



DOORLIGWONDEN

Inleiding

Wanneer u in een zetel zit of in uw bed ligt en een tijdje niet beweegt, dan merkt u soms dat uw huid onaangenaam of zelfs pijnlijk aanvoelt. Het aanpassen van uw houding is dan vaak al voldoende om dit gevoel te doen verdwijnen.

Er zijn heel wat mensen die hun zit- of ligpositie zelf niet meer kunnen veranderen. Denk maar aan mensen die ernstig ziek zijn, aan patiënten die tijdens een operatie langdurig onder narcose zijn of aan mensen die niet meer kunnen bewegen door verlamming. Vaak voelen zij niet meer dat de huid en het onderliggend weefsel pijnlijk of onaangenaam aanvoelt.

Als we te lang in dezelfde positie blijven liggen of zitten, is er onvoldoende bloedtoevoer naar de huid en het onderliggende weefsel. Dit ten gevolge van druk en schuifkrachten. Wanneer dit gebeurt ter hoogte van het zitvlak, de hielen of andere drukpunten, dan kan de huid en het onderliggend weefsel beschadigd geraken en kan er een wonde ontstaan. Deze wonde is beter gekend als een doorligwonde of drukletsel (*in de medische wereld ook decubitus genoemd*).

Doorligwonden komen regelmatig voor. Misschien kent u zelf ook wel iemand die hiermee werd geconfronteerd?

In deze brochure vindt u informatie en praktische richtlijnen die u kunnen helpen om actief mee te werken om doorligwonden te voorkomen.

Een doorligwonde krijgen



We kunnen doorligwonden vermijden door regelmatig van houding te veranderen, dit zowel wanneer we zitten als wanneer we liggen. Als we door zwakte, een operatie of een verlamming zelf niet meer kunnen veranderen van houding, dan kan een doorligwonde ontstaan.

Wees dus op uw hoede:

- wanneer u ernstig ziek bent en u hierdoor gedurende lange tijd in bed of de zetel moet blijven (zowel thuis, in het ziekenhuis, als in een woonzorgcentrum);
- wanneer u niet meer kan bewegen wegens ziekte, verminderde lichamelijke conditie, of wanneer bewegen te pijnlijk is.

Doorligwonden vermijden

Wanneer u een risico heeft op doorligwonden, dan kan uw arts of verpleegkundige/zorgkundige de nodige maatregelen nemen. Hij/zij kan u helpen om uw zit- of lighouding regelmatig te veranderen of zo nodig een speciale matras of zitkussen voorzien om u te beschermen.

De arts of verpleegkundige zal er ook voor zorgen dat factoren die uw huid verzwakken en een doorligwonde veroorzaken, worden verminderd.

Bent u een risicopatiënt? Vraag dan aan uw dokter of verpleegkundige/zorgkundige welke stappen hij/zij zal ondernemen om een doorligwonde te vermijden.

Doorligwonden voorkomen

- Verander regelmatig van houding in bed (minimaal om de 4 uur) en in de zetel/rolstoel (minimaal om het uur).
- Leg uw benen niet steeds tegen of op elkaar. Indien nodig kunt u tussen beide benen een kussen plaatsen.
- Zorg ervoor dat uw hielen de ondergrond niet raken. Bijvoorbeeld door een kussen onder uw benen te leggen (*afbeelding 1*).
- Voorkom dat u in bed onderuitzakt door het voet- en hoofdeinde omhoog te plaatsen (*afbeelding 1*).
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen om hoge druk op uw stuit of heup te voorkomen (*afbeelding 2*).
- Beperk het rechtop zitten in bed.
- Indien mogelijk, gaat u niet op een lichaamsdeel liggen dat al een doorligwonden heeft.
- Zorg voor een goede zithouding waarbij uw bovenbenen volledig ondersteund worden en uw voeten steeds steunen op de vloer of de voetensteun (*afbeelding 3*). Bij relaxhouding in de zetel, gebruikt u best een voetenbankje.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Wenst u, na het lezen van deze brochure, bijkomende informatie? Aarzel dan niet en spreek een verpleegkundige van de afdeling aan. Zodra u thuis bent, kan uw huisarts of thuisverpleegkundige u helpen.

versie: 3 januari 2020