

## DE WOND- EN DECUBITUSCONSULENT

**In deze folder geeft het Ruwaard van Putten Ziekenhuis u algemene informatie over decubitus (= doorliggen). Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door de decubitusconsulente en/of de verpleegkundige aan u worden meegedeeld.**

### **Wat is decubitus**

Decubitus is de medische term voor doorliggen. Een doorligplek is een plek waar de huid beschadigd is of dreigt te beschadigen door voortdurende druk.

Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen, van mild (= roodheid van de huid) tot ernstig (= diepe wond tot op spieren en botten). Roodheid die verdwijnt nadat de druk is opgeheven, is géén decubitus.

Decubitus is een serieus probleem. Iedereen die door ziekte of ongeval in een bed ligt of in een (rol)stoel zit, kan decubitus krijgen. Decubitus is pijnlijk en leidt tot een langer verblijf in het ziekenhuis en een trager herstel.

In veel gevallen kan decubitus worden voorkomen. Als decubitus reeds is ontstaan, dan kunnen bepaalde maatregelen worden genomen om ervoor te zorgen, dat de decubitus niet erger wordt.

Ruwaard van Putten Ziekenhuis  
Ruwaard van Puttenweg 500  
3201 GZ Spijkenisse

T 0181 65 88 88  
E [info@rpz.nl](mailto:info@rpz.nl)  
I [www.rpz.nl](http://www.rpz.nl)



### Hoe ontstaat decubitus

Door langdurig liggen of zitten worden de kleine bloedvaten in de huid dichtgedrukt. Hierdoor krijgt het weefsel onder de huid te weinig zuurstof en voedingsstoffen. Uiteindelijk raken de kleine bloedvaatjes beschadigd.

De kans op doorliggen is groter naarmate u ouder bent. Dit komt omdat de huid en bloedvaatjes van oudere mensen minder veerkrachtig zijn dan die van jonge mensen.

Ook wanneer iemand in een bed of stoel onderuit zakt ('schuifkrachten'), kunnen de bloedvaten gerekt of gebogen worden. De bloedtoevoer is dan minder en zo kan decubitus ontstaan. Zelfs geringe wrijving op de huid kan al een kleine wond veroorzaken!

### Waar ontstaat decubitus

Decubitus ontstaat op plaatsen waar langdurig druk op het weefsel tussen huid en bot wordt uitgeoefend. Bij mensen die langdurig in bed liggen, kan decubitus aan de stuit, heupen en hielen ontstaan. Bij mensen in (rol)stoelen is de plek van het ontstaan van decubitus afhankelijk van de zithouding, bijvoorbeeld zitbeenknobbels of de stuit. Andere plaatsen waar decubitus

kan ontstaan zijn knieën, enkels, schouderbladen, achterhoofd en wervelkolom.



### Hoe herkent u decubitus

De eerste tekenen van decubitus kunnen pijn en rode plekken zijn, die niet verdwijnen wanneer er op wordt gedrukt.

### Wanneer bestaat een verhoogde kans op decubitus

Er zijn factoren die de kans op het ontwikkelen van decubitus vergroten. Hoe groot die kans is, hangt af van het aantal en de ernst van de risicofactoren die op u van toepassing zijn.





Risicofactoren zijn onder meer

- bedlegerig of stoelgebonden zijn.
- onvermogen om zelfstandig te bewegen.
- incontinentie van urine en/of ontlasting.
- slechte voedingstoestand en/of veel gewichtsverlies.
- overgewicht.
- leeftijd (ouder dan 65 jaar).
- bepaalde ziekten of aandoeningen zoals suikerziekte, bloedarmoede, koorts, vaatlijden.
- neurologische aandoeningen (bijvoorbeeld MS, ziekte van Parkinson).
- verlaagd bewustzijn.

## Hoe kunt u decubitus voorkomen

U kunt decubitus voorkomen door goed op het volgende te letten.

- Zorg voor een schone en droge onderlaag in bed of (rol)stoel. Probeer kreukels en kruimels te voorkomen.
- Verander regelmatig van houding als u bedlegerig bent. Draai gemiddeld éénmaal per 2 uur van de ene op de andere zij, op uw rug en eventueel op uw buik. Leg een kussen tussen uw knieën en enkels als deze langdurig tegen elkaar liggen.
- Voorkom schuiven
  - in bed.  
Zet uw bed met de bedbediening in een "knie knik", zodat u beter

rechttop blijft zitten. Wanneer u onderuit schuift in bed raakt uw huid sneller beschadigd.

- op een stoel.  
Ga minstens één keer per uur ver-zitten door uzelf even op te drukken met uw armen op de leuning van de stoel.
- in het algemeen.  
Als u uw armen of benen wilt ver-plaatsen of rechttop wilt gaan zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op in plaats van te schuiven.
- Voorkom dat uw huid vochtig wordt door
  - het incontinentiemateriaal bij inconti-nentie van urine en/of ontlasting regelmatig te verwisselen. Gebruik geen plastic matje als incontinentie-materiaal, dit broeit. Bescherm de huid met een speciale spray. Indien u opgenomen bent, is deze spray be-schikbaar bij de verpleegkundige. De spray is tevens via uw huisarts op recept verkrijgbaar bij de apotheek.
  - uw huid te wassen met een niet-ontvettende zeep. Smeer een droge huid zacht in met een vette, ongepar-fumeerde crème. Vraag eventueel advies aan de verpleegkundige. Wrijven en masseren van de billen en hielen wordt niet (meer) gedaan.



Onderzoek heeft uitgewezen dat dit vaatbeschadiging kan veroorzaken.

- Eet gezond.  
Een beginnende wond en de genezing daarvan kosten extra energie, eiwitten, vocht en andere voedingsstoffen. Een goede voeding is dan van groot belang. Indien nodig kan een diëtist worden ingeschakeld.
- Gebruik 3 maal per dag een gevarieerde hoofdmaaltijd. Als dit niet lukt, neem dan verspreid over de dag meerdere kleine porties.
- Neem tevens 2 tot 3 porties melk of melkproducten en 2 porties fruit of vruchtensap.
- Zorg dat u minimaal 1½ liter vocht per dag drinkt.

Indien u vermoedt dat bij u decubitus ontstaat (= pijnlijke rode plek), geef dit dan direct door aan een verpleegkundige!

### **Huidcontrole**

Het is belangrijk dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt op doorliggen. U kunt uw huid het beste dagelijks (laten) controleren.

Er zijn twee dingen waar u op moet letten.

- Als u steeds pijn voelt op dezelfde plek van uw huid of

- als u ergens een rode plek vindt op uw huid, die niet weggaat als u er op drukt, waarschuw dan direct een verpleegkundige.

Indien u eerder een doorligwond heeft gehad of u heeft al wondjes, meldt u dit dan zo snel mogelijk. Uw behandelend arts en/of de verpleegkundige overleggen dan met u of andere en/of aanvullende maatregelen nodig zijn, zoals het aanpassen van de voeding of het gebruiken van een ander matras en/of zitkussen.

### **Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan de decubitusconsulente en/of de verpleegkundige.

De decubitusconsulente is voor vragen en advies op werkdagen tijdens kantooruren bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 84 75 of via mail

[wondendecubitusconsulenten@rpz.nl](mailto:wondendecubitusconsulenten@rpz.nl).

Wanneer zij niet beschikbaar is kunt u een boodschap inspreken op haar voicemail, die dagelijks (met uitzondering van het weekend) wordt afgeluisterd en beantwoord.

