

Tips om samen **decubitus** te voorkomen

WIT GELE KRUIS
Vlaams-Brabant

Beter **voorkomen** dan genezen

Decubitus (doorligwonde of drukletsel) is een veelvoorkomend probleem bij mensen met een beperkte mobiliteit. Het zijn ernstige en pijnlijke wonden die moeilijk genezen als de oorzaak niet wordt aangepakt. In deze brochure krijg je meer uitleg en praktische tips om decubitus te voorkomen.



Hoe ontstaat decubitus?

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. Een medisch hulpmiddel (bv. sonde) kan ook druk op de huid geven. 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 decubitus kan ontstaan.

Decubitus kan ook ontstaan als je voortdurend onderuitzakt in je bed of stoel. Dat veroorzaakt **schuifkrachten**. De huid en de spieren worden ten opzichte van elkaar verwrongen of verschoven. De bloedvaten staan hierdoor onder druk, waardoor de huid kan beschadigd worden.

Waarom is preventie belangrijk?

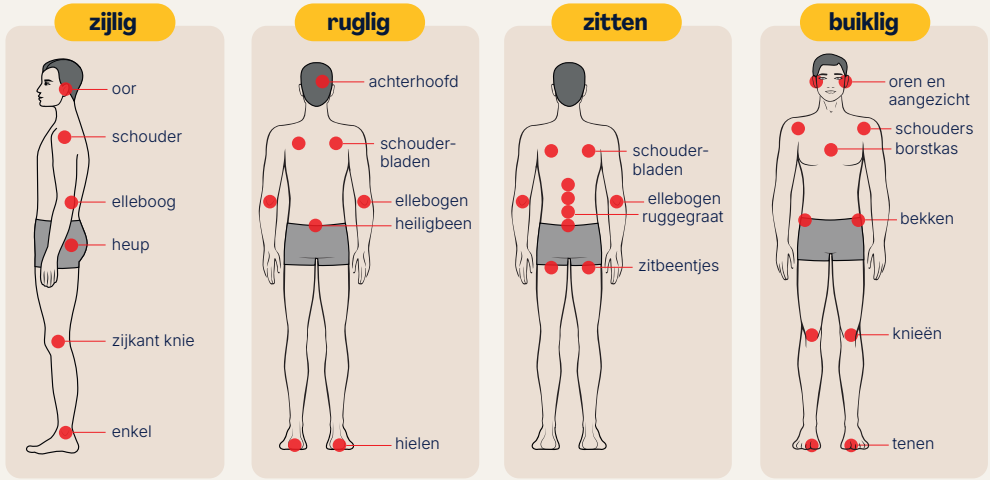
Decubitus is pijnlijk en veroorzaakt heel wat ongemakken. Door zelf voorzorgen te nemen en de praktische richtlijnen in deze folder te volgen, kunnen jij, jouw mantelzorger, je familie en omgeving, actief meehelpen om decubitus te voorkomen.

Wanneer heb je een verhoogd risico op decubitus?

- Je hebt in het verleden al eens decubitus gehad.
- Je bent ongevoelig voor pijnprikkels bijvoorbeeld door narcose, ziekte of medicijngebruik.
- Je bent bedlegerig of (rol)stoelgebonden.
- Je bent niet voldoende in staat om te bewegen en om de 2-3 uur bewust van houding te veranderen om drukpunten te ontlasten.
- Je hebt pijn of niet-wegdrukbare roodheid ter hoogte van een drukpunt.
- Je ligt of zit onderuitgezakt in een stoel of in bed.
- Je hebt een medisch hulpmiddel (bv. neusbril, sonde, spalk ...)
- Je bent incontinent. Urine en stoelgang zijn irriterend voor de huid. Een geïrriteerde huid geeft gemakkelijker aanleiding tot decubitus.
- Je zweet veel. Een vochtige huid zorgt voor een verhoogd risico op irritatie.
- Je hebt geen eetlust of eet weinig. Als je onvoldoende eet en drinkt, worden de huid en het onderliggende weefsel niet voldoende voorzien van de noodzakelijke voedingsstoffen.
- Je hebt een hogere leeftijd (dunnere en minder elastische huid).

Op welke plaatsen op je lichaam komt decubitus voor?

Decubitus ontstaat vooral op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt of ter hoogte van een medisch hulpmiddel (neusbril, sonde, spalken ...). Veelvoorkomende plaatsen voor decubitus zijn de stuit en de hielen. Op deze tekening zie je welke plaatsen bij een bepaalde houding risicovol zijn voor het ontstaan van decubitus.



Tips

Hoe kan je decubitus **voorkomen?**

1. Verander regelmatig van houding (overdag én 's nachts)

Kom regelmatig uit bed of de zetel en stap even rond. Kan je zelf onvoldoende bewegen? Zorg dat iemand je kan helpen om regelmatig van houding te veranderen, naargelang jouw mogelijkheden. Je wisselt best om de 2 à 3 uur van houding in combinatie met de juiste drukverlagende hulpmiddelen.

Bespreek met je verpleegkundige de mogelijke houdingen, welke hulpmiddelen er zijn, hoe vaak je best van houding verandert en hoe lang je maximaal in een houding mag blijven. Volg de aanbevelingen in deze brochure en vul samen op maat een wisselhoudingschema in.

Ruglig (Semi-Fowler)

Vermijd een langdurig (half)zittende houding in bed. Lig bij voorkeur in rugligging **Semi-Fowler:**
- gestrekt met hoofd ondersteund;
- armen naast het lichaam;
- de ellebogen vrij;
- hoofd- en voeteinde van het bed 30° omhoog.

Leg altijd een kussen onder je onderbenen, zodat je hielen de matras niet raken. Dit noemen we '**zwevende hielen**'. Leg een kussen achter je voeten en voorkom spitsvoeten. Zorg dat het laken niet rechtstreeks op de toppen van de tenen rust.

Zwevende hielen

Let op de volgende zaken als je een kussen 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 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.

30° zijlig (links of rechts)

In zijligging lig je best 30° gedraaid, met een kussen onder je hoofd en achter je rug. Leg een kussen tussen je benen om te beletten dat je knieën op elkaar drukken. Zorg dat je hielen de matras niet raken.

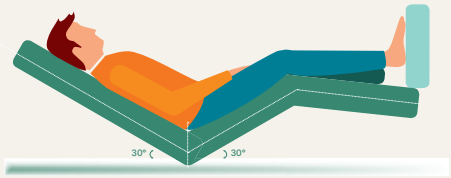
Zitten

Volledig rechtop zitten is het minst aangewezen, omdat het de meeste druk geeft op een klein oppervlak. Je kan half rechtop zitten met de benen op een krukje of stoel. Zorg ervoor dat je hielen vrij zijn. Als je volledig rechtop zit, laat je beide voeten op de grond rusten. Armleuningen en een one way glide hulpmiddel zorgen dat je niet onderuit zakt of vooruit schuift.

Buiklig

Voor buikslapers of bij wonden aan drukpunten in zijlig of ruglig is buiklig te overwegen. 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) om de tenen vrij te leggen. Denk ook aan een wisselhouding van je hoofd. Heb aandacht voor de drukpunten: oren, schouders, borstkas, bekken, knie en tenen.

Ruglig (Semi-Fowler)



max. 3u met drukverlagende matras indien mogelijk

30° zijlig (links of rechts)



max. 3u met drukverlagende matras indien mogelijk

zitten



max. 2u met drukverlagend kussen indien mogelijk

buiklig



max. 3u met drukverlagende matras indien mogelijk

2. Voorkom schuiven

Schuif zo weinig mogelijk heen en weer in je (rol)stoel of in bed. Wil je van houding veranderen, til je best je zitvlak op door met je handen op de matras of op de leuning van de stoel te steunen. Of gebruik hulpmiddelen, zoals de zelfoprichter boven je bed (als je een ziekenhuisbed hebt), een glijzeil of one way glide.

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. Beperk het aantal lagen of vermijd extra lagen (verwijder het glijzeil).

4. Zorg voor een goede hygiëne

Een goede lichamelijke verzorging is belangrijk. Gebruik zo weinig mogelijk zeep of vervang door pH-huidneutrale producten. Was niet te ruw en met lauwwarm water. Spoel de huid goed af en dep de huid droog in plaats van te wrijven. Zo vermijd je dat je de huid beschadigt of uitdroogt. Draag katoenen ondergoed en een katoenen pyjama om te voorkomen dat je zweet. Het



is goed om tijdens de verzorging je huid te inspecteren op roodheid en beschadigingen. Merk je pijnlijke of rode vlekjes op? Meld het 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. Je kan je huid extra beschermen met een vochtinbrengende en beschermende barrièrecrème.

6. Zorg voor een goede voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Hierdoor krijgt je lichaam de nodige energie- en voedingsstoffen. Dat 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 diëtist. 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 drukpunten ter hoogte van beenderige uitsteeksels en medische hulpmiddelen. Je verpleegkundige inspecteert bij elk bezoek de drukpunten. Roodheid en pijn zijn alarmtekens. Merk je bij jezelf de eerste verschijnselen van decubitus op: pijn, roodheid of verandering van de huid (kleur, temperatuur, harder, zachter)? Bespreek het met je verpleegkundige en arts. De verpleegkundige kan je helpen en aanvullende maatregelen voorstellen.

Wat als je toch **decubitus** hebt?

Mocht je ondanks alle preventieve maatregelen toch decubitus hebben? Dan staat het Wit-Gele Kruis voor je klaar om je wondverzorging zo optimaal mogelijk te laten verlopen.



Voor een wondverzorging is er geen doktersvoorschrift meer nodig op voorwaarde dat een gespecialiseerde referentieverpleegkundige wondzorg van het Wit-Gele Kruis je mee opvolgt, in overleg met jou, je (huis)arts en je verpleegkundige. Een voorschrift is wel nodig als je decubituswonde diep en scherp gedebrideerd moet worden. Hiervoor verwijzen wij je meestal door voor een gespecialiseerde wondzorgconsultatie. Heb je een wonde, dan is het belangrijk om niet of zo weinig mogelijk op die wonde te liggen of te zitten. Blijf ook de tips uit deze brochure volgen.

Wat helpt **niet** tegen decubitus?

Eosine

Eosine werkt niet preventief en kleurt de huid rood. Daardoor is het zeer moeilijk om niet-wegdrukbare roodheid te ontdekken en tijdig de nodige maatregelen te nemen om decubitus te voorkomen.

Lokale warmte

Door warmte aan te brengen, stijgt de temperatuur ter hoogte van het bedreigde weefsel met een hogere zuurstofbehoefte van het weefsel tot gevolg. Het risico op decubitus neemt zo toe.

Massage en frictioneren

Massage met crème, olie, ijs ... vermindert weefselvervorming niet. Drukpunten masseren kan zelfs schadelijk zijn. Ook ijsfrictie is niet aanbevolen. Het verbetert de doorbloeding niet.

Verbanden en folies

Deze heffen de druk niet op. Kies eventueel wel een schuimverband om decubitus te voorkomen. Maak het oppervlak van het verband zo groot mogelijk om de druk te verminderen.

Watermatras

Een watermatras werkt immobilisatie in de hand en zo verhoogt de druk op drukpunten. Het bemoeilijkt ook een correcte en comfortabele zijligging.

Schapenvachten

Deze verminderen de druk niet. Samengeklitte haartjes en plooien vormen plaatsen van verhoogde druk. Bovendien verhit een schapenvacht het weefsel.

Gel-, water- en ringkussens

Op een waterkussen kan je niet rechtop zitten, waardoor je onderuit of schuin zakt. Gel- of ringkussens hebben geen drukverlagend effect.

Extra lagen op de matras

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

Welke **hulpmiddelen** bestaan er?

Er bestaan verschillende matrassen en kussens die de druk van je lichaam op het bed, de zetel of stoel verminderen. Hieronder vind je enkele voorbeelden van hulpmiddelen. Bespreek met je verpleegkundige of huisarts welke hulpmiddelen geschikt zijn voor jou. Je kan het materiaal aankopen of huren. Vraag meer informatie bij jouw ziekenfonds of bij een onafhankelijke medische winkel. De prijzen in deze brochure zijn enkel richtinggevend en zijn onder voorbehoud van wijzigingen.

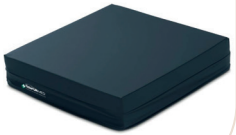
Zitkussens voor (rol)stoel of zetel



Roho (meerdere modellen: afhankelijk van positioneringsgraad en risico op decubitus)
Prijs: vanaf €121



Repose luchtkussen
Prijs: vanaf €121,18



Tempur zitkussen
Prijs: vanaf €117



Rolstoelzitkussen wigvorm (Tempur)
Prijs: met incohoes €134,99 / €125 met jerseyhoes



Esri alternerend kussen inclusief pomp
Prijs: vanaf €447,70

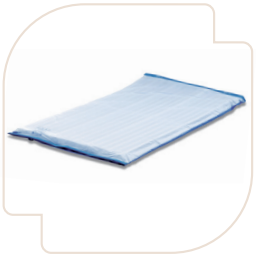


ESRI medair zitkussen
Prijs: vanaf €101,50

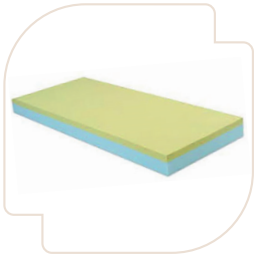
Prijzen in deze brochure zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

BED | statische matrassen

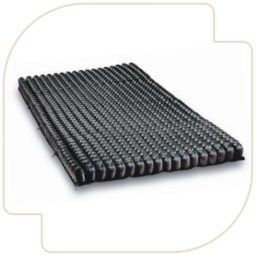
Oplegmatrassen



Repose(lucht)-
matras
met pomp
Prijs: vanaf
€224,60



Sampli visco-
elastische
matras
Prijs: vanaf
€471,90



Rohomatras met
handpomp 4
Secties
Prijs: vanaf
€3276,19



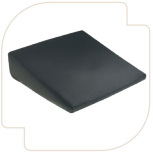
ESRI medair
oplegmatras
Prijs: vanaf
€434

Matrasvervangend



Combimatras
visco-elastisch
Prijs: vanaf
€1099

BED of ZETEL | positionering



Wigkussen
Prijs: vanaf €100



One way glide
Prijs: vanaf €80



Glijzeil
Prijs: vanaf €15



Positioneringskussen
Prijs: vanaf €50

BED | dynamische matrassen

Oplegmatrassen



Esri 200
oplegsysteem
Prijs: vanaf
€548,50 (motor) + €548,10 (matras)
(+ onderlegmatras 4 cm + hoes: €101)
Te huren aan: €2,41/dag

matrasvervangend



Esri 500 (10cm + 5cm)
Prijs: vanaf € 548,50 (motor) + € 822,15 (matras)
Kan in combinatie met de air easy smart volautomatische
pomp, matras en pomp = € 1697
Te huren aan: € 3,62/dag



Esri 1000 (17 cm (meer ligcomfort) + 5 cm)
Prijs: vanaf € 873,30 (motor) + € 964,25 (matras)
Te huren aan: € 4,832/dag

Hielbescherming



Hielbescherming
Repose met pomp
Prijs: vanaf
€195,72



Hielwig Repose
met pomp
Prijs: vanaf
€195,72

Prijzen in deze brochure zijn enkel richtinggevend en onder voorbehoud van wijzigingen.

WIT GELE KRUIS
Vlaams-Brabant

Info & vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of wil je meer informatie? Bespreek dit dan zeker met je verpleegkundige, referentieverpleegkundige of (huis)arts.

Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant
Staatsbaan 4a
3210 Lubbeek

info@wgkvlb.be
www.witgelekruis.be

Volg ons op:

VU: Dorien De Ryck | Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant vzw | Staatsbaan 4a, 3210 Lubbeek
Druk: november 2026 | Ondernemingsnummer 0458.516.129, RPR Ondernemingsrechtbank Leuven