

VOORKOM DOORLIGGEN



LIGGEN



ZITTEN



PRAKTISCHE TIPS

Wat is het?

De medische term voor doorliggen is decubitus. Het is een beschadiging van de huid. U kunt het krijgen als u veel in één houding ligt of zit.

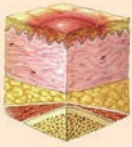
Het is vaak pijnlijk, kan lang duren en geneest moeilijk. Ook na genezing kan een beschadigde plek nog lang pijnlijk blijven. Lees verder voor praktische tips over hoe u doorliggen kunt herkennen en voorkomen.

Hoe herkent u het?

Het eerste wat u ziet is een rode plek. Druk er voorzichtig op om te controleren of het een beginnende doorligwond is. Als de huid rood blijft is het waarschijnlijk een (beginnende) doorligwond. Als de huid wit verkleurt gaat het niet om een beginnende doorligwond. Doorligwonden zijn verraderlijk, omdat ze soms onder de huid ontstaan. Daardoor ziet u ze niet direct.

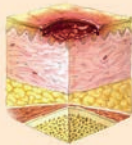
Als u denkt dat u last heeft van doorliggen, vraag dan uw huisarts of wijkverpleegkundige direct om advies. Het is belangrijk een doorligplek snel te behandelen, anders ontstaat er een blaar of raakt de huid ontveld. Uiteindelijk kan een diepe doorligwond ontstaan waarbij het weefsel afsterft. Dit kan heel snel gaan, dus wees er zo vroeg mogelijk bij.

1



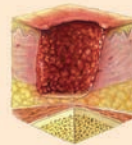
Categorie I - niet-wegdrukbare roodheid bij een intacte huid

2



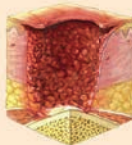
Categorie II - verlies van een deel van de huidlaag of blaar

3



Categorie III - verlies van een volledige huidlaag (vet zichtbaar)

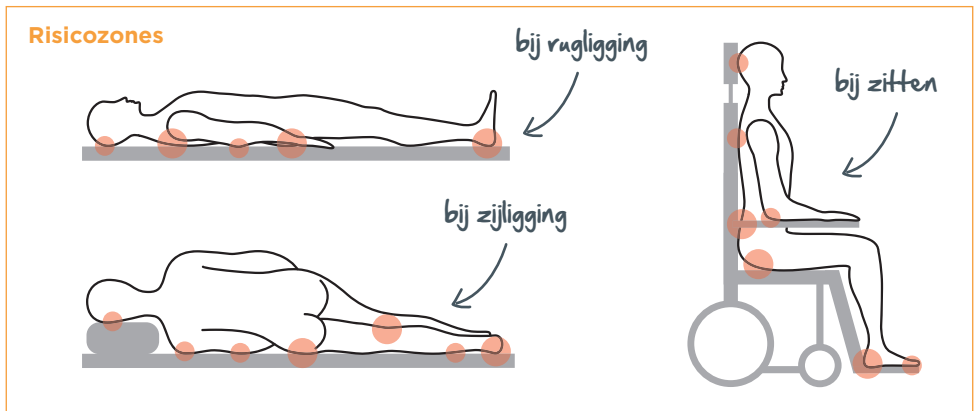
4



Categorie IV - verlies van een volledige weefsellaag
(spier/bot zichtbaar)

Waar op het lichaam?

Doorligwonden kunnen over het hele lichaam ontstaan. Vooral op plekken waar het weefsel tussen huid en botten erg dun is. Iemand die veel en langdurig op zijn rug ligt heeft meer kans op doorligwonden op hielen, ellebogen en stuit. Bij zijligging komt het veel voor op de heup en bij mensen die langdurig zitten op het zitvlak. De kans op doorligwonden is groter bij zitten dan bij liggen omdat de druk op een kleiner oppervlak wordt uitgeoefend.



Oorzaak

Doorliggen kan ontstaan als de huid te lang onder druk staat. Daardoor vermindert de doorbloeding in de huid waardoor een zuurstoftekort ontstaat. Teveel druk op de huid ontstaat als u (noodgedwongen) te lang in één houding zit of ligt of onderuit zakt in bed of stoel.

Doorliggen kan ook optreden door schuiven als u onderuitzakt in uw stoel of als u over het matras schuift om uit bed te komen. Maar het kan ook ontstaan door de constante druk van een prothese, spalk of gips. Zelfs kruimels of plooiën in bed kunnen de huid beschadigen, net als sieraden die u draagt.

Andere factoren die een rol spelen bij het ontstaan van doorligwonden:

Een hogere leeftijd: de huid wordt dunner en kwetsbaarder als u ouder wordt.

Onvoldoende of ongezond eten en drinken: uw algehele conditie gaat daardoor achteruit. U loopt meer risico op doorliggen als u te zwaar of te licht bent.

Een vochtige huid (door transpiratie of incontinentie):

een vochtige huid beschadigt sneller.

Ziekten: met name waarbij de bloedsomloop minder goed functioneert of waarbij de huid minder gevoelig wordt. Voorbeelden hiervan zijn suikerziekte, de ziekte van Parkinson en MS.

Wat kan ik doen?

Zelf controleren

Bekijk uw huid elke dag. Let op rode plekken of andere beschadigingen, vooral op plekken die vaak onder druk staan of waar u regelmatig pijn heeft. Druk er voorzichtig op. Als de huid rood blijft is de kans groot dat het een (beginnende) doorligwond is. Vraag dan zo snel mogelijk advies bij uw huisarts of wijkverpleegkundige.

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk. Bent u aan uw bed of stoel gebonden? Verander dan zoveel mogelijk van houding. Zelfs de kleinste beweging zoals het verleggen van een arm of been bevordert de doorbloeding al! Voorkom zoveel mogelijk druk en wrijving bij het bewegen. Op **doorliggen.nl** kunt u filmpjes met tips hiervoor bekijken.

Let op uw voeding

Een gezond gewicht is belangrijk om doorliggen te voorkomen.
Eet gezond en voldoende. Drink 1,5 liter vocht per dag.

Temperatuur en luchtvochtigheid

Ventileer de ruimte goed en stel de thermostaat zodanig in dat u niet transpireert.
Een vochtige huid beschadigt sneller.



Tips als u ligt

Verander regelmatig van houding

Als u zelf van houding kunt veranderen doe dit dan op een normale matras ieder uur en op een drukverlagende matras om de 2 uur. Als u hierbij geholpen moet worden vraag dan advies aan uw huisarts of wijkverpleegkundige.

Voorkom onderhuidse spanning

Zorg dat u lekker ligt nadat u uzelf heeft omgedraaid. Als u een kwetsbare huid heeft kunnen spanningen in de huid leiden tot onderhuidse scheurtjes in het weefsel. U kunt de spanning soms wegnemen door uw arm of been even op te tillen.

Gebruik een drukverlagende matras

Een drukverlagende matras verdeelt de druk regelmatig over uw hele lichaam.

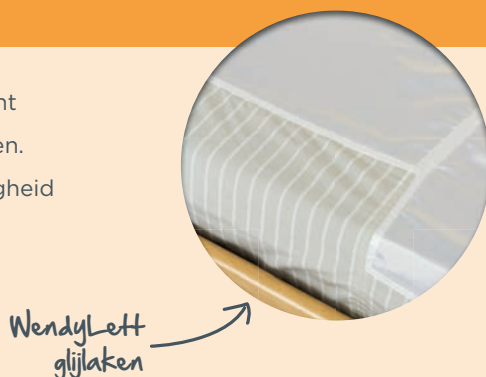


Zorg voor een droge en gladde onderlaag

Trek uw onderlaken glad. Verwijder kruimels en vocht direct.

Gebruik een glijlaken

Als u moeite heeft met draaien in bed kunt u gemakkelijker bewegen met een glijlaken. Hierdoor behoudt u langer uw zelfstandigheid in bed. Het gladde satijn geeft nauwelijks wrijving. Dit voorkomt schuiven en wrijving bij het verplaatsen in bed.



Als u op uw rug ligt:

Zet uw bed regelmatig in een andere stand.

Zet uw hoofdeinde niet helemaal rechtop.
Als u half zit is de druk op uw stuit lager en zakt u minder onderuit.



← fout!

Leg uw hielen vrij, leg een kussen onder uw onderbenen.

Zet het hoofd- als het voeteneinde van het bed regelmatig iets omhoog.

- Bij circa 30° is de druk het kleinst.
- Eet of drink zoveel mogelijk in een halfzittende (60°) houding.



Als u op uw zij ligt:

- Lig bij voorkeur half op uw zij in plaats van helemaal.
- Leg kussens tegen uw onderrug, tussen uw knieën en onder uw arm.



Tips als u zit

Verander ieder kwartier van houding

Als u hierbij geholpen moet worden vraag dan advies aan uw huisarts of wijkverpleegkundige.

ROHO®
zittkussen

Gebruik een drukverlagend zittkussen

Dit verdeelt de druk gelijkmatig over uw hele zitvlak.



Zit zo goed mogelijk rechtop

Met uw bovenbenen op de zitting en met uw voeten plat op de grond of gebruik een voetenbankje.

Kunt u uw stoel kantelen?

Dan heeft u de beste zithouding als u schuin achterover zit met uw benen op een bankje zodat uw hielen vrijliggen.

Zit u in een rolstoel?

Let er dan op dat u goed steunt op de armleuningen en dat de voetsteunen op de juiste hoogte staan. De bovenbenen moeten op de zitting rusten.



Als u doorligwonden heeft

Probeer de oorzaak te achterhalen.

Vraag uw huisarts of wijkverpleegkundige om advies. Alles wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen helpt ook om doorliggen te genezen.

Meer weten?

Kijk op **doorliggen.nl** voor meer informatie en filmpjes met tips.

De tekst in dit boekje is met de grootste zorg samengesteld. Er kunnen echter geen rechten aan worden ontleend. Dit boekje is een uitgave van Handicare. Wilt u iets overnemen of heeft u vragen? Neem dan contact op met info.LS@handicare.com

MAAK HET U
GEMAKKELIJK



doorliggen.nl