

# Wisselhoudingsschema (met opzitten)

Naam patiënt: .....

Afspraken gemaakt op (datum): .....

Afspraken gemaakt door: .....

VAN (uur)	TOT (uur)	HOUDING	DOOR WIE?
		Zithouding ( <b>vanaf ontbijt</b> ): <input type="checkbox"/> 1 u zonder antidecubitus zitkussen <input type="checkbox"/> 2 u met antidecubitus zitkussen	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Lighouding (duur 2 tot 4 uur*) <input type="checkbox"/> linkerzijde in 30° <input type="checkbox"/> ruglig (=Semi-Fowler houding) <input type="checkbox"/> rechterzijde in 30° <input type="checkbox"/> buiklig	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Zithouding ( <b>vanaf middagmaal</b> ): <input type="checkbox"/> 1 u zonder antidecubitus zitkussen <input type="checkbox"/> 2 u met antidecubitus zitkussen	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Lighouding (duur 2 tot 4 uur*) <input type="checkbox"/> linkerzijde in 30° <input type="checkbox"/> ruglig (=Semi-Fowler houding) <input type="checkbox"/> rechterzijde in 30° <input type="checkbox"/> buiklig	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Zithouding ( <b>vanaf avondmaal</b> ): <input type="checkbox"/> 1 u zonder antidecubitus zitkussen <input type="checkbox"/> 2 u met antidecubitus zitkussen	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Lighouding (duur 2 tot 4 uur*) <input type="checkbox"/> linkerzijde in 30° <input type="checkbox"/> ruglig (=Semi-Fowler houding) <input type="checkbox"/> rechterzijde in 30° <input type="checkbox"/> buiklig	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Lighouding (duur 2 tot 4 uur*) <input type="checkbox"/> linkerzijde in 30° <input type="checkbox"/> ruglig (=Semi-Fowler houding) <input type="checkbox"/> rechterzijde in 30° <input type="checkbox"/> buiklig	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....
		Lighouding (duur 2 tot 4 uur*) <input type="checkbox"/> linkerzijde in 30° <input type="checkbox"/> ruglig (=Semi-Fowler houding) <input type="checkbox"/> rechterzijde in 30° <input type="checkbox"/> buiklig	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorgster: ..... <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/> .....

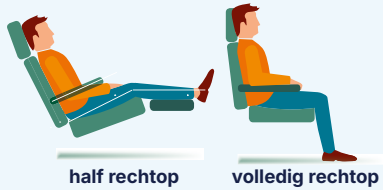
**Decubitus (doorligwonden of drukletsels)** zijn ernstige en pijnlijke wonden die moeilijk te genezen zijn. **Voorkomen** is dus beter dan genezen. Zo verander je best regelmatig van houding. Gebruik dit handige **wisselhoudingsschema** en hou hierbij rekening met de:

- de dagindeling en voorkeuren van de patiënt, zowel overdag als 's nachts
- zorgverleners en mantelzorgers die beschikbaar zijn om te helpen waar nodig
- houdingen die haalbaar zijn voor de patiënt: zijlig, ruglig, buiklig, zithouding in bed
- voorkeur Semi-Fowler bij opeenvolgende lighoudingen (bv. Semi-Fowler → zijlig links → Semi-Fowler → zijlig rechts)
- beschikbare antidecubitus hulpmiddelen die de maximale tijd in één houding bepalen: \*lig max. 2u zonder antidecubitusmatras en max. 4u met antidecubitusmatras en zit max. 1u zonder antidecubituskussen en max. 2u met antidecubituskussen
- zwevende hielen in elke houding en ook bij antidecubitus hulpmiddelen
- de drukpunten: controleer dagelijks op roodheid en pijn

# Verander regelmatig je houding op basis van aanbevolen houdingen

Extra tips? Vraag advies aan je thuisverpleegkundige of huisarts en bekijk tips en hulpmiddelen in de brochure van het Wit-Gele Kruis over decubitus.

## Zitten



Max. 1u zonder antidecubituskussen  
Max. 2u met antidecubituskussen

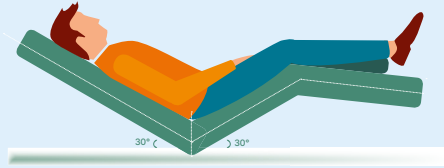
### Half rechtop (voorkeur)

- › benen op voetenbankje of stoel
- › kantel de leuning
- › zorg dat de hielen vrij zijn

### Volledig rechtop

- › beide voeten ondersteund
- › arMLEuning om stabiel te zitten
- › vermijd scheef zakken of schuiven

## Ruglig (Semi-Fowler)



Max. 2u zonder antidecubitusmatras  
Max. 4u met antidecubitusmatras

- › gestrekt in ruglig met armen naast lichaam
- › vermijd een halfzittende houding in bed
- › zet het hoofd- en voeteinde van het bed omhoog in een hoek van 30°
- › plaats een kussen onder de onderbenen zodat de hielen de matras niet raken

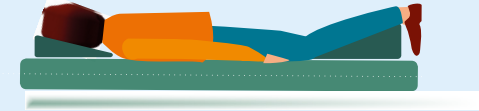
## 30° zijlig (links of rechts)



Max. 2u zonder antidecubitusmatras  
Max. 4u met antidecubitusmatras

- › lig gedraaid zodat je rug in een hoek van 30° ligt (recht op je zij liggen, geeft veel meer druk)
- › leg een kussen onder het hoofd, achter de rug en tussen de benen
- › zorg dat de hielen vrij liggen

## Buiklig



Max. 2u zonder antidecubitusmatras  
Max. 4u met antidecubitusmatras

- › te overwegen voor buikslapers of bij wonden aan drukpunten in zijlig of ruglig
- › zorg dat de matras vlak ligt
- › ondersteun het hoofd en de volledige scheenbenen met een afhellend kussen van knie tot enkel (breder ter hoogte van de enkel)
- › wisselhouding hoofd in buiklig

## Tips

1. **Kies het juiste kussen om de hielen vrij te leggen (zwevende hielen):** breed genoeg om beide benen op te leggen, best even breed als het bed, lang genoeg om het volledig onderbeen te ondersteunen van enkel tot onder knie, bij voorkeur afhellend (met het hoogste stuk ter hoogte van de enkels).
2. **Voorkom schuiven:** til je zitvlak op als je van houding verandert door te steunen met je handen of hulpmiddel. Een oneglide hulpmiddel helpt om onderuit schuiven te vermijden en helpt je om je goed te zetten richting de leuning van je stoel of zetel.
3. **Controleer regelmatig de huid, pijn en drukpunten:** ter hoogte van plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt (bv. stuit, hielen, ellebogen ...) of ter hoogte van medische hulpmiddelen (bv. bril). Niet-wegdrukbaar roodheid is een alarmteken. Start met de nodige hulpmiddelen en preventie. Vermijd altijd druk op deze plaats.
4. **Zorg voor een goede onderlaag:** vermijd kreukels in de kledij of pyjama en vermijd extra lagen.
5. **Hou je huid schoon en droog:** was je voorzichtig en met een PH huidneutrale zeep om je huid niet te beschadigen. Dep je droog in de plaats van te wrijven.
6. Gebruik waar nodig goed **incontinentiemateriaal** en vervang regelmatig.
7. Gebruik een **vochtinbrengende barrièrecreme** om je huid te verzorgen en te beschermen.
8. **Eet gevarieerd en drink voldoende.**

## Drukpunten zijn risicoplakten voor decubitus

