

Ziekenhuis-
hygiëne



DECUBITUSPREVENTIE

SAMEN DECUBITUSLETSELS VOORKOMEN

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op f  in



Je verblijft in het ziekenhuis omwille van ziekte, een ongeval of een operatie. Tijdens je hospitalisatie werd een decubitusletsel vastgesteld. Wij vinden het belangrijk om jou goed te informeren en nuttige tips te geven om het ontstaan van decubitus zoveel mogelijk te voorkomen.

Wat is decubitus?

Decubitus of een doorligwonde is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid.

Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat door aanhoudende druk op de huid of door druk in combinatie met schuifkrachten (onderuitzakken en schuren over het laken). Door deze druk worden bloedvaten afgeklemd, waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

Er is meer kans op het ontstaan van decubitus wanneer je:

- minder mobiel bent, waardoor je niet regelmatig van houding kunt veranderen
- onvoldoende eet of drinkt
- problemen hebt aan de gevoelszintuigen
- stoornissen hebt in de doorbloeding
- een vochtige huid hebt (bv. door incontinentie)

De verpleegkundige zal bij opname al deze punten observeren en bepalen of je al dan niet een verhoogd risico hebt op het ontstaan van doorligletsel. Als er een verhoogd risico is, zullen preventieve maatregelen genomen worden om te voorkomen dat je een doorligletsel ontwikkelt.



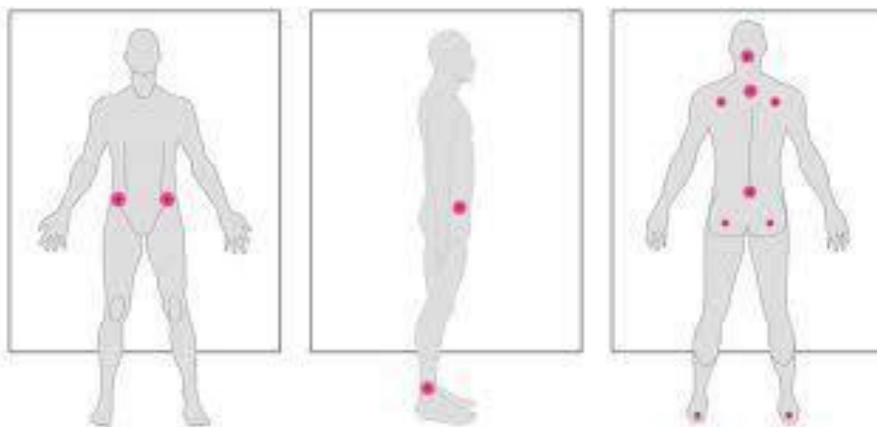
Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid, blaren en ontvellingen) tot ernstig (diepe wond). Indien je in het verleden reeds decubitusletsels hebt gehad, meld dit dan zeker aan de verpleegkundige bij je opname in het ziekenhuis.

Hoe herken je decubitus?

De eerste tekenen van decubitus zijn pijn en rode vlekken. Deze roodheid gaat niet weg als je erop drukt. De verpleegkundige observeert dagelijks of bij jou niet-wegdrukbare roodheid ontstaat. Merk je zelf een rode niet-wegdrukbare huidvlek, meld dit dan onmiddellijk aan de verpleging.

Waar kunnen decubitusvlekken ontstaan?

Bij mensen die veel in bed liggen, komen doorligletsels voornamelijk voor op de hielen, de stuit en de heupen. Ook op andere plaatsen kan zich een decubitusletsel ontwikkelen. (zie tekening)



Personen die veel in de zetel of in een rolstoel zitten, hebben vaak decubitusletsels op de stuit.



Hoe kan je doorliggen voorkomen?

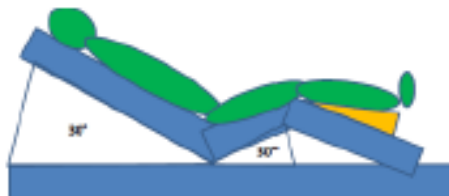
Tijdens je ziekenhuisverblijf helpen de zorgverleners je bij deze preventiemaatregelen. Een drukverlagende matras helpt om doorligwonden te voorkomen. In AZ Oudenaarde worden bij alle patiënten drukverlagende matrassen gebruikt. Je kan zelf mee helpen decubitusletsels te voorkomen door de 4 onderstaande adviezen toe te passen.

1. Wissel in overleg met de zorgverlener regelmatig van houding
 - Zit je in de zetel of rolstoel (zie figuur 1), verplaats dan elke 15 minuten gedurende enige seconden je gewicht van de ene bil naar de andere.



Figuur 1: Beste zithoudingen ter voorkomen van doorligwonden

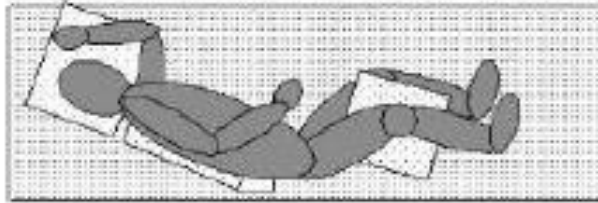
- Als je in bed ligt, wissel je best minimum om de vier uur van houding. Wissel hierbij af tussen de rechterzijde, de linkerzijde en de rug (zie figuur 2). De zorgverlener zal je helpen om de beste lighouding te vinden.



Figuur 2: Rugligging en zwevende hielen



- Span het deken niet strak over de voeten.
- Voorkom dat knieën en/of enkels tegen elkaar aanliggen in zijligging. De benen liggen het best achter elkaar met een kussen tussen de benen (zie figuur 3)



Figuur 3: Zijligging

- Een kussen onder de kuit helpt om de hielen niet rechtstreeks op de matras te laten steunen (zie figuur 2). Deze zwevende hielen in bed nemen alle druk ter hoogte van de hielen weg. Op deze manier wordt decubitus ter hoogte van de hielen tot een minimum beperkt.
2. Voorkom schuifkrachten (onderuitzakken en schuren over het laken) in bed
- Probeer, indien mogelijk, jezelf zoveel mogelijk op te tillen (in plaats van te schuiven) wanneer je de armen of benen verplaatst en wanneer je rechtop wil gaan zitten in bed. Gebruik indien mogelijk de optrekhaak boven het bed. De zorgverlener zal je trouwens aanmoedigen om frequent van houding te veranderen.
 - Schuifkracht vermijden bij het verplaatsen in bed kan je door, indien mogelijk, op beide voetzolen af te drukken en vervolgens de stuit te verplaatsen. Om decubitus ter hoogte van de hielen te vermijden, is het belangrijk om op de volledige voetzool te steunen en niet op de hielen alleen.
 - Uiteraard zal, zo nodig, de zorgverlener jou helpen wanneer je je wil verplaatsen in bed.



3. Eet en drink goed

- Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken, zo krijgt je lichaam de nodige energie en voedingsstoffen om de huid in goede conditie te houden.
- Praat zeker met de arts, de zorgverlener of de diëtist(e) als je onvoldoende kan eten of drinken. Samen met jou zal er gezocht worden naar de best mogelijke, gezonde en evenwichtige voeding.

4. Het is belangrijk de huid goed te verzorgen

- Voorkom dat de huid gedurende een langere tijd vochtig blijft.
- Tijdens je verblijf in AZ Oudenaarde krijg je dagelijks, of zo nodig, een schone kreukvrije onderlaag.
- Kruiden in bed zijn te vermijden. Heb je toch gemorst, vraag dan aan de zorgverleners om een schone onderlaag te leggen.
- Lig of zit niet op drains/katheters omdat dit huidbeschadiging kan veroorzaken.

Heb je een doorligwonde, dan wordt een alterneringsmatras in je bed en een alternerend kussen in de zetel geplaatst. Door dit alternerend materiaal wisselt de druk ter hoogte van de drukpunten continu. Het wondzorgteam of een referentieverpleegkundige wondzorg zal bij jou de aangepaste wondzorg opstarten.

Bij vragen kan je steeds terecht bij de hoofdverpleegkundige of de verantwoordelijke verpleegkundige van de afdeling waar je opgenomen bent. Zo nodig nemen zij contact op met het decubitus/wondzorgteam.

Wij wensen je een spoedig herstel toe.



Voor meer info raadpleeg:

Saskia De Keyser

Ziekenhuishygiëniste

☎ 055 33 66 62

✉ saskia.dekeyser@azoudenaarde.be



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/ZHH/178

Laatst aangepast op 24/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde