

## **VOORKOMEN VAN DOORLIGGEN (decubituspreventie)**

Als u langere tijd in bed moet blijven, loopt u kans op *decubitus*, ook wel *doorliggen* genoemd. In deze folder leest u hoe u dit kunt voorkomen.

### **Wat is decubitus of 'doorliggen'?**

Als u langere tijd in bed moet blijven en u een verminderde conditie hebt, kan de huid op bepaalde plaatsen waarop u ligt of steunt rood worden en kapot gaan. Dit heet decubitus of doorliggen.

### **Hoe ontstaat decubitus?**

Doorliggen ontstaat door een teveel aan druk op dezelfde plaats of door het schuiven of onderuit zakken op uw matras of stoel. Dit kan leiden tot ernstige en pijnlijke wonden. Kwetsbare plaatsen zijn met name de stuit, hielen en schouderbladen, maar ook op hoofd, oren en heupen kunnen drukplekken ontstaan.

### **Welke factoren vergroten de kans op decubitus?**

U heeft meer kans op doorliggen als een van de volgende factoren op u van toepassing is:

- u heeft slechte bloedvaten
- u lijdt aan suikerziekte
- u voelt minder pijn of druk in een lichaamsdeel
- u bent op hoge leeftijd

### **Hoe kunt u decubitus voorkomen?**

Met de juiste maatregelen kunt u doorliggen of verergering van een drukplek of wond voorkomen. Hierin spelen uw houding, beweging, kleding, de conditie van uw huid en voeding een grote rol.

#### *Houding en beweging*

- verander regelmatig van houding/ligging.
- ga zo min mogelijk rechtop zitten in bed.
- probeer regelmatig de billen op te tillen; dit heet liften.
- in een (rol)stoel kunt u het best rechtop zitten met de voeten goed steunend op de voetsteunen of grond.
- in een verstelbare stoel moet u de leuning 60 graden achterover kantelen en een voetenbankje gebruiken.

#### *Huid en onderlaag*

- de onderlaag van uw stoel of bed en uw kleding moeten droog, soepel en glad zijn.
- als u last heeft van transpiratie, urine- of ander vochtverlies, gebruik dan goed incontinentiemateriaal (géén celstofmatjes).
- gebruik op een droge huid regelmatig een neutrale, vochtregulerende bodycrème of huidlotion. Breng de crème oppervlakkig smerend of kloppend aan. Niet wrijven!
- gebruik geen vette zalf, daar wordt de huid week van.

#### *Voeding*

Om uw conditie te verbeteren en/of genezing van de wond te bevorderen, moet u voldoende eiwitten en calorieën binnenkrijgen. Mocht dit een probleem zijn, dan kunnen we een diëtist inschakelen.

De verpleegkundige of fysiotherapeut informeren u en ondersteunen u bij het nemen van deze maatregelen. Probeer zelf zoveel mogelijk mee te werken. Vraag ook familie en andere bezoekers om u te helpen van houding te veranderen of een stukje met u te lopen. De verpleegkundige overlegt met u of er eventueel speciale maatregelen genomen moeten worden.

### **Heeft u nog vragen?**

Als u nog vragen heeft, kunt u zich altijd wenden tot de verpleegkundige.

### **Telefoonnummer**

Verpleegafdeling afdeling 1: (024) 68 59 511

Verpleegafdeling afdeling 2: (024) 68 59 521