

Decubitus- en wondzorg

Decubitus: “Voorkomen is beter dan genezen” Wat kunt u zelf doen?

Wat is decubitus?

Decubitus, doorliggen, is een veel voorkomende aandoening bij mensen die langdurig in bed moeten liggen. Dit ontstaat door druk- en/of schuifkrachten die de huid en het onderliggend weefsel beschadigen. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot en met spieren/botten).

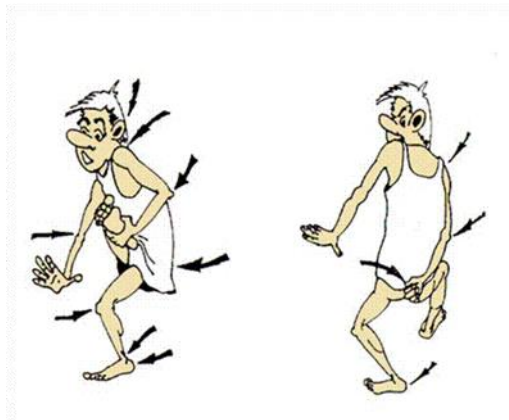
In normale omstandigheden zorgt uw lichaam er automatisch voor dat door te bewegen aanhoudende druk op één plaats wordt voorkomen. Wanneer u niet meer goed kan bewegen, ten gevolge van ziekte of door de narcose bij een operatie, kunnen zich al na een uur de eerste tekenen van decubitus voordoen. Jong of oud, dik of dun, iedereen kan decubitus krijgen. Voor die mensen en hun naasten is deze patiënteninformatie geschreven.

De eerste tekenen van decubitus en wanneer is het risico groter?

De eerste tekenen van decubitus kunnen zijn: pijn en rode plekken op de huid. Bij mensen die veel in bed liggen komen deze plekken vaak voor op de hielen, de stuit en de heupen. Wanneer geen maatregelen genomen worden kunnen er in een later stadium ontvellingen, blaren of open wonden ontstaan.

De volgende factoren verhogen de kans op het krijgen van decubitus:

- Door ziekte bedlegerig of stoelgebonden zijn.
- Niet zelf kunnen bewegen (bijv. narcose, coma, verlamming).
- Verlies van ontlasting of urine.
- Slechte voedingstoestand.
- Koorts/vochtige huid.
- Diabetes (suikerziekte).



Hoe kunt u zelf decubitus voorkomen?

Houding

Wissel regelmatig, liefst ieder uur, van houding. Als de knieën of enkels tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen. Soms is een speciaal matras nodig dat geregeld kan worden door de verpleegkundigen.

Het gebruik van sokken in bed kan voorkomen dat de huid beschadigt door het schuiven van de hielen over het laken. Het is nog beter om de hielen vrij te leggen van de onderlaag door kussens onder de onderbenen te plaatsen.

Door schuiven in bed raakt de huid sneller beschadigd. Als het bed met de bediening in een 'knieknik' wordt gezet blijft u beter rechtop zitten. Om te verplaatsen in bed is het belangrijk zoveel mogelijk op te tillen, in plaats van te schuiven. Gebruik indien mogelijk de papegaai van het bed.

Bij zitten is het belangrijk regelmatig voorover te leunen. Ook afwisselend zitten van de ene op de andere bil door middel van zijwaarts leunen is goed. Een speciaal zitkussen kan in sommige gevallen nuttig zijn. Overleg dit zo nodig met de verpleegkundige.

Voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten. Zo krijgt uw lichaam de energie en de voedingsstoffen die nodig zijn om de huid in een goede conditie te houden. Voor wondgenezing zijn bouwstenen (eiwit), vitamines, mineralen (ijzer) en vocht (minimaal 2 liter per dag) nodig. Zo nodig kan advies van een diëtist gevraagd worden.

Huidverzorging

Probeer te voorkomen dat de huid vochtig wordt. Verwissel bij incontinentie regelmatig het incontinentiemateriaal. Bescherm de huid bij incontinentie met een barrièrecrème. Was de huid met een niet-ontvettende zeep. Smeer een droge huid in met een huidverzorgende crème of zalf. Voorkom wrijven en schuren van de huid.

Kleding en onderlaag

Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding. Het is belangrijk om niet teveel lagen kleding over elkaar heen te dragen.

Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te zitten of te liggen.

Controle huid

Het advies is om de huid dagelijks te controleren.

- Is er pijn op steeds dezelfde plek van de huid?
- Is er een rode plek op de huid die niet weggaat als er op gedrukt wordt?
- Of in een ernstiger geval, is er een blaar/ontveling of wond?

Overleg met de arts of verpleegkundige als er tekenen van decubitus zijn ontstaan dan kunnen er passende maatregelen genomen worden. Indien er sprake is van een complexe wond kan ook advies gevraagd worden aan de decubitus-/ wondconsulenten.