

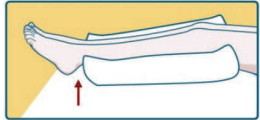
Tip 4: Lighouding controleren

- Wisselhouding

Verander regelmatig van houding

- Zwevende hielen

Plaats een hielwig of kussen vanaf de knieholte tot net boven de hielen



Afbeelding 3*

- Drukverdelende matras

- * Visco elastische matras
- * Luchtmatras
- * Dynamische matras

Een matras waarbij een pomp verschillende compartimenten, gevuld met lucht, afwisselend opblaast en aflaat.

Tip 5: Eten en drinken

Voldoende drinken en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn zeer belangrijk. Zo nodig kan je beroep doen op een diëtist in het ziekenhuis.

Tip 6: Huidobservatie

Observeer de huid goed. Duw af en toe eens op een rode plaats, om te zien of je de roodheid kan wegduwen. Indien de plaats tijdens of direct na het duwen rood blijft, contacteer je best je arts.

Wat je NIET mag doen

- Een zeemvel, schapenvacht, extra molton of ringkussen onder het zitvlak plaatsen.
- Masseren, wrijven, ijs leggen op risicozones.
- Eosine ("roodsel") gebruiken.
- Lakens strak over de voeten insteken.

Risico's van doorligwonden

Een decubituswonde brengt heel wat negatieve gevolgen met zich mee.

Het start met een 'niet wegdrubare roodheid', maar het kan evolueren tot een grote, moeilijk te genezen wonde die verschillende operaties kan vragen om te genezen.

Het kan een zeer pijnlijk proces worden, zowel psychisch als fysisch.

De praktische richtlijnen en tips die wij hier hanteren en hebben we voor u gebundeld in deze brochure. Ze zorgen ervoor dat u ook kan meehelpen om doorligwonden te voorkomen en te genezen!

NOG VRAGEN?

Wanneer u nog vragen hebt over dit onderwerp of welke matrassen en kussens we aanraden, kan u steeds terecht bij de verpleegkundigen, de kinesisten, de ergotherapeuten of uw behandelende arts.

Wij wensen u van harte een spoedig herstel toe!

** De afbeeldingen zijn overgenomen uit de richtlijn decubitus van de V&VN en EPUAP.*

WERKGROEP WONDZORG & MULTIDISCIPLINAIR DECUBITUSCOMITE

Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105
3000 Leuven



Versie 2.0—april 2017

Informatiebrochure Preventie van doorligwonden



Wat u moet weten over doorligwonden

Het ontstaan van een doorligwonde

Wanneer we lang zitten in een zetel of liggen in bed, merken we zelf een pijnlijk gevoel waardoor wij spontaan van houding gaan veranderen.

Omwille van zwakte, ziekte of een operatie zijn er mensen die zichzelf niet van houding kunnen veranderen.

Doordat de bloedvaten door de aanhoudende druk worden dicht geknepen, kan het bloed de huid en spieren niet meer bereiken om zuurstof en voedingsstoffen aan te voeren. Hierdoor wordt de huid beschadigd waardoor een doorligwonde ontstaat. In het ziekenhuis spreekt men van *decubitus*.

Welke mensen maken meer kans op een doorligwonde?

- Oudere zorgvragers
- Extreem magere mensen
- Mensen die niet gevarieerd of evenwichtig eten
- (Rol)stoelgebonden of bedlegerige mensen
- Personen met incontinentieproblemen
- Personen met zenuwstoornissen

Welke lichaamsdelen zijn het gevoeligste?

Het gaat vaak om plaatsen met beenderige uitsteeksels zoals: stuit, hielen, knieën, schouderbladen, ruggengraat, achterkant hoofd...

Tips & trics om doorligwonden te voorkomen

Vanuit het ziekenhuis gebruiken wij verschillende methoden om doorligwonden te voorkomen of op een correcte manier te behandelen.

Deze manieren van werken willen wij graag via deze brochure aan u meegeven zodat u kan helpen bij het voorkomen van het ontstaan van doorligwonden en de daaruit voortkomende ongemakken en pijn.

Niet stil zitten maar bewegen

Tip 1: Zoveel mogelijk (rond)stappen

Elke dag een wandeling maken, voedt de spieren en de huid. Het zorgt voor een gezonde eetlust en houdt je lichaam soepel.

Een kilometer per dag is een must, ook al is het binnen, met een loophulpmiddel of aan de arm.

Indien het stappen wat meer ondersteuning vraagt, kan u hierbij helpen.

Maak je bezoek niet alleen aangenaam maar ook nuttig. Motiveer iemand om met jou korte afstanden te stappen, ook al is het maar van de zetel naar de tafel waar een koffie staat te wachten.

Soms kan het zijn dat u angst heeft om met iemand te stappen of dat stappen niet meer mogelijk is.

Ook dan kan u veel doen op een veilige manier.

Tip 2: Af en toe eens samen gaan rechtstaan vanuit de stoel of rolstoel

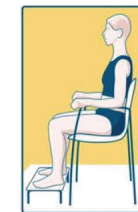
Tip 3: Zithouding controleren

- Bij een gekantelde zithouding met de benen op een voetenbankje, heeft men het minste risico op een wonde. De hielen moeten vrij zijn = zweven.



Afbeelding 1*

- Bij een niet-kantelbare zetel, moeten de voeten plat op de grond kunnen staan. Een voetenplankje onder de voeten kan een oplossing zijn voor mensen met korte benen.



Afbeelding 2*

- Drukverdelende kussens om het langdurig zitten comfortabeler te maken
 - * Visco elastisch kussen
Dit traagschuim past zich aan de vorm van het lichaam aan.
 - * Luchtkussens
De compartimenten van het kussen zijn gevuld met lucht.