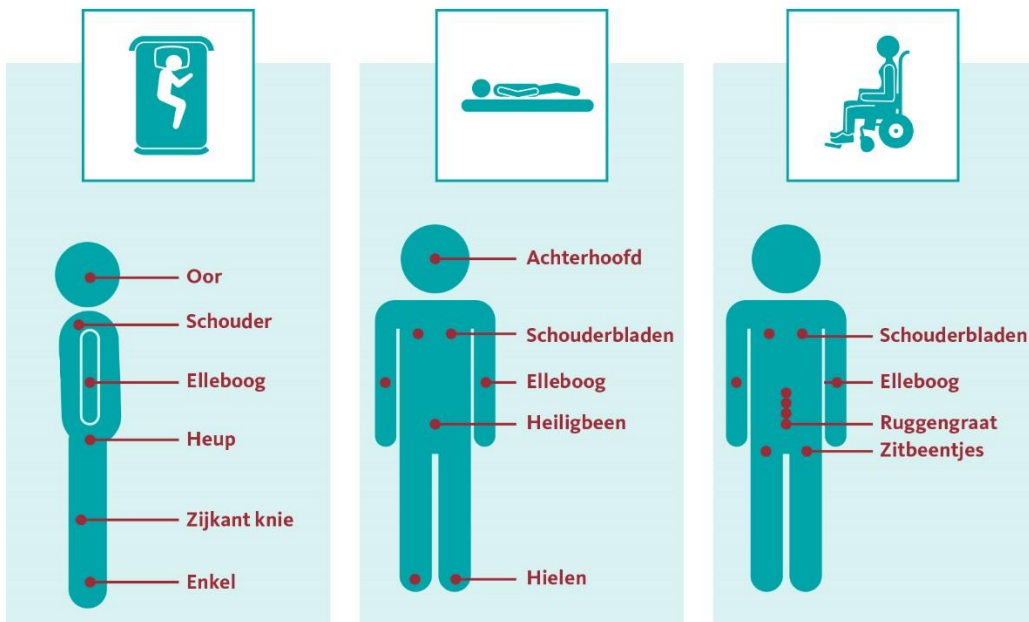
In deze folder krijgt u informatie over doorliggen (decubitus). Dit kan ontstaan wanneer u lang in dezelfde houding zit of ligt. In deze folder geven wij advies wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen.

Wat is decubitus

Als u lang in dezelfde houding ligt of zit, drukt uw huid steeds op dezelfde plekken tegen het matras of de stoel aan. Hierdoor kan uw huid rood en pijnlijk worden. Als u dan nog langer in dezelfde houding blijft, kan de huid stuk gaan en krijgt u wonden. Dit noemen we doorliggen (decubitus).

Risicoplatsen voor doorliggen

Risicoplatsen voor doorliggen zijn plaatsen waar het bot dicht onder uw huid ligt zoals, uw billen, uw hielen, uw heupen en schouders. Op het plaatje zijn de risicoplatsen afgebeeld.



Risicoplaatsen voor het ontstaan van doorligwonden.

Maatregelen en adviezen om decubitus te voorkomen

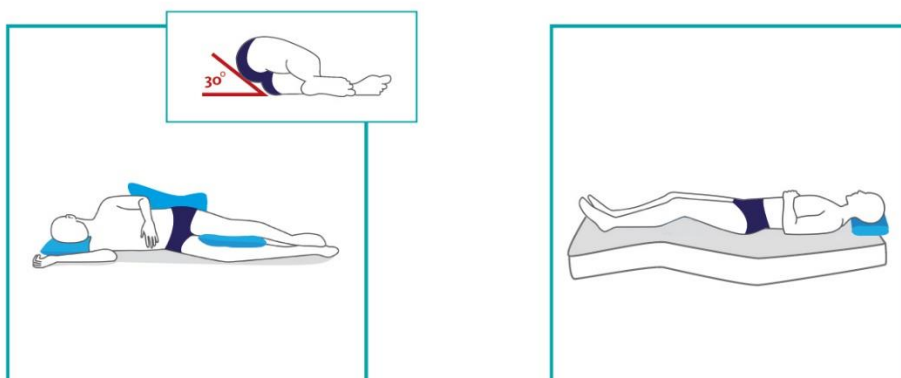
U kunt zelf de onderstaande maatregelen nemen om doorliggen te voorkomen. Als u dit niet zelf kunt vraag dan hulp aan een familielid of hulpverlener.

U kunt het beste anders gaan liggen of zitten als u een rode huid of pijnlijke plek heeft. Wacht daar niet mee. U kunt al na een paar uur last krijgen van doorliggen. Zeker als uw lichaam in een slechte conditie is. Zorg dat de rode huid niet meer op het matras ligt of tegen de stoel drukt. De roodheid gaat dan vanzelf weer weg.

Houding in bed en in de stoel

Houdingen die u in bed kunt aannemen om doorliggen te voorkomen zijn te zien in onderstaand plaatje. Op de zij gedraaid (30 graden) met een kussen in de rug en een klein kussentje tussen de knieën zodat u billen net loskomen van het matras.

Of als het kan op de rug in een strandstoel houden met uw hoofdeinde en knieën geknikt (30 graden). Leg dan een kussen onder uw onderbenen zodat ook uw hakken vrij liggen van het matras. Op uw buik liggen mag ook. Het is belangrijk deze houdingen regelmatig af te wisselen, tenminste iedere 4 uur.



Houdingen in bed die u kunt aannemen om doorliggen te voorkomen

In de (rol) stoel is het belangrijk dat u zorgt voor een goede houding. Uw bovenbenen dienen volledig ondersteund te zijn en de voeten rusten plat op de vloer of op een voetenbankje. Zorg ervoor dat u niet onderuitzakt in de stoel. Zorg ervoor dat uw zitvlak ieder uur een paar minuten loskomt van de stoel. Door bijvoorbeeld een stukje te lopen of naar voren of opzij te buigen. Indien mogelijk, kantel uw rolstoel naar achteren. Zie onderstaand figuur voor de juiste houding in de (rol)stoel.



Houdingen (rol)stoel

Schone leefomgeving

Houd uw bed en stoel schoon en droog. Kreukels, kruimels en vocht maken uw huid sneller kapot. Indien u last heeft van ongewild urine en/of ontlasting verlies verschoon u dan op tijd. Bescherm uw huid eventueel met een beschermende zalf. Uw huid gaat daardoor minder snel stuk.

Voeding en vocht

Tot slot zorg ervoor dat uw lichaam voldoende vocht en voeding binnenkrijgt. Drink minimaal 1.5 liter per dag. Naast voldoende vocht is het ook belangrijk dat u voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in melk, vla, eieren, vlees en vis. Als u goed en gevarieerd eet krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen die nodig zijn om uw huid in een goede conditie te houden en uw wonden te laten genezen.

Hulpmiddelen

Er zijn ook hulpmiddelen zoals een papegaai, speciale matrassen en kussens voor in de stoel om doorliggen te voorkomen. Overleg hierover met uw behandelaar.

Wondbehandeling

Indien u een wond heeft opgelopen ten gevolge van doorliggen wordt er voor u een behandelplan opgesteld om de wond te verzorgen en te laten genezen. Alle maatregelen zoals eerder beschreven kunt u toepassen om de genezing van uw wond te bevorderen.

Tot slot

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met de poli chirurgie, telefoonnummer: 0492 - 59 59 61. Ook kunt u contact met ons opnemen via e-mailadres WEC@elkerliek.nl. Graag dan ook uw naam en geboortedatum vermelden in de mail en eventueel een foto van uw wond.

Het wondexpertise centrum is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 16.00 uur, met uitzondering van woensdagmiddag.

Voor meer informatie zie ook onze website: www.elkerliek.nl/wondexpertisecentrum

Telefoonnummers en adressen

Wondexpertisetteam

E: WEC@elkerliek.nl

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

