

Doorligwonden: een probleem dat we samen kunnen voorkomen

Jouw Wit-Gele Kruis verpleegkundige is altijd beschikbaar om je verder te informeren en te adviseren.

Als je lang in dezelfde houding ligt of zit, kan je doorligwonden krijgen. Een doorligwonde (in medische termen: decubitus) is pijnlijk, veroorzaakt heel wat ongemak en is moeilijk te genezen. Met de juiste voorzorgen en hulpmiddelen kan je doorligwonden voorkomen. Je leest er meer over in deze folder.

Hoe ontstaan doorligwonden?

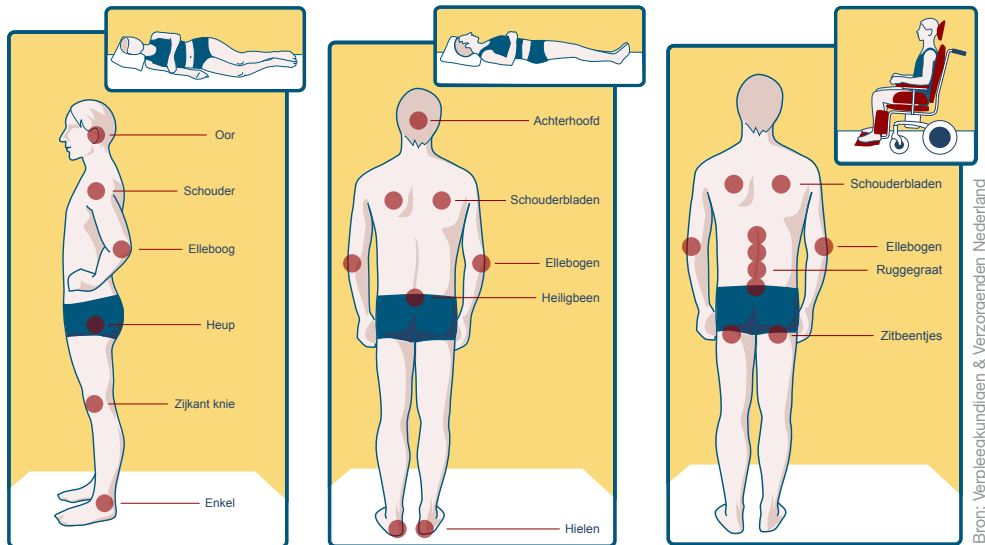
Door de **langdurige druk** van je eigen lichaamsgewicht op de matras, zetel of rolstoel ontstaat een tekort aan zuurstof en voedingsstoffen in de bloedvaten van de huid en onderliggende weefsels. Er sterven cellen af en er kan een wonde ontstaan. Ook bij **schuifkracht**, voortdurend onderuitzakken in bed, zetel of rolstoel worden huid en spieren ten opzichte van elkaar verwrongen of verschoven, en kan de huid beschadigd worden.

Risico op doorligwonden en risicoplaatsen

Als je bedlegerig of (rol)stoelgebonden bent, of als je niet in staat bent om voldoende te bewegen, dan heb je een verhoogd risico op doorligwonden. Zeker wanneer je bovendien ongevoelig bent voor pijnprikkels (bv. verlamming, door narcose of medicijnen).

Vooraf schouders, ellebogen, stuit en hielen zijn risicoplaatsen.

Duid jouw risicoplaatsen aan op de tekening(en) hieronder.



Risicoplaatsen
in bed bij zijligging

Risicoplaatsen
in bed bij rugligging

Risicoplaatsen
in zetel of rolstoel

Bron: Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland

Hoe herken je (het begin van) doorligwonden?

Als eerste tekenen wordt de huid lokaal rood (niet wegdrubbare roodheid), ze verhardt, zwelt, jeukt en voelt warm of soms ruw aan. In een volgend stadium vervelt de huid of krijg je blaren. Daarna ontstaat een oppervlakkige wonde. In het laatste stadium kleurt de huid zwart en/of ontstaat er een diepe open wonde. Deze tekenen kunnen gepaard gaan met gevoelloosheid en/of pijn.

Help mee om doorligwonden te voorkomen!

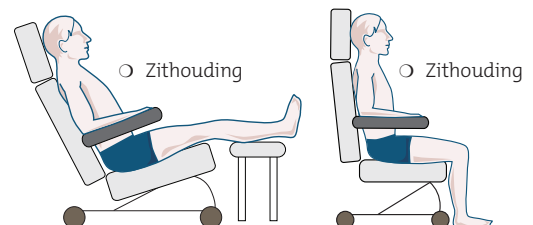
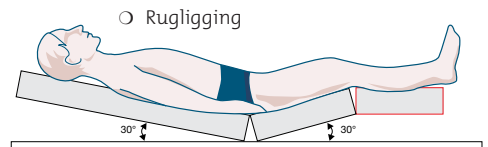
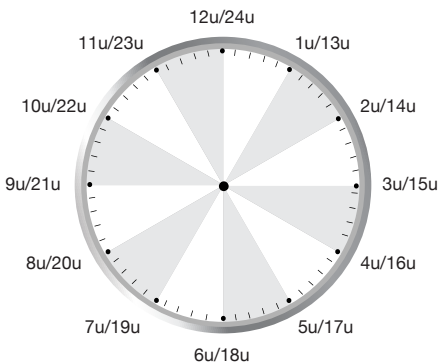
Je Wit-Gele Kruis verpleegkundige geeft graag meer uitleg bij onderstaande praktische tips. Duid aan welke tips voor jou de belangrijkste zijn. Ook al heb je een doorligwonde, de adviezen in deze folder blijven steeds van toepassing.

- Verander regelmatig van houding: gebruik het wisselhoudingsschema hieronder dat de verpleegkundige je heeft uitgelegd.
- Wissel zo veel mogelijk af tussen zitten en lighouding: zorg dat de zit-periode korter is dan de lig-periode.
- Pas zwevende hielen toe (= hielen niet op matras/kussen laten rusten) op eender welke matras of kussen, maar zorg voor geen nieuwe drukplekken.
- Vermijd onderuitglijden of schuinzakken.
- Schuif zo weinig mogelijk heen en weer: til je op van de matras of uit de stoel om van houding te veranderen.

- Lig of zit op een schone, gladde en droge onderlaag:
 - Gebruik hoeslakens die strak aangespannen zijn, en vermijd plooiën in het hoeslaken.
 - Beperk het aantal lagen op de matras.
 - Zorg dat er geen voorwerpen of kruimels in bed of op de stoel liggen.
- Hou bij verlies van urine of stoelgang de huid zo schoon en droog mogelijk.
- Zorg voor een goede hygiëne (bv. weinig zeep, zacht washandje, goed spoelen en droog deppen).
- Eet en drink goed en gevarieerd.
- Controleer dagelijks de huid van de risicoplacsen op de hiernaast vermelde tekenen.

Hieronder zie je vier aanbevolen lig- of zithoudingen, waarbij de druk op het lichaam het laagst is. Duid samen met je Wit-Gele Kruis verpleegkundige aan welke houding(en) voor jou het meest aangewezen is (zijn).

Wisselhoudingsschema:



Kies de juiste hulpmiddelen!

Er zijn verschillende matrassen en kussens verkrijgbaar in de Thuiszorgwinkel, Mediotheek of apotheek, die de druk van het lichaam op het bed of de (rol) stoel verminderen. Je Wit-Gele Kruis verpleegkundige bespreekt graag met jou welke hulpmiddelen geschikt zijn voor jouw persoonlijke situatie. Je kan ze aanduiden in onderstaande lijst.

Neem deze folder ook mee naar de winkel, zodat de medewerkers daar jou kunnen begeleiden in de juiste aankoop.

Mogelijke hulpmiddelen in LIG-houding:

- Statische matras, zowel verkrijgbaar in oplegmatras als matrasvervangend, b.v. speciale luchtmatras of visco-elastische traagschuim matras.
- Dynamische wisseldrukmatras, zowel verkrijgbaar in oplegmatras als matrasvervangend: een luchtpomp blaast afwisselend meer en minder lucht in de matras.
- Positioneringskussen(s).
- Elektrisch verstelbare lattenbodern.
- Zelfoprichter.
- Verbandmateriaal tegen wrijfkraft.

Mogelijke hulpmiddelen in ZIT-houding:

- Zitkussen (b.v. met lucht of visco-elastisch).
- Positioneringskussen.
- Kantelbare zetel/rolstoel of liftzetel (helpt bij het rechtekomen).
- Bij een rolstoel: hoofdsteen, zijsteen, lumbale steun en beensteunen.
- Verbandmateriaal tegen wrijfkraft.

Volgende zaken helpen niet als preventie tegen doorligwonden

Jouw Wit-Gele Kruis verpleegkundige geeft graag een extra woordje uitleg.

- Eosine
- Lokale warmte
- Massage en fricteren (crème, olie, ijs,...)
- Watermatras
- Schapenvacht
- Gelkussen, waterkussen of ringkussen
- Hiel- en elleboogbeschermers

Nog vragen?

Aarzel niet om jouw Wit-Gele Kruis verpleegkundige of (huis)arts aan te spreken. Zij kunnen ook overleggen met het gespecialiseerd team.

Bijkomende info: www.decubitus.be.

Contactgegevens van jouw Wit-Gele Kruis team:



Deze folder kwam tot stand in samenwerking met de afdeling Verplegingswetenschap Universiteit Gent. De informatie in deze folder kan mogelijk wijzigen als gevolg van nieuwe inzichten.

VU: Wim Allemeersch | Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen vzw | Jenny Tanghestraat 2 | 9050 Gent | versie 09/2019