

Wisselhoudingsschema (zonder opzitten)

Naam patiënt:

Afspraken gemaakt op (datum):

Afspraken gemaakt door:

VAN (uur)	TOT (uur)	HOUDING	DOOR WIE?
		Zithouding in bed vanuit ruglig (vanaf ontbijt): (duur max 1u)	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorger: <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"/> Mantelzorger: <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/>
		Zithouding in bed vanuit ruglig (vanaf middagmaal): (duur max 1u)	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorger: <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"/> Mantelzorger: <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/>
		Zithouding in bed vanuit ruglig (vanaf avondmaal): (duur max 1u)	<input type="checkbox"/> Verpleegkundige of zorgkundige <input type="checkbox"/> Mantelzorger: <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"/> Mantelzorger: <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"/> Mantelzorger: <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"/> Mantelzorger: <input type="checkbox"/> Gezinshulp <input type="checkbox"/>

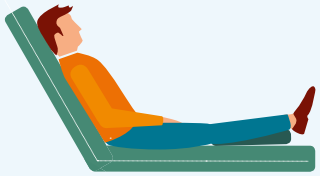
Decubitus (doorligwonden of drukletsels) zijn ernstige en pijnlijke wonden die moeilijk te genezen zijn. **Voorkomen** is dus beter dan genezen. Zo verander je best regelmatig van houding. Gebruik dit handige **wisselhoudingsschema** en hou hierbij rekening met de:

- 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 antidecubitushulpmiddelen 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.

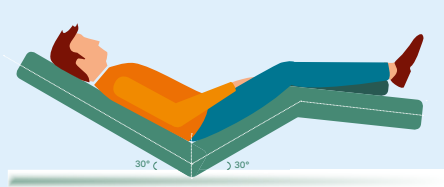
Zithouding vanuit ruglig



Plan deze houding bij de maaltijden en beperkt tot 1u

- › zet het hoofdeinde 60° rechtop (Hoge Fowler) of 45° rechtop (Fowler) in functie van de mogelijkheden van de patiënt
- › zorg dat de hielenvrij zijn

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 hielenvrij de matras niet raken

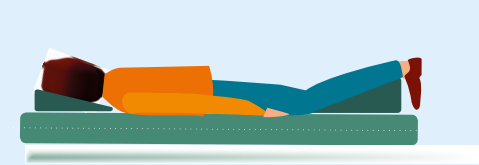
30° zijlig (links of rechts)



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 hielenvrij 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 hielenvrij te leggen (zwevende hielenvrij):** 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, hielenvrij, 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

