

DECUBITUSPREVENTIE

SAMEN DECUBITUSLETSELS VOORKOMEN

- Patiëntinformatie -

AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

U verblijft in het ziekenhuis omwille van ziekte, een ongeval of een operatie. Tijdens uw hospitalisatie werd een decubitusletsel vastgesteld. Wij vinden het belangrijk u 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 u:

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

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

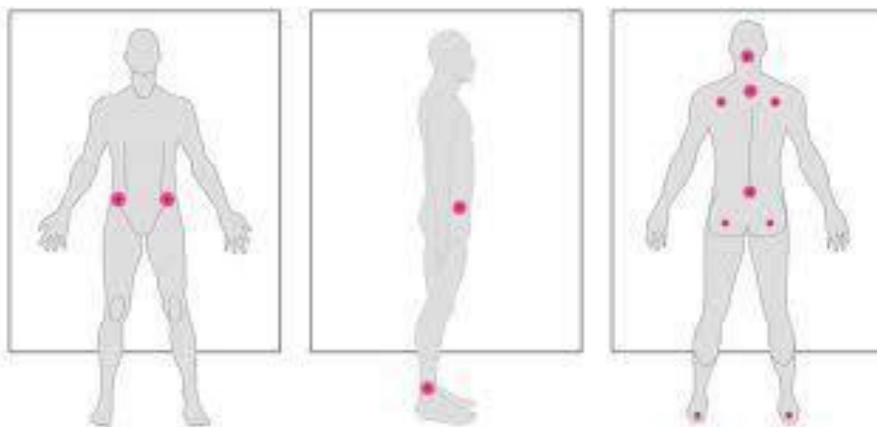
Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid, blaren en ontvellingen) tot ernstig (diepe wond). Indien u in het verleden reeds decubitusletsels hebt gehad, meld dit dan zeker aan de verpleegkundige bij uw opname in het ziekenhuis.

Hoe herkent u decubitus?

De eerste tekenen van decubitus zijn pijn en rode vlekken. Deze roodheid gaat niet weg als u erop drukt. De verpleegkundige observeert dagelijks of bij u niet wegdrubbare roodheid ontstaat. Merkt u zelf een rode niet wegdrubbare 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 u doorliggen voorkomen?

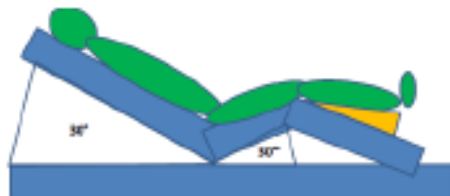
Tijdens uw ziekenhuisverblijf helpen de zorgverleners u bij deze preventiemaatregelen. Een drukverlagende matras helpt om doorligwonden te voorkomen. In AZ Oudenaarde worden bij alle patiënten drukverlagende matrassen gebruikt. U kan zelf mee helpen decubitusletsels te voorkomen door de 4 onderstaande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

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



Figuur 1: Beste zithoudingen ter voorkomen van doorligwonden

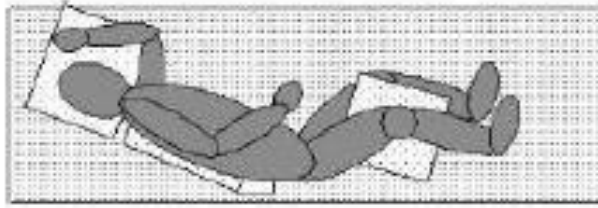
- Als u in bed ligt, wisselt u best minimum om de vier uren van houding. Wissel hierbij af tussen de rechterzijde, de linkerzijde en de rug (zie figuur 2). De zorgverlener zal u helpen om de beste lighouding te vinden.



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, uzelf zoveel mogelijk op te tillen (in plaats van te schuiven) wanneer u de armen of benen verplaatst en wanneer u rechtop wil gaan zitten in bed. Gebruik indien mogelijk de optrekhaak boven het bed. De zorgverlener zal u trouwens aanmoedigen om frequent van houding te veranderen.
 - Schuifkracht vermijden bij het verplaatsen in bed kan u 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 op de volledige voetzool te steunen en niet op de hielen alleen.
 - Uiteraard zal, zo nodig, de zorgverlener u helpen wanneer u zich wil verplaatsen in bed.

3. Eet en drink goed

- Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken, zo krijgt uw 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 u onvoldoende kan eten of drinken. Samen met u zal gezocht worden naar de best mogelijke, gezonde en evenwichtige voeding.

4. Het is belangrijk de huid goed te verzorgen

- Voorkom dat uw huid gedurende een langere tijd vochtig blijft.
- Tijdens uw verblijf in AZ Oudenaarde krijgt u dagelijks, of zo nodig, een schone kreukvrije onderlaag.
- Kruiden in bed zijn te vermijden. Heeft u 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.

Zo u een doorligwonde heeft, wordt een alterneringsmatras in uw 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 u de aangepaste wondzorg opstarten.

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

Wij wensen u een spoedig herstel toe.

Voor meer info raadpleeg:
Saskia De Keyser
Ziekenhuishygiëniste

T 055 33 66 62

E saskia.dekeyser@azoudenaarde.be

AZO/ZHH/178
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be