

Doorligwonden voorkomen, hoe doe je dat?

Informatiebrochure voor patiënt en/of familie



Wat is een doorligwonde of drukletsel?

Een doorligwonde (ook wel drukletsel of decubitus genoemd) is een letsel van de huid en/of het weefsel dat onder de huid ligt. Dit ontstaat door:

- lang in eenzelfde houding liggen of zitten zonder veel te bewegen. Hierdoor zorgt het eigen lichaamsgewicht voor een aanhoudende druk.
- onderuit glijden in bed of zetel, waardoor de huid en de spieren over elkaar schuiven.
- wrijving van de huid over het beddengoed.

Een doorligwonde kan pijnlijk zijn en geneest soms langzaam.

Deze kan er heel verschillend uitzien: van blijvende roodheid van de huid tot ernstige huidbeschadiging of diepe wonden.

Hoe kan je een doorligwonde of drukletsel krijgen?

- Iedereen kan een doorligwonde of drukletsel krijgen.
- Te weinig beweging, verminderd bewustzijn, enzovoort.
- Hoge leeftijd, incontinentie, uitdroging, diabetes, langdurig innemen van corticoiden kunnen invloed hebben op de huid en gemakkelijker decubitus doen ontstaan.

Waar kunnen drukletsels ontstaan?

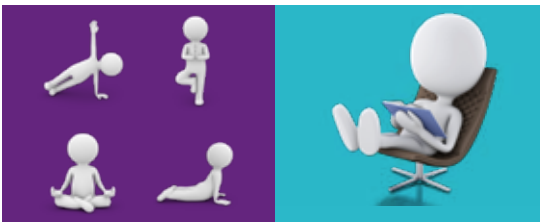
- Meestal op beenderige uitsteeksels, daar is de druk het hoogst.
- Risicoplakten zijn te zien op de afbeeldingen hieronder. Blijvende roodheid op die plakten is een alarmteken. Hiervoor moet je aandacht hebben.



Door zelf je voorzorgen te nemen en deze tips te volgen, kan je zelf meehelpen om doorligwonden te voorkomen. Ook als je al wonden hebt, blijven deze tips gelden.

Hoe kan je een doorligwonde voorkomen?

- Blijf niet te lang in dezelfde houding liggen of zitten.
- Verander elke 3 tot 4 uur van houding met de hulp van een zorgverlener of mantelzorger.
- Vermijd onderuit glijden.
- Beweeg zo veel mogelijk en wandel af en toe rond als je kan.
- Verander regelmatig van houding
- Verplaats je gewicht bij opzitten in zetel of (rol)stoel (dit noemen we liften).
- Gebruik eventueel een zachte, drukopheffende matras in bed:
 - luchtmatras
 - visco-elastische schuimmatras
 - Alternerende matras: deze bestaat uit een pomp en een matras die voor wisseldruk zorgen. Dit geeft een drukopheffend effect ter hoogte van de stuit, hielen en andere drukpunten.
- Gebruik eventueel een zacht, drukopheffend kussen in de zetel of de (rol)stoel:
 - luchtkussen
 - visco-elastisch kussen
 - alternerend kussen
- Laat je hielen niet liggen op de onderlaag: gebruik hulpmiddelen zoals kussens en/of positioneringskussens voor een goede houding. Deze kunnen je ook meer comfort geven.
- Zorg ook altijd voor zwevende hielen op alterneringmatrassen, zowel in bed als in de zetel.

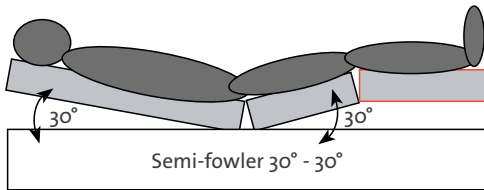


- Geen spannende aangetrokken lakens ter hoogte van de voeten, want deze geven verhoogde druk. Let ook op plooiën in de onderlaag of voorwerpen in bed.
- Reinig en bescherm je huid:
 - Gebruik een zachte zeep.
 - Hou je huid goed droog.
 - Gebruik een beschermende siliconespray of crème en incontinentiemateriaal.
 - Als de huid lange tijd regelmatig in contact komt met urine of stoelgang, kan een doorligwonde een gevolg zijn.
- Hou warmte en vocht ter hoogte van de huid goed in het oog. Hoe vochtiger de huid, hoe hoger risico op een doorligwonde.
- Let op met zwachtels. Deze moeten altijd correct aangelegd worden.

Ze kunnen drukletsels veroorzaken. Let op afsnoering en oedeemvorming. Gebruik de juiste zwachtels en/of beschermingsmaterialen zoals wattenwindels, katoenen buisverband, ...
- Eet en drink voldoende wanneer je een doorligwonde hebt: 1,5 liter per dag (water, soep, thee, koffie, ...), behalve wanneer je behandelende arts iets anders heeft voorgeschreven. Belangrijk zijn:
 - Eiwitrijke producten zoals kaas, yoghurt, melk, eiwitrijke drankjes, vlees, vis, eitje, ...
 - Vitaminen en mineralen: fruit, groenten, haverhout, noten, ...
 - De diëtiste kan je verdere informatie geven.

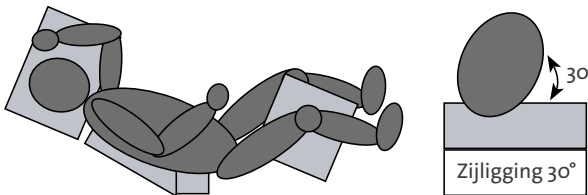


Wat is de beste houding in bed?



Semi-fowler houding in ruglig, dit wil zeggen hoofdeinde bed 30° omhoog en voeteinde 30° omhoog. Dit geeft de beste drukontlasting ter hoogte van de stuit.

- > Zorg altijd voor zwevende hielen.
- > Plaats dus een kussen onder de hielen zodat ze niet op de matras steunen.
- > Ook de knieholte moet hierbij ondersteund worden door het kussen.



30° zijligging met positioneringskussens en/of kussen onder/tussen de benen. Dit zorgt voor drukopheffing ter hoogte van de stuit, heupen en schouders.

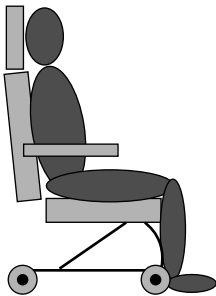
- > Wissel regelmatig van houding! Dit zorgt voor drukopheffing ter hoogte van de stuit, heupen en schouders.
- > Gebruik een glijzeil. Zo voorkom je schuifkrachten.
- > Let op druk bij enkels en teentoppen.
- > Buig je knie lichtjes en ondersteun de knieholte met kussens.

Wat is de beste houding in de zetel of (rol)stoel?



Zetelrug 30° achterover en benen op een voetbankje.

- Altijd met zwevende hielen en kussen.



Zetelrug recht en voeten steunend op de grond.

- Voorkom onderuit glijden!
- Patiënt liften of optillen
- Niet te lang opzitten (risicopatiënten **maximum 2 uur** op bestaande letsels)
- Altijd een visco-elastische schuimkussen of luchtkussen in de zetel of stoel plaatsen

Wat doe je best niet

- > ring- en gelkussen
- > zeemvel
- > schapenvacht
- > massage van de huid
- > huid inwrijven met ijsblokjes
- > eosine of mercurochroom
- > crèmes en zalven
- > gebruik geen doorzichtig verband op de huid ter preventie
- > let op met verbanden die voor druk kunnen zorgen

Waar kan je terecht voor anti-decubitusmatrassen en hulpmiddelen?

Via het ziekenfonds en de thuiszorgwinkels kan je deze hulpmiddelen aankopen of huren.

Voor bijkomende informatie kan je steeds contact opnemen met de verpleegafdeling waar je verbleef of de verpleegkundige experten van het Wondzorg - decubitusteam ZNA.

Contactgegevens

03 217 79 19	ZNA Stuivenberg - ZNA Sint-Erasmus
03 280 33 33	ZNA Middelheim - ZNA Hoge Beuken - ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis
03 800 60 47	ZNA Jan Palfijn - ZNA Sint-Elisabeth
03 384 56 11	ZNA Joostens



Bij ons kan je rekenen op veilige & kwaliteitsvolle zorg

De ZNA-ziekenhuizen dragen met trots het **JCI-kwaliteitslabel**. Dat kregen we van de **Joint Commission International (JCI)**. Het label bevestigt dat ZNA veilige en kwaliteitsvolle aanbiedt. Je bent bij ons dus in goede handen.



ZNA Sint-Elisabeth

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen

03 234 41 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Stuivenberg

Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen

03 217 71 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Sint-Erasmus

Luitenant Lippenslaan 55
2140 Borgerhout

03 270 80 11 algemeen
03 270 77 70 raadplegingen

ZNA Jan Palfijn

Lange Bremstraat 70
2170 Merksem

03 640 21 11 algemeen
03 640 20 20 raadplegingen

ZNA Hoge Beuken

Commandant Weynsstraat 165
2660 Hoboken

03 830 90 90 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen
03 740 54 60 raadplegingen kinder- en
jeugdpsychiatrie

ZNA Joostens

Kapellei 133
2980 Zoersel

03 384 56 11 algemeen