

Decubitus

Informatie voor patiënt, familie en betrokkenen

Inleiding

Bij het voorkomen van decubitus heeft u als patiënt een actieve rol. Deze folder geeft algemene informatie over adviezen om de kans op het krijgen van decubitus te verkleinen.

Wat is decubitus?

Door zitten, liggen in dezelfde houding of door onderuit glijden, kunnen de kleine bloedvaten en het daaronder gelegen weefsel op bepaalde plekken in de huid worden samengedrukt. Hierdoor schiet de bloedvoorziening tekort en krijgen huid en onderliggende weefsels te weinig zuurstof en voedingsstoffen. Er ontstaan drukplekken die ook wel decubitus of doorligwonden worden genoemd. Dit uit zich in roodheid (die niet verdwijnt bij het opheffen van de druk), soms in blaren en (diepe) wonden. Daarbij veroorzaakt decubitus pijn en ongemak.

De oorzaken

De kans op decubitus is het grootst wanneer u:

- langdurig in een bepaalde houding ligt of zit;
- bedlegerig of (rol)stoel gebonden bent;
- onderuit zakt in de stoel of bed;
- ongevoelig bent voor pijnprikkels;
- een verlaagd bewustzijn heeft (sufheid);
- een vochtige huid heeft door transpiratie en/of incontinentie;
- in een slechte voedingstoestand bent, waardoor uw lichamelijke conditie afneemt.

Op welke plaatsen kan decubitus ontstaan?

De plaats waar decubitus ontstaat, is afhankelijk van de houding waarin u ligt of zit. De meest voorkomende plaatsen zijn de stuit, hielen, enkels, ellebogen en de heupen.

Voorkomen is beter dan genezen

Wat u zelf kunt doen om decubitus te voorkomen?

- blijf zoveel mogelijk in beweging (zie adviezen in onderstaande tabel);

Adviezen als u in bed ligt:	Adviezen als u op de stoel zit:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ verander elke drie uur van lighouding. U draait zich van de linkerzij op de rug, daarna op de rechterzij en weer op de rug. Vervolgens draait u zich weer op de linkerzij. Indien nodig vraagt u hulp aan een verpleegkundige; ▪ laat de lakens of dekbed aan het voeteneind niet te strak instoppen. Dit geeft te veel druk op de hielen. Om de hielen te ontzien, kunt u de lakens of het dekbed los over het voeteneinde van het bed laten hangen; ▪ zorg bij een zittende houding in bed dat u niet onderuit glijdt door de beensteun in uw knieholte omhoog te zetten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ het is van belang dat u regelmatig van houding verandert. Indien nodig vraagt u hierbij hulp van de verpleegkundige; ▪ voorkom dat u onderuit glijdt in de stoel, zorg voor voldoende steun onder uw voeten. Vraag indien nodig hulp van de verpleegkundige; ▪ probeer elke 15 minuten even te gaan staan of te liften (opwippen met de billen van de stoel door te steunen op de armleuningen).

- eet gezond, gevarieerd en voldoende. Bij wonden is het belangrijk dat uw voeding meer eiwitten (mits geen eiwitbeperking) en energie bevat. Eventueel kunt u de verpleegkundige of de diëtist vragen om adviezen;
- drink minimaal 1,5 liter vocht per dag, tenzij de arts u anders heeft voorgeschreven;

- zorg voor een goede huidverzorging, dat wil zeggen: houdt de huid droog, gebruik zo weinig mogelijk zeep en let op veranderingen van de huid. Kunt u dit niet zelf, vraag dan hulp aan uw verpleegkundige;
- draag geen knellende of strak zittende kleding;
- draag ondergoed en kleding van natuurlijke materialen, zoals bijvoorbeeld katoen of zijde;
- als u een operatie ondergaat, is het belangrijk de uren voorafgaand aan de operatie niet op uw rug te gaan liggen, om zo de drukpunten tijdens de operatie niet extra te belasten.

Vragen?

De verpleegkundige of behandelend arts kan u aanvullende informatie geven over uw decubitusbehandeling. Zij kunnen u ook adviezen geven over eventuele aanpassingen en voorzieningen wanneer u weer thuis bent.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraag gerust uw verpleegkundige, arts of verpleegkundig specialist om nadere uitleg.