Decubitus (doorliggen)

Patiëntenvoorlichting

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Decubitus (doorliggen)

Decubitus, ook wel **doorliggen** genoemd, is een veel voorkomende aandoening bij mensen die langdurig in bed liggen en / of in een (rol)stoel zitten. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen, van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot en met de spieren en botten).

Oorzaak van decubitus

De oorzaak van decubitus is steeds lokale druk, uitgeoefend op een lichaamsdeel dat daar niet tegen bestand is. Een doorligplek of doorzitplek ontstaat door druk-, wrijf- of schuifkrachten. Deze druk vermindert de doorbloeding waardoor de huid en het onderliggende weefsel beschadigd raken.

Waar kan decubitus ontstaan?

Een decubitusplek kan over het hele lichaam ontstaan. Vooral op plekken waar het weefsel tussen de huid en de botten erg dun is. Zoals, de oorschelpen, de schouders, de ellebogen, de stuit, het heupbeen, het zitbeen, de knieën, de enkels en de hielen.

Factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van decubitus

- Verminderde mobiliteit en activiteit: de bloedsomloop functioneert dan minder, waardoor voedingsstoffen minder goed worden aangevoerd. De huid staat dan een langere tijd onder druk.
- Een hogere leeftijd: de weerstand van de huid en de spieren tegen druk-, wrijf- en schuifkrachten vermindert naarmate de leeftijd vordert.
- Slechte voedingstoestand: de algehele conditie gaat hierdoor achteruit.
- Een vochtige huid: als de huid veel bloot staat aan vocht door transpiratie en /of incontinentie is zij kwetsbaarder voor beschadigingen.
- Tijdsfactor: korte tijd een hoge druk is even slecht als lange tijd een lage druk.
- Schuiven in het bed of in de stoel (onderuitzakken): door wrijving knellen de bloedvaatjes af en de huid raakt beschadigd.
- Ziekten: waarbij de bloedsomloop minder goed is of waarbij de huid minder gevoelig is, zoals suikerziekte, aderverkalking, een aandoening van de zenuwen, hart- en vaatziekten of koorts.

U kunt zelf de kans op decubitus verkleinen
Huidverzorging

- Bekijk elke dag uw huid. Let vooral op plekken die regelmatig onder druk staan (stuit en hielen) of die pijnlijk zijn. Gebruik evt. een spiegeltje.
- Ziet u beschadigingen of rode plekken die niet wit worden als u er op drukt, waarschuw dan een verpleegkundige.
- Gebruik een niet-ontvettende zeep, als u een droge huid heeft kunt u een huidcrème of huidolie gebruiken. Probeer te voorkomen dat u huid vochtig wordt, verwissel regelmatig incontinentiemateriaal.

Lichaamshouding

- Beweeg zoveel mogelijk. Dit is goed voor de bloedsomloop en dit helpt zo decubitus te voorkomen.
- Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van ligging. Draai gemiddeld één keer in de 3 à 4 uur van de ene zij op de rug, de andere zij of evt. de buik.
- Als u in een gewone stoel zit, zorg dan dat u rechtop zit en dat uw benen goed kunnen steunen op de grond. Gebruik evt. een voetenbankje. Gebruik zonodig een kussen in de zij om te voorkomen dat u naar links of rechts zakt.
- Als u uw bed met de bedbediening in een 'knieknik' zet blijft u beter rechtop zitten en voorkomt u dus dat u gaat schuiven in bed.
- Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar aanliggen, leg er dan een kussentje tussen.
- Als uw hielen constant 'rusten' op het matras, is het verstandig om een kussen onder de benen te leggen, zodat de hielen vrij komen te liggen. Leg dit kussen over de gehele lengte van de onderbenen.
- Het gebruik van badstofsokken in bed kan weefselschade, door schuiven van de hielen over het matras verminderen.
- Soms is er een speciaal matras nodig en een speciaal zitkussen voor in de stoel om decubitus te voorkomen, overleg dit zonodig met uw verpleegkundige. Het vervangt niet de wisselligging, het advies is om hiermee door te gaan.

Onderlaag

- Zorg voor een schone en droge onderlaag in het bed of in de stoel. Kreukels en

kruimels kunnen decubitus veroorzaken.

Voeding

- Gebruik drie keer per dag een gevarieerde en volwaardige maaltijd. Als dit niet lukt, neem dan verspreid over de dag meerdere kleine porties. Denk aan bruinbrood, zuivel, groenten en fruit. Probeer minimaal 1,5 liter per dag te drinken. Geeft het eten en/of drinken problemen of heeft u geen eetlust, bespreek dit dan met de verpleegkundige of de diëtiste.

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00775-NL 12-10-2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS