

Doorligwonden:

Een probleem dat
we samen
kunnen
voorkomen!



Doorligwonden of decubitus

Wellicht heb je al gehoord over **doorligwonden** of las je ergens de medische term '**decubitus**'. Misschien ken je iemand die een doorligwonde heeft gehad? Dan heb je ongetwijfeld ook vernomen dat zo'n wonde heel wat ongemak veroorzaakt.

Iedere persoon die langdurig in bed, in een zetel of in een rolstoel moet blijven, kan doorligwonden ontwikkelen. Het goede nieuws is dat er heel wat **effectieve maatregelen** zijn waardoor doorligwonden kunnen worden **voorkomen**. Met deze brochure willen we je meer uitleg geven en vooral praktische tips en adviezen aanreiken.

Je staat er uiteraard niet alleen voor! Jouw Wit-Gele Kruis verpleegkundige is altijd beschikbaar om jou, in samenspraak met jouw huisarts, hierbij te ondersteunen. Deze brochure is een hulpmiddel en leidraad om samen doorligwonden te voorkomen.

Hoe ontstaan doorligwonden?

In de huid zitten bloedvaten die de huid en de onderliggende weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien.

Als je langere tijd in dezelfde houding ligt of zit, **drukt je huid steeds op dezelfde plaatsen** op je matras of stoel. Op deze plaatsen worden de bloedvaten in de huid dichtgedrukt. De huid en de weefsels krijgen daardoor onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen. Er sterven cellen af waardoor doorligwonden kunnen ontstaan.

Doorligwonden kunnen ook ontstaan als je voortdurend onderuitzakt in je bed of stoel. Dit veroorzaakt immers **schuifkrachten**. De huid en de spieren worden t.o.v. elkaar verwrongen of verschoven. De bloedvaten staan hierdoor onder druk waardoor de huid kan beschadigd worden.

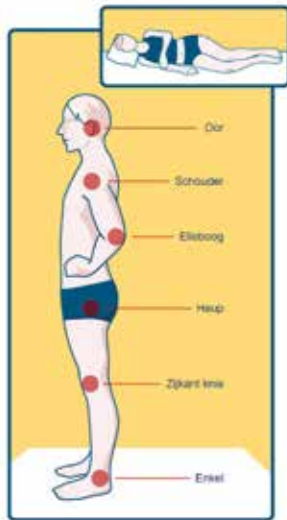
Waar komen doorligwonden voor?

Doorligwonden ontstaan vooral op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt. Veel voorkomende plaatsen voor doorligwonden zijn de stuit en de hielen.

De afbeeldingen op de volgende bladzijde tonen welke plaatsen bij een bepaalde houding risicovol zijn voor het ontstaan van een doorligwonde.

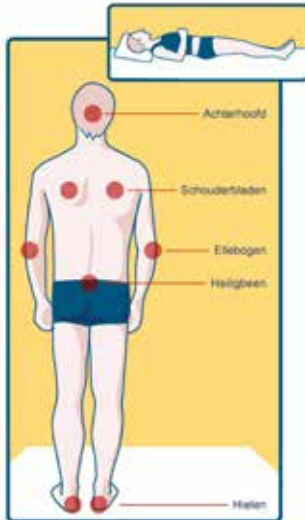
In bed bij zijligging

Risicoplaatsen:



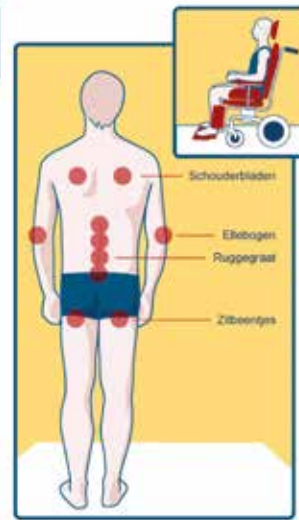
In bed bij rugligging

Risicoplaatsen:



In zetel of rolstoel

Risicoplaatsen:



Bron: Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland

Waarom is preventie zo belangrijk?

Een doorligwonde is pijnlijk en veroorzaakt heel wat ongemakken. Doorligwonden zijn ernstige wonden die moeilijk te genezen zijn.

Er zijn heel wat effectieve maatregelen om te vermijden dat je doorligwonden krijgt. Door zelf voorzorgen te nemen en de praktische richtlijnen in deze folder te volgen, kunnen jij, jouw mantelzorg, je familie en omgeving, actief meehelpen om doorligwonden te voorkomen.

Wat zijn de risicofactoren? Loop je een groot risico op doorligwonden?

Je hebt een verhoogd risico op doorligwonden als je:

- In het verleden al eens een doorligwonde hebt gehad.
- Bedlegerig of (rol)stoelgebonden bent.
- Niet voldoende in staat bent om te bewegen.
- Onderuitzakt in een stoel of in bed.
- Ongevoelig bent voor pijnprikkels bijvoorbeeld door narcose, ziekte of medicijngebruik.
- Incontinent bent. Urine en stoelgang zijn irriterend voor de huid en een geïrriteerde huid geeft gemakkelijk aanleiding tot doorligwonden.
- Overmatig transpireert. Een vochtige huid zorgt immers voor een verhoogd risico op irritatie.
- Geen eetlust hebt of te weinig eet. Als je onvoldoende kunt eten en drinken, zullen de huid en het onderliggende weefsel niet voorzien worden van de noodzakelijke voedingsbestanddelen.

Hoe kan je actief meehelpen om doorligwonden te voorkomen?

1 Verander regelmatig van houding

Liggend:

Het is belangrijk om regelmatig van houding te veranderen, zowel overdag als 's nachts. Bespreek met je huisarts of verpleegkundige hoe vaak je best van houding verandert. Naargelang jouw mogelijkheden kan je op de rug, buik of linker- en rechterzijde liggen. Indien mogelijk, kom dan geregeld uit bed of uit de zetel en stap eventjes rond. Kan je zelf onvoldoende bewegen, zorg dan dat iemand je kan helpen om regelmatig van houding te veranderen (jouw thuisverpleegkundige, mantelzorger ...).

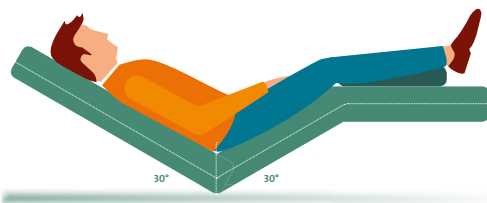
Zittend:

Zitten is de minst aangewezen houding omdat het de meeste druk geeft op een klein oppervlak. Als je toch een zittende houding aanneemt, hou dan rekening met de aanbevelingen in deze brochure. Bespreek met je arts of verpleegkundige hoe lang je maximaal in een zittende houding mag blijven.

Aanbevolen houdingen

Liggend:

Je ligt best tamelijk plat in bed (met het hoofdeinde 30° hoger). Vermijd een langdurig (half)zittende houding in bed. Indien mogelijk, geniet de houding zoals je ziet op de tekening de voorkeur. Bij voorkeur: gestrekt in ruglig met de armen naast het lichaam en met het hoofdeinde van het bed 30° omhoog geplaatst. Het is belangrijk om altijd een kussentje onder je onderbenen te leggen, zodat je hielen de matras niet raken. Dit noemen we 'zwevende hielen'.



Let op volgende zaken als je een kussentje onder de benen plaatst:

- Het kussen moet breed genoeg zijn om beide benen op te leggen.
- Het kussen is best even breed als het bed.
- Het kussen moet lang genoeg zijn zodat het volledige been van aan de enkel tot voorbij de knie erop rust (anders kan je problemen krijgen met de knieën).
- Idealiter is het kussen een beetje hellend zodat de hielen zeker de matras niet raken ('zwevende' hielen).
- Je kan hiervoor eventueel een hoofdkussen gebruiken, maar dan moet het voldoen aan bovenstaande eigenschappen.

In zijligging lig je het best 30° gedraaid, met een kussen onder je hoofd en een positioneringskussen achter je rug. Als je op je zij ligt, leg dan een kussen tussen je benen om te beletten dat je knieën op elkaar drukken. (zie tekening hieronder)



Zittend:

Je kan half rechtop zitten met de benen op een krukje of stoel. Zorg er ook hier voor dat je hielen vrij zijn. (zie eerste tekening hieronder) Als je volledig rechtop zit (zie tweede tekening hieronder), zorg dan dat je beide voeten op de grond rusten. Het gebruik van de armleningen kan helpen om je houding te stabiliseren, zodat je niet onderuit zakt of vooruit schuift.



2 Voorkom schuiven

Schuif zo weinig mogelijk heen en weer in de (rol)stoel of in bed. Als je van houding wil veranderen, til je best je zitvlak op door met je handen op de matras of op de leuning van de stoel te steunen. Of met behulp van de zelfoprichter boven je bed, als je een ziekenhuisbed hebt.

3 Zorg voor een goede onderlaag

Het is belangrijk om op een schone, gladde en droge onderlaag te liggen of te zitten. Probeer kreuken in je lakens en je kledij of pyjama zoveel mogelijk te voorkomen.

4 Zorg voor een goede hygiëne

Een goede lichamelijke verzorging is van groot belang. Gebruik zo weinig mogelijk zeep of vervang door wasolie en was niet te ruw. Zo vermijd je dat de huid beschadigd wordt of uitdroogt. Spoel de huid goed af en dep de huid droog in plaats van te wrijven. Draag katoenen ondergoed en een katoenen pyjama. Het is goed om tijdens de verzorging je huid te inspecteren op roodheid en beschadigingen. Merk je pijnlijke rode vlekjes op, meld dit dan zeker aan je verpleegkundige.

5 Let op bij incontinentie

Bij verlies van urine of stoelgang is het belangrijk om de huid zo schoon en droog mogelijk te houden. Urine en stoelgang kunnen de huid week maken, waardoor de kans op beschadiging groter wordt. Gebruik goed incontinentiemateriaal en wissel het regelmatig. Eventueel kan je je huid extra beschermen met een vochtinbrengende en beschermende crème.

6 Zorg voor een goede voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Hierdoor krijgt je lichaam alle energie- en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid en de onderliggende weefsels in goede conditie te houden. Heb je hierbij ondersteuning nodig, dan kan je advies vragen van een diëtiste. Raadpleeg hiervoor je huisarts. Dieetconsultaties kunnen immers in bepaalde gevallen deels terugbetaald worden als je een voorschrift van de arts hebt.

7 Controleer regelmatig je huid

Controleer je huid op blijvende roodheid, vooral ter hoogte van de stuit en de hielen. Ook je verpleegkundige zal bij elk bezoek de drukpunten goed inspecteren. Roodheid is een alarmteken! Als je bij

jezelf de eerste verschijnselen van doorligwonden opmerkt (pijn en roodheid), bespreek dit dan meteen met je verpleegkundige en arts. De verpleegkundige kan je verder helpen en eventueel aanvullende preventieve maatregelen voorstellen.

Mogelijke hulpmiddelen

Er zijn verschillende matrassen en kussens verkrijgbaar die de druk van je lichaam op het bed, de zetel of stoel verminderen. Het overzicht op de volgende bladzijden toont je enkele voorbeelden van hulpmiddelen die o.a. verkrijgbaar zijn in de Thuiszorgwinkel. Naast deze systemen zijn er uiteraard ook andere systemen beschikbaar. Bespreek met je verpleegkundige of huisarts welke hulpmiddelen mogelijk geschikt zijn in jouw specifieke situatie. Voor meer informatie kan je uiteraard ook, afhankelijk van je ziekenfonds, contact opnemen met de Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop of uitleendienst/mediotheek.

Bed

Statische matrassen

OPLEGMATRASSEN



Repose(lucht)matras met pomp



Prijs: vanaf € 224,60



ESRI medair oplegmatras



Prijs: vanaf € 434



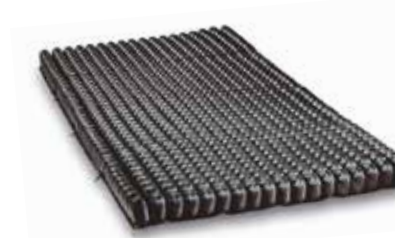
Sampli visco-elastische matras



Prijs: vanaf € 471,90



Rohomatras met handpomp 4 Secties



Prijs: € 3276,19

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

MATRASVERVANGEND



Combimatras visco-elastisch:



Prijs: vanaf € 1099

Bed

Dynamische matrassen

OPLEGMATRASSEN



Esri 200 oplegsysteem



Prijs: vanaf € 548,50 (motor)
+ € 548,10 (matras)
(+ onderlegmatras 4 cm + hoes: € 101)

Deze kan gehuurd worden aan € 2,41/dag

MATRASVERVANGEND



Esri 500 (10 cm + 5 cm)



Prijs: vanaf € 548,50 (motor)
+ € 822,15 (matras)

Kan gehuurd worden aan
€ 3,62/dag

Kan in combinatie met de
air easy smart volauto-
matische pomp, matras en
pomp = € 1697



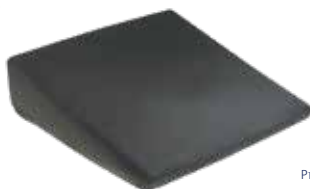
Esri 1000 (17 cm (meer ligcomfort) + 5 cm)



Prijs: vanaf € 873,30 (motor)
+ € 964,25 (matras)

Kan gehuurd worden aan
€ 4,832/dag

Positioneringskussens: wigkussen



Prijs: vanaf € 100

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

Rolstoel

zitkussens



Roho (meerdere modellen:
afhankelijk van positioneringsgraad en
risico op decubitus)



Prijs: vanaf € 121



Repose luchtkussen



Prijs: vanaf € 121,18



Tempur zitkussens



Prijs: vanaf € 117



Rolstoelzitkussens wigvorm (Tempur)



Prijs: met incohoes € 134,99
€ 125 met jerseyhoes



Esri alternerend kussen inclusief pomp



Prijs: vanaf € 447,70



ESRI medair zitkussens



Prijs: vanaf € 101,50

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

Hielbescherming

Hielbescherming Repose met pomp



Prijs: vanaf € 195,72

Hielwig Repose met pomp



Prijs: vanaf € 195,72

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

Aankoop materiaal:

Leden van de resp. ziekenfondsen kunnen tegemoetkomingen krijgen bij aankoop van decubitusmateriaal in de Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop ... Dit mits voorschrift van de huisarts. (Huisarts vermeldt op voorschrift: 'Risicopatiënt decubitus'.) Voor de Goed thuiszorgwinkel is dit op 1 jan 2020 bijvoorbeeld 30% indien lid CM en in bezit van voorschrift.

Huur materiaal:

Dynamische matrassen kunnen ook gehuurd worden. Huurvoorwaarden CM:

- Minimaal 1 week, na de 1ste week loopt de overeenkomst per dag.
- De huurperiode wordt automatisch verlengd tot opzeg op vraag van de klant.
- Levering, ophaling, ingebruikname en reiniging zitten inbegrepen in de transportkost.
- Levering binnen de dag duurder dan binnen de 2 dagen.

Huurkoopformule is tevens mogelijk in de Thuiszorgwinkel, hierbij kan na 15 dagen beslist worden om het materiaal aan te kopen. De huur van de eerste twee weken valt dan weg, evenals service- en beheerskosten.

Voor andere ziekenfondsen kan je contact opnemen met de medische winkels waar zij mee samenwerken.

Wat helpt NIET tegen doorligwonden?

Met deze brochure willen we je een zo volledig mogelijk overzicht te geven van effectieve maatregelen om doorligwonden te helpen voorkomen. We willen je er extra op wijzen dat onderstaande zaken helemaal niet helpen om doorligwonden te voorkomen. Integendeel!

Eosine

Eosine heeft een looiend effect en kleurt de huid rood. De preventieve werking ervan is onbestaande. Doordat de huid wordt gekleurd, is observatie van niet-wegdrukbaar roodheid zeer moeilijk. Hierdoor kan niet tijdig worden gereageerd en zal het letsel frequenter evolueren naar een doorligwonde.

Lokale warmte

Het aanbrengen van warmte doet de temperatuur ter hoogte van het bedreigde weefsel stijgen. Dit heeft een verhoogde zuurstofbehoefte van het weefsel tot gevolg en doet het risico op doorligwonden toenemen.

Massage en frictioneren

(crème, olie, ijs ...). Massage veroorzaakt geen vermindering van de weefselvorming, integendeel. Het is dus geen effectieve methode om doorligwonden te voorkomen. Het masseren van drukpunten is mogelijk zelf schadelijk. Ook ijsfrictie is niet aan te bevelen. Het zorgt voor een kortstondige betere doorbloeding, maar de uiteindelijke doorbloeding verbetert niet.

Watermatras

De druk op watermatrassen is weliswaar lager dan op klassieke matrassen, maar door de immobilisatie die de watermatras in de hand werkt, wordt de duur van de druk verhoogd. Een watermatras bemoeilijkt een correcte en comfortabele positionering in zijligging.

Schapenvachten

Deze hebben geen drukverminderende werking. Samengeklitte haartjes en plooien vormen plaatsen van verhoogde druk. Bovendien verhit een schapenvacht het weefsel.

Verbandmateriaal en verbandfolies

Deze heffen de druk niet op en kunnen enkel letsels door wrijving helpen voorkomen. Kies steeds voor een doorzichtige folie zodat de huid kan geïnspecteerd worden.

Gelkussens, waterkussens, ringkussens

Op een waterkussen kan je niet rechtop zitten, waardoor je onderuit of schuin zakt. Gelkussens en ringkussens hebben geen drukreducerend effect.

Extra lagen op de matras

De werking van een anti-decubitusmatras of -kussen vermindert als er teveel lagen bovenop liggen. Beperk dus het aantal lagen (lakens, onderlakens ...) op de matras.



Wat als je een doorligwonde hebt?

Mocht er ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een doorligwonde ontstaan, dan kan deze uiteraard behandeld worden. Je verpleegkundige zal de wonde verzorgen **volgens het voorschrift van je (huis)arts**, en opvolgen in overleg met jou en je arts. Het Wit-Gele Kruis heeft ook **referentieverpleegkundigen** in dienst die gespecialiseerd zijn in het verzorgen van o.a. doorligwonden. Je vaste verpleegkundige zal dus ook met deze referentieverpleegkundige overleggen om de wondverzorging zo optimaal mogelijk te laten verlopen.

Heb je een wonde, dan is het belangrijk om zo weinig mogelijk op die wonde te liggen of te zitten. Het is ook van belang om de **tips en adviezen** in deze brochure te **blijven opvolgen**.

Hebt je na het lezen van deze folder vragen of wil je bijkomende informatie? Bespreek dit dan zeker met je verpleegkundige of je (huis)arts.

Voor informatie over hulpmiddelen (kussens, matrassen,...) kan je uiteraard ook steeds contact opnemen met de Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop of uitleendienst/mediotheek.

Bijkomende informatie kan je ook vinden op www.decubitus.be.