

Doorligwonden

Een probleem
dat we samen
kunnen
voorkomen!



wit-gele kruis 
WEST-VLAANDEREN

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 **voorkomen** kunnen worden. 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 je, in samenspraak met je huisarts, hierbij te ondersteunen. Deze brochure is een hulpmiddel en leidraad om samen doorligwonden te voorkomen.

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met de afdeling Verplegingswetenschap Universiteit Gent, Goed Thuiszorgwinkel en Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland. De informatie in deze brochure kan mogelijk wijzigen

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.

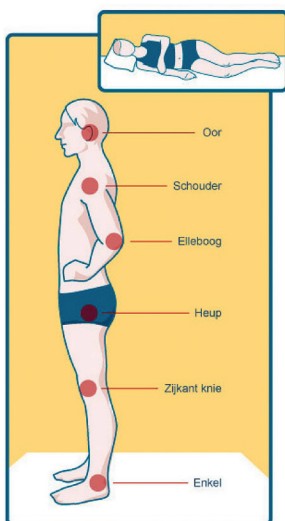
Waar komen doorligwonden voor?

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.

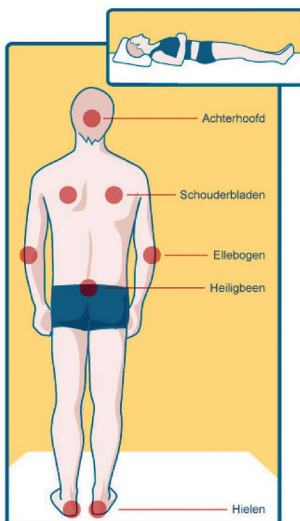
In bed bij zijligging

Risicoplaatsen:



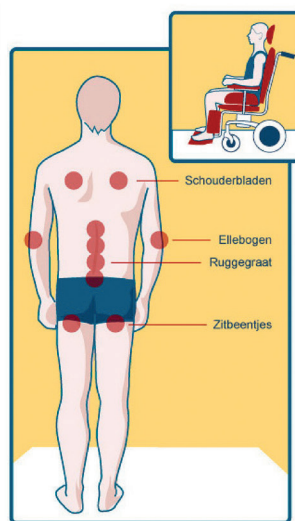
In bed bij rugligging

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, je mantelzorger, je familie en omgeving, actief meehelpen om doorligwonden te voorkomen.

Wat zijn de risico- factoren? 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 je mogelijkheden kan je op de rug, linker-, rechterzijde of buik 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 (je thuisverpleegkundige, je mantelzorgverzorger,...).

Zittend:

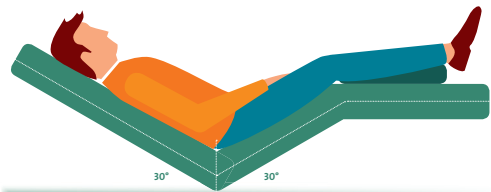
Zitten is de minst aangewezen houding omdat het de meeste druk geeft op een klein oppervlak. Als je toch een zittende houding aanneemt, hou dan rekening met de aanbevelingen in deze brochure. Bespreek met je arts of verpleegkundige hoe lang je maximum in een zittende houding mag blijven.

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.

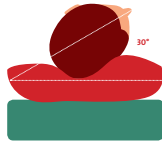
Bij voorkeur: gestrekt in ruglig met de armen naast het lichaam en met het hoofdeinde en voeteinde van het bed 30° omhoog geplaatst. Het is belangrijk om altijd een kussentje onder je onderbenen te leggen, zodat je hielen de matras niet raken. Dit noemen we 'zwevende hielen'.



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 mekaar 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 armleuningen 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, tilt 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 heeft.

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/pyjama zoveel mogelijk te voorkomen.

4 Zorg voor een goede hygiëne

Een goede lichamelijke verzorging is van groot belang. Gebruik zo weinig mogelijk zeep 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. Merkt 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 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. Hebt 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 door-

ligwonden opmerkt (pijn en roodheid), bespreek dit dan meteen met je verpleegkundige en arts. De verpleegkundige kan je verder helpen en eventueel aanvullende preventieve maatregelen treffen.

Mogelijke hulpmiddelen

Er zijn verschillende matrassen en kussens verkrijgbaar die de druk van je lichaam op het bed of de zetel/stoel verminderen. Het overzicht op de volgende bladzijden toont je enkele voorbeelden van hulpmiddelen die o.a. verkrijgbaar zijn in Goed 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 Goed Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop of uitleendienst/mediotheek.

Bed

Statische matrassen

OPLEGMATRASSEN

Repose(lucht)matras met pomp



Prijs: vanaf € 285,99

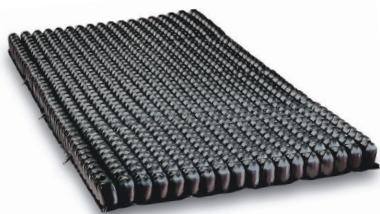
MATRASVERVANGEND

Tempur(traagschuim) matras



Prijs: vanaf €1029,52

ROHO oplegmatras



Prijs: € 405

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

ESRI medair oplegmatras



Prijs: vanaf € 510

Bed

Dynamische matrassen (Wissner-Bosserhoff)

OPLEGMATRASSEN

Air2Care 5 (oplegsysteem)



Prijs vanaf € 631,99 + onderlegmatras voor € 119,99 + motor € 631,99

Huurprijs per dag: € 2,66 + verplichte aankoop onderlegmatras voor € 119,99

Heb je een voorschrift?
Dan is het goedkoper.
Bij bepaalde thuiszorgwinkels krijg je korting (zie p.13).

MATRASVERVANGEND

Air2Care 6



Prijs: € 946,99 voor matras + pomp voor € 631,99

Kan gehuurd worden aan € 4/dag

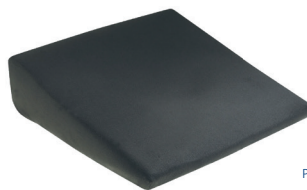
Air2Care 8



Prijs: € 110,99 voor matras + € 1006,11 voor de pomp

Kan gehuurd worden aan € 5,34/dag

Positioneringskussen: wigkussen



Prijs: vanaf € 138,41

Rolstoel

Heb je een voorschrift?
Dan is het goedkoper.
Bij bepaalde thuiszorgwinkels krijg je korting (zie p.13).

zitkussens

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



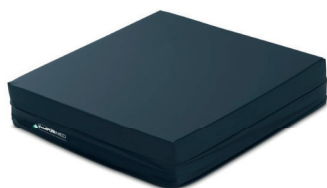
Prijs: vanaf € 540,55

Repose luchtkussen



Prijs: vanaf € 111,99
met extra hoes € 135

Tempur zitkussen



Prijs: vanaf € 130,78

Rolstoelzitkussen wigvorm (Tempur)



Prijs: met inchoes € 145,12
met jerseyhoes € 138,41

Air2Care4
zitkussen



Aankoopprijs: € 251,99 (matras) + € 410,45 (pomp)
Kan gehuurd worden aan € 2,66/dag

ESRI medair
zitkussen



Prijs: vanaf € 116,99

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

Hielbescherming

Hielbescherming Repose met pomp



Prijs: € 242,00 voor de plus versie,
de gewone versie € 218,99

Hielwig Repose met pomp



Prijs: vanaf € 190,99

Prijzen zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

Aankoop materiaal:

Leden van de resp. ziekenfondsen kunnen tegemoetkomingen krijgen bij aankoop van decubitusmateriaal in Goed Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop... Dit mits voorschrift van de huisarts. (Huisarts vermeldt op voorschrift: 'Risicopatiënt decubitus'.) Voor Goed thuiszorgwinkel is dit in november 2020 bijvoorbeeld 35% indien je lid bent van CM en in het bezit bent van een voorschrift en 10% indien je lid bent van CM maar niet in het bezit bent van een 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 service- en installatiekost. Deze bedraagt € 93,7.
- Levering binnen de dag duurder dan binnen de 2 dagen.

Huurkoopformule is tevens mogelijk in Goed 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 mutualiteiten kan je contact opnemen met de medische winkels waar zij mee samenwerken.

Onderstaande zaken helpen niet als preventie 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 tweede-graadsdoorligwonde.

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

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 plooiën 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.

Gelkussens, waterkussens, ringkussens

Op een waterkussen kunt u 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 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**.

Heb je na het lezen van deze folder vragen of wens 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 Goed Thuiszorgwinkel, Medishop, Orthoshop, Gezondheidsshop of uitleendienst/mediotheek.

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