

Decubitus

Binnenkort staat u een opname in het ziekenhuis te wachten, of u bent kort geleden al opgenomen. Doordat u tijdens de opname waarschijnlijk minder beweegt en veel ligt of zit, heeft u kans op beschadiging van uw huid. Dit wordt decubitus genoemd. In deze folder wordt uitgelegd hoe u dit kunt voorkomen.

Wat is decubitus?

Decubitus betekent doorliggen of doorzitten. Decubitus ontstaat bij mensen die langdurig in bed liggen of in een (rol)stoel zitten. Door het langdurig liggen of zitten bestaat er constant druk op de huid. Ook kunnen er schuifkrachten op de huid ontstaan door een verkeerde houding (onderuit gezakt zitten of liggen). Door de druk op de huid kan het bloed niet goed stromen. Wanneer bloedvaten langere tijd worden afgekneld, raakt de huid en het onderliggende weefsel beschadigd.

Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen. Bij een milde vorm ontstaat alleen roodheid van de huid. Wanneer er geen maatregelen worden genomen kunnen ontvellingen, blaren en zelfs grote wonden ontstaan. Bij ernstige decubitus ontstaat een diepe wond waarbij zelfs spieren en botten kunnen zijn aangedaan.

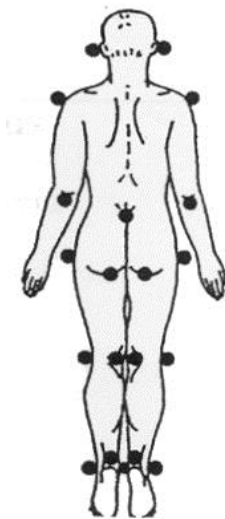
Decubitus is in de meeste gevallen erg pijnlijk. De genezing van decubitus is moeilijk en duurt lang. Het is dus zeer belangrijk dat dit wordt voorkomen. Hier kunt u zelf veel aan doen!

Hoe herkent u decubitus?

De eerste tekenen van decubitus kunnen zijn: pijn en rode plekken. Deze rode plekken verdwijnen niet wanneer erop wordt gedrukt.

Bij mensen, die veel in bed liggen, komen doorligplekken vaak voor op de hielen, de stuit en de heupen. Bij mensen die veel in een (rol)stoel zitten, kan decubitus onder meer voorkomen op de zitbeenknobbels. Zie afbeelding volgende pagina.

Decubitus kan verder overal voorkomen waar het bot vlak onder de huid ligt; oor, schouder, rug, stuit, zitbeen, heup, bekkenkam, elleboog, knie, scheenbeen, hiel en enkel.



Afbeelding: drukplekken met risico op doorliggen

Verhoogd risico op decubitus

De volgende factoren verhogen de kans op decubitus:

- Bedlegerig of (rol)stoel gebonden zijn;
- Onvermogen om te bewegen (bijvoorbeeld coma, verlamming of gewrichtsontstekingen);
- Incontinentie van ontlasting of urine;
- Slechte voedingstoestand;
- Koorts en/of vochtige huid;
- Diabetes Mellitus (suikerziekte);
- Droge huid;
- Hart- en vaatziekten.

Zelf decubitus voorkomen

U kunt zelf decubitus helpen voorkomen door goed op het volgende te letten

Onderlaag

Zorg voor een schone en droge onderlaag in bed of (rol)stoel. Probeer kreukels en kruimels te voorkomen.

Wissel van houding

Verander regelmatig van houding als u bedlegerig bent. Draai gemiddeld één maal per 4 uur van de ene op de andere zijde, op de rug en eventueel op de buik. Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen. Het gebruik van badstofsokken (zonder naden) kan huidbeschadiging door schuiven van de hielen over de matras voorkomen.

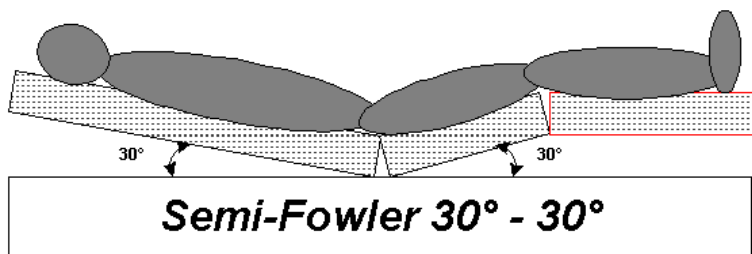
Speciale matras: alle standaard basismatrassen zijn al Anti-Decubitus matras.

Er is een mogelijkheid om de hielen vrij te leggen door middel van een opklapbaar hielstuk in bed!

Soms is er een nog hoogwaardiger matras tegen doorliggen nodig, dit op advies van de wondconsulente.

Voorkom schuiven!

In bed: Wanneer u onderuit schuift in bed raakt uw huid sneller beschadigd. Zet uw bed met de bedbediening in een 'knie knik', zodat u beter rechtop blijft zitten.



Als u uw armen of benen wilt verplaatsen of rechtop wilt gaan zitten, til uzelf dan zo veel mogelijk op in plaats van te schuiven.

Op een stoel: Als u veel in de stoel zit, ga dan minstens één keer per uur verzitten door uzelf even op te drukken met uw armen op de leuning van de stoel. Dit heet liften.

Houdt uw huid droog

Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt.

Bij incontinentie van urine of ontlasting

Verwissel regelmatig het incontinentiemateriaal. Gebruik geen plastic matje als incontinentiemateriaal, dit broeit. Bescherm de huid met een speciale spray of gel. Deze is te verkrijgen bij de verpleging.

Huidverzorging

Was u met een niet ontvettende zeep. Als u een droge huid heeft, smeer deze dan zacht in met een vette ongeparfumeerde crème. Vraag advies aan de verpleegkundige.

Onderzoek heeft uitgewezen dat wrijven en masseren van de billen en hielen **weefselbeschadiging** kunnen veroorzaken. Dit wordt daarom niet meer gedaan.

Voeding

Gebruik per dag 3 maal een gevarieerde hoofdmaaltijd. Neem tevens 2 tot 3 porties melk of melkproducten én 2 porties fruit of vruchtensap. Zorg dat u minimaal 1 ½ liter vocht per dag drinkt.

Een beginnende wond en de genezing ervan kosten extra energie, eiwitten, vocht en andere voedingsstoffen. Daarom is een goede voeding juist dan extra van belang. Zo nodig wordt een diëtist ingeschakeld.

Vermoedt u dat er bij u decubitus ontstaat (pijnlijke rode plek)?
Geef dit dan direct door aan een verpleegkundige!

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder vragen heeft, dan kunt u die stellen aan uw verpleegkundige.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14285700 - Dermatologie - juli 2018