

Vermijden van doorligwonden

‘Draai met ons mee’

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Ieder van ons die door ziekte, ingreep, of andere ingrijpende situaties noodgedwongen langdurig in bed dient te blijven, loopt risico om decubitus of doorligwonden te ontwikkelen. Doorligwonden kunnen ongemak en pijn veroorzaken, zelfs in die mate dat ze uw ziekenhuisopname kunnen verlengen.

Deze brochure bevat informatie over de risicofactoren en het ontstaan van doorligwonden, maar vooral een aantal tips over hoe u zelf kan helpen om deze wonden te voorkomen. Ook al heeft u momenteel een doorligwonde, dan nog blijven de hiernavolgende tips en raadgevingen voor u even waardevol.

De verpleegkundigen en artsen van de afdeling beantwoorden graag uw vragen. Het wondzorgteam wenst u een aangenaam verblijf en veel beterschap toe.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. B. Van den hof
(Plastisch chirurg) | Januari 2018

INHOUDSTAFEL

1. Een doorligwonde	3
2. Risicoplaatsen	3
3. Verhoogd risico	4
4. Voorkomen	5
5. Afgeraden handelingen	6
6. Waar kan u ons bij helpen?	6
6.1. Het gebruik van de draaischijf	
7. Tot slot	9

01 EEN DOORLIG- WONDE

Een doorligwonde of decubitusletsel is een letsel van de huid en/of onderliggend weefsel dat veroorzaakt wordt door:

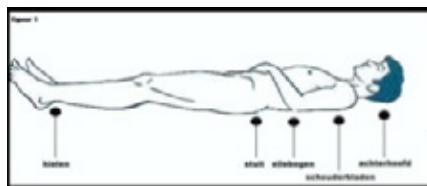
- te lang in eenzelfde houding te liggen of te zitten, hierdoor geeft het eigen lichaamsge-
wicht een continue druk.
- het onderuitglijden in bed of in de zetel, waardoor de huid en de spieren over elkaar schuiven.
- wrijving van de huid ten opzichte van het beddengoed.

02 RISICOPLAATSEN

Het risico voor het ontwikkelen van doorligwonden is het grootst ter hoogte van beenderige uitsteeksels die zich dicht onder de huid bevinden zoals ter hoogte van het zitvlak en de hielen. Afhankelijk van uw houding kunnen doorligwonden op verschillende plaatsen voorkomen.

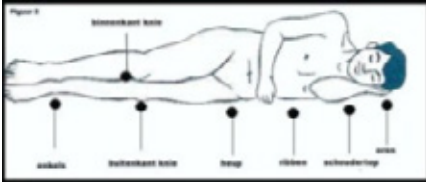
Onderstaande schematische voorstellingen geven u een beeld van de risicoplatsen:

- **Rugligging**



03 VERHOOGD RISICO

- **Zijligging**



- **Zithouding**



- **Rolstoel- of bedgebondenheid:** wanneer we normaal kunnen bewegen, houdt de druk op één plaats nooit lang aan, zelfs wanneer we slapen zullen we ons regelmatig verplaatsen. Wanneer we door operatie, pijn, ziekte of verlamming langdurig in eenzelfde houding blijven liggen, veroorzaken we een continue druk op bepaalde plaatsen waardoor doorligwonden kunnen ontstaan. De eerste tekenen kunnen zich al na amper 2 uur voordoen.
- **Verlies van urine en/of stoelgang:** urine en stoelgang zijn allebei irriterend voor de huid. Wanneer u hierover geen controle meer heeft, loopt u een groter risico op het ontwikkelen van een doorligwonde doordat de huid kwetsbaarder is ten gevolge hiervan.
- **Verminderd bewustzijn:** door medicatie of ziekte kan onze alertheid afnemen, we zullen daardoor minder snel van houding wisselen.

04 VOORKOMEN

- **Leeftijd:** met het ouder worden gaat ook de conditie van de huid achteruit waardoor deze kwetsbaarder wordt voor het ontstaan van letsels. Doorligwonden komen dan ook vaker voor bij oudere patiënten, hoewel men op elke leeftijd doorligwonden kan ontwikkelen.
- **Voedingstoestand:** wanneer men niet voldoende eet en drinkt, krijgt het lichaam niet de juiste hoeveelheid voedingsstoffen die instaan voor een optimale conditie van de huid. Drink voldoende water en gebruik eiwitrijke voeding (kip, kalkoen, biefstuk, tonijn, sardines, forel, kabeljauw, kaas, noten, ei).

Het voorkomen van doorligwonden in het ziekenhuis is een taak van het hele ziekenhuisteam, van verpleging tot arts, kinesist, diëtist...

Al onze bedden zijn uitgerust met speciale matrassen, namelijk visco-elastische matrassen die bestaan uit een soort schuim (foam). Deze matrassen helpen in het voorkomen van doorligwonden omdat dit schuim ervoor zorgt dat de druk van het lichaam zich verspreidt waardoor deze over een groter oppervlak wordt verdeeld.

Verder helpen verpleegkundigen u een andere houding aan te nemen wanneer u dit niet zelf kan, maar ook als patiënt, familielid of bezoeker kan u actief meewerken aan het voorkomen van een doorligwonde. Zie hoofdstuk 6.

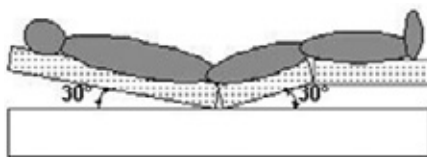
05 AFGERADEN HANDELINGEN

- Schapenvacht
- Massage
- Ijsfrictie (met ijs draaiende cirkelvormige bewegingen maken ter hoogte van het letsel)
- Gebruik van eosine (roodsel)

06 WAAR KAN U ONS BIJ HELPEN?

Met onderstaande informatie en tips draagt u enorm bij aan de preventie van doorligwonden:

- **Bij rugligging:** zet het hoofd- en voeteneinde lichtjes omhoog $\pm 30^\circ$ (semi-fowler houding), deze is de meest aangewezen houding in bed, want de druk wordt verspreid over het hele lichaam.

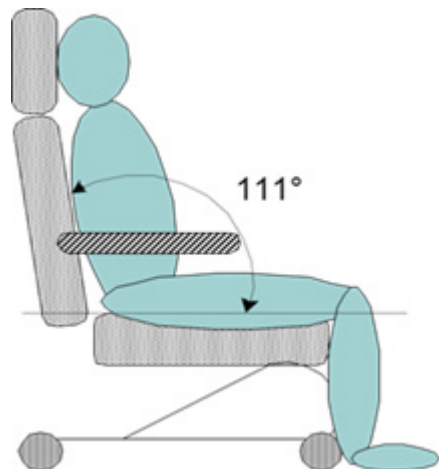
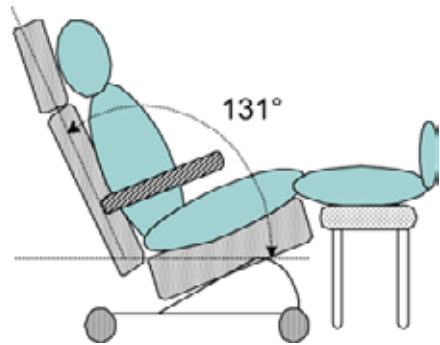


- Maak gebruik van **kussens** om lichaamsdelen te ondersteunen en de druk te verplaatsen (leg zeker een wigkussen onder de kuiten zodat uw hielen komen vrij te liggen). Vraag dit kussen aan de verpleegkundige indien het nog niet beschikbaar is op uw kamer.



- **Zorg voor een gladde onderlaag:** vermijd plooiën, kruimels of andere oneffenheden in het laken.
- **Voorkom huidirritatie** en vraag tijdig nieuw opvangmateriaal wanneer u verlies van urine en/of stoelgang niet onder controle heeft.
- **Drink voldoende water** en gebruik eiwitrijke voeding (kip, kalkoen, biefstuk, tonijn, sardines, forel, kabeljauw, kaas, noten, ei...).
- Inspecteer de huid op roodheid (niet-wegdrukbaar), dit is een eerste teken voor het ontwikkelen van een doorligwonde.
- **Verzorg de huid goed**, breng een vochtinbrengende crème aan bij droge huid.
- Vraag **preventiemateriaal** aan de verpleegkundige wanneer dit nog niet beschikbaar zou zijn op de kamer, bijvoorbeeld een wigkussen, visco-elastisch zitkussen.
- Sommige van onze **zetels** in het ziekenhuis zijn voorzien van een ingebouwd visco-elastisch zitkussen. Om plaats te nemen in de zetels zonder ingebouwd visco-elastisch

kussen, vraagt u best een preventief zitkussen aan de verpleegkundige. Om te weten of de zetel al dan niet over een ingebouwd kussen beschikt, kan u op de aangebrachte sticker aan de zijkant van de zetel kijken.



- **Vermijd langdurig in eenzelfde houding liggen;** probeer om de 4 uur van houding te wisselen (zij/rug/buik) wanneer u op een speciale matras ligt zoals deze in het ziekenhuis. Op een gewone matras is het aangeraden om al na 2 uur van houding te wisselen.
- **Vermijd langdurig in eenzelfde houding zitten;** nooit langer dan 1 uur op een gewone stoel of 2 uur wanneer u een speciaal kussen heeft om op te zitten (visco-elastisch zoals de matras). Vermijd rechtzitten in bed.
- **Spreek de verpleegkundige** aan wanneer het tijd is om een andere houding aan te nemen in bed of in de zetel. Het ziekenhuis heeft hiervoor een draaischijf ontwikkeld die u zal helpen om het juiste tijdstip aan te geven wanneer u van houding dient te veranderen om aan goede preventie te doen.

6.1. Het gebruik van de draaischijf

De ene zijde van de draaischijf bestaat uit een kleine samenvatting van deze brochure.

Aan de andere zijde vindt u een draaischijf terug met dezelfde werking als een parkeerschijf. Wanneer u het beginuur van uw houding instelt, wordt automatisch het uur aangegeven waarop u van houding moet veranderen. De twee kleuren zijn aangebracht om het verschil tussen liggen en zitten duidelijk te maken.

Bijvoorbeeld: ik lig op mijn linkerzijde om 8 uur, om 12 uur is het tijd om mij op de rug te draaien. Om 12 uur lig ik op mijn rug, om 16 uur is het tijd om op de rechterzijde te draaien. Ik zit om 16 uur in de zetel op een speciaal kussen, om 18 uur is het tijd om terug van houding te veranderen of om in bed te gaan liggen, enzovoort.

Via de draaischijf kan u de verpleging zelf aanspreken wanneer het tijd is om een andere houding aan te nemen.

07 TOT SLOT

Het wondzorgteam en/of de verpleegkundige van de afdeling probeert u zo goed mogelijk te ondersteunen. Zodra u thuis bent, kan de huisarts of thuisverpleegkundige u verder helpen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties? Laat het ons dan weten. Wij zijn er om u te helpen!

Het wondzorgteam
T 089 32 15 33
wondzorg@zol.be



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.