

## Een patiëntenfolder om doorligwonden te voorkomen

Het is bekend dat mensen die thuis verzorgd worden vaak een verhoogd risico hebben om een doorligwonde te ontwikkelen. Het Wit-Gele Kruis heeft daarom in samenwerking met de afdeling Verplegingswetenschappen van de Universiteit van Gent een folder ontwikkeld die patiënten en thuisverzorgers moet helpen om op deskundige wijze het risico op een doorligwonde te verkleinen. De folder is gebaseerd op de Belgische richtlijn voor de preventie van doorligwonden, die volledig kan geraadpleegd worden op de website [www.decubitus.be](http://www.decubitus.be). In deze aflevering van Gezond Thuis is een exemplaar van de folder bijgevoegd. De folder is bedoeld als een hulpmiddel waarmee een thuisverpleegkundige haar patiënten en hun mantelzorgers kan informeren en kan betrekken bij de preventie van doorligwonden. De folder bevat belangrijke tips om te leren hoe men een doorligwonde kan herkennen en hoe men het ontstaan ervan kan voorkomen. Patiënten en hun verzorgers zijn immers het best geplaatst om de maatregelen ter voorkoming van doorligwonden de klok rond toe te passen. Van de thuisverpleegkundige mag verwacht worden dat zij meer uitleg geeft waar dit nodig is en ondersteuning biedt opdat de gemaakte afspraken nagekomen worden.

### Hoe gebeurt dit nu in de praktijk?

Door uitleg te geven aan de hand van deze folder maakt de thuisverpleegkundige aan de patiënt en zijn verzorgers duidelijk dat er een verhoogd risico is om een doorligwonde te ontwikkelen en dat het nodig is dat alle partners in de zorg samenwerken om te voorkomen dat een doorligwonde ontstaat. De folder bevat een beknopte uitleg over wat een doorligwonde is en hoe ze ontstaat. De oorzaak is meestal een langdurige druk op hetzelfde deel van de huid doordat de patiënt in dezelfde houding stil blijft liggen of zitten. Daarom noemt men een doorligwonde ook wel eens een 'drukletsel'. De huid en het onderliggende weefsel geraken beschadigd doordat de bloedvoorziening niet meer optimaal is op deze plaats.

### Roodheid van de huid

Een drukletsel ziet er vaak uit als een lokale roodheid van de huid die niet verdwijnt als de druk wordt opgeheven. Een blijvende roodheid kan warm en pijnlijk aanvoelen, en verhard zijn. Hoewel de huid op het eerste zicht niet beschadigd is, noemt men deze lokale blijvende roodheid ook een doorligwonde. De roodheid is een aanwijzing dat er een te langdurige druk geweest is op die plaats en dat er een risico is dat een echte wonde met beschadiging van het huidoppervlak ontstaat. De patiënt zelf



'Zich even opdrukken zodat het zitvlak even vrij komt voorkomt drukletsels.'

Foto: Isabelle Persyn

en zijn verzorgers zijn dus best waakzaam om een pijnlijke roodheid van de huid op te merken en te melden aan de verpleegkundige. Bij bedlegerigheid of langdurig stilzitten in een fauteuil is het daarom belangrijk om de huid regelmatig te controleren op blijvende roodheid.

Een doorligwonde ontstaat meestal op de plaats waar harde beenderige uitsteeksels onder de huid zitten: de hielen, de stuit, het heiligbeen, de ellebogen,... In lig- of zithouding wordt de huid en de zachte weefsels samengedrukt tussen de matras en het bot.

Een doorligwonde kan ook ontstaan wanneer de onderhuidse weefsels ten opzichte van elkaar verschoven of verwrongen worden. Bijvoorbeeld als de verschillende lichaamsdelen niet goed ondersteund worden bij het opzitten en de patiënt onderuitgezakt zit in een zetel. Daarom is een aangepaste lichaamshouding ook van belang om doorligwonden tegen te gaan. De verpleegkundige kan in een specifieke situatie advies geven over de best aangepaste houding. Belangrijke principes zijn dat de **druk goed verdeeld** is en dat het **lichaam overal voldoende ondersteund** wordt zodat er nergens een lichaamsdeel naar beneden hangt.

### Wisselhouding

Om de contactdruk tussen het lichaam en de matras gelijkmatig over een groter lichaamsoppervlak te verdelen is een speciale matras of drukverlagend zitkussen nodig. Er bestaan daarvoor speciale visco-elastische foammatrassen of dikke luchtmatrassen/luchtkussens. In bepaalde gevallen is een alternerende matras nodig.

Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk lagen tussen de patiënt en zijn matras liggen en dat er geen kreuken en plooiën in de onderlaag ontstaan.

Een alternerende matras gaat door middel van een kleine compressor afwisselend bepaalde compartimenten vol lucht blazen en andere laten leeglopen zodat de drukpunten, waar het lichaam op de matras rust, afgewisseld worden. Ook de patiënt zelf kan regelmatig van houding veranderen, door op regelmatige tijdstippen anders te gaan liggen of zitten of zich even op te drukken zodat het zitvlak even vrij komt van de fauteuil. Familieleden en andere verzorgers kunnen de patiënt er op attent maken en hem stimuleren om af en toe een andere houding aan te nemen. Indien de patiënt niet zelf van houding kan veranderen maakt men best afspraken met alle verzorgers om op regelmatige tijdstippen **wisselhouding** te geven

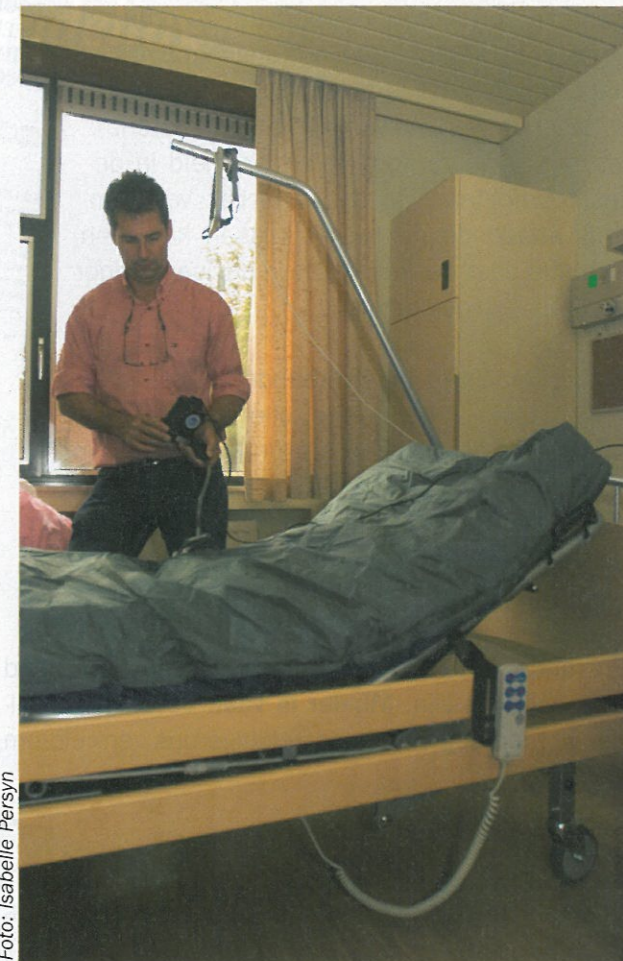


Foto: Isabelle Persyn

'Een alternerende matras gaat door middel van een kleine compressor afwisselend bepaalde compartimenten vol lucht blazen en andere laten leeglopen.'

aan de patiënt. Dit houdt in dat men de patiënt op een andere zijde draait of afwisselend van zijn bed naar een fauteuil verplaatst en hem comfortabel installeert. De verpleegkundige kan bij deze patiënten

nog een handig wisselhoudings-schema bezorgen waarop het tijdschema en de precieze regeling van de wisselhouding in detail kan genoteerd worden. Zo kan iedereen aflezen hoe lang de patiënt al in een bepaalde houding ligt en wanneer hij moet gedraaid worden. Heel belangrijk is het principe van 'zwevende hielen'. Door een (wig)vormig kussen onder de knieën

en de onderbenen van de patiënt te plaatsen, maar de hielen vrij te laten, voorkomt men dat de hielen op de matras rusten en kan een drukletsel vermeden worden.

### Een goede matras en kussen

Er zijn heel wat matrassen en kussens in de handel



waarvan de reclame beweert dat ze drukverlagend werken. Uit wetenschappelijk uitgevoerde tests is gebleken dat de drukverlagende werking van een aantal materialen niet altijd zo goed is als vermeld in de promotiefolders. Bij de aanschaf van een drukverlagende matras of kussens kan men zich dus best deskundig laten adviseren door de thuisverpleegkundige.

Schapenvachtjes, hielverbanden, eosine, zalven, massage met crème, olie of ijs, zijn geen effectieve maatregelen om drukletsels te voorkomen. Sommige van deze maatregelen bevorderen eerder het ontstaan van doorligwonden doordat ze de huid verweken of de druk zelfs verhogen.

Preventie van doorligwonden hoeft echt niet altijd zo moeilijk te zijn. **Minder is vaak beter.** In de folder worden nog enkele eenvoudige tips vermeld om



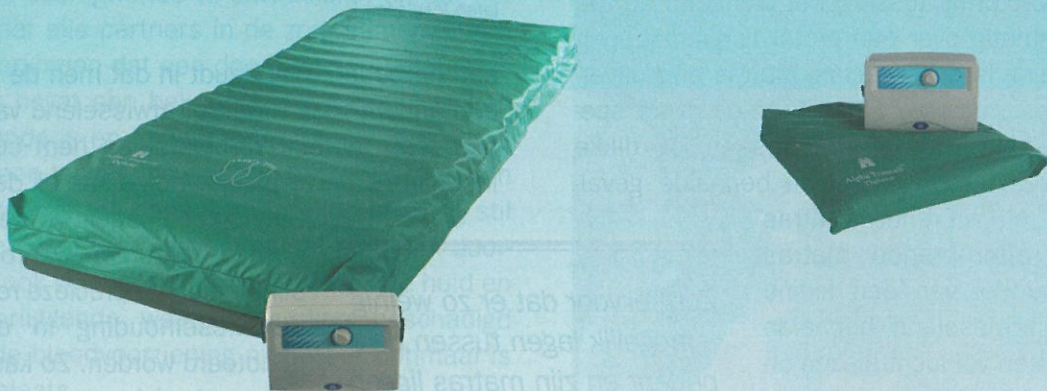
met gemakkelijk toepasbare maatregelen optimale omstandigheden te scheppen voor de beperking van het risico op doorligwonden. Het is vooral belangrijk om zo weinig mogelijk lagen tussen de patiënt en zijn (drukverlagende) matras te leggen en er ook voor te zorgen dat er geen kreuken en plooiën in de onderlaag ontstaan.

### Gebruik de folder

Op het achterblad van de folder is ruimte gelaten om kort enkele afspraken te noteren. Door de folder goed zichtbaar in de kamer van de patiënt te leggen, wordt de aandacht erop gevestigd van iedereen die bij de zorg betrokken is. Preventie van doorligwonden vergt immers de medewerking van alle zorgverleners. ■

Tekst: Louis Paquay  
Medewerker Verpleegkundig departement  
Wit-Gele Kruis van Vlaanderen

## ALPHA TRANCELL™ DELUXE



Het eenvoudig te gebruiken **Alpha Trancell™ Deluxe** pakket biedt een effectieve oplossing voor 24u decubituszorg aan een betaalbare prijs. De Alpha Trancell is verkrijgbaar als matrasopleg- en als matrasvervangend systeem, met bijhorend alternerend zitkussen. Voor meer inlichtingen kan u terecht bij :



Huntleigh Healthcare n.v.  
Evenbroekveld 6  
9420 Erpe-Mere  
T. 053 60 73 80  
F. 053 60 73 81  
info@huntleigh-healthcare.be