

Doorliggen voorkomen

Een handleiding voor cliënten en hun verzorgers



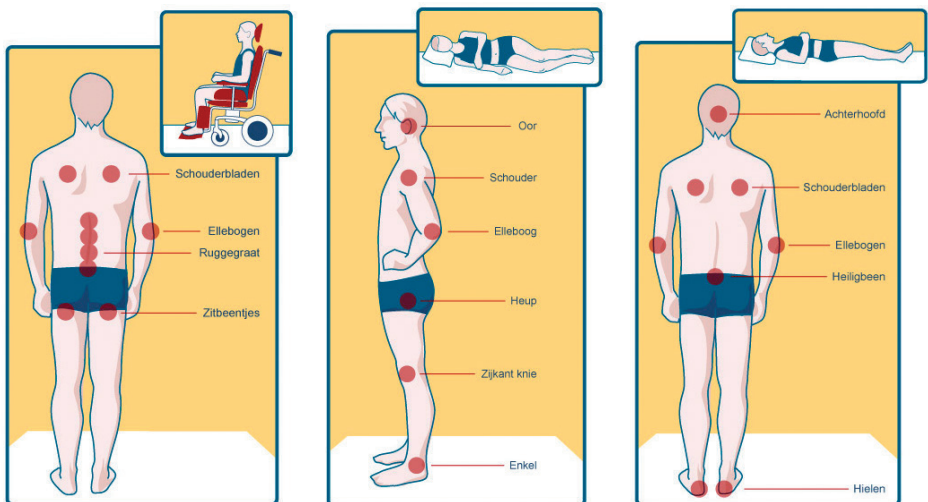
Doorliggen voorkomen

Waarom deze folder?

Ziek zijn of een handicap hebben is al vervelend genoeg. Helaas treden daarbij ook nog vaak vervelende bijverschijnselen op. Een van de bijverschijnselen is doorliggen. Doorliggen komt voor bij mensen die langdurig in bed liggen of in een (rol)stoel zitten. Gelukkig kan doorliggen bijna altijd voorkomen worden. U kunt daar zelf veel aan doen. Deze folder kan u daarbij een handje te helpen.

Wat is doorliggen?

Als u lang in dezelfde houding ligt of zit, kan u huid kapot gaan. U kunt wonden krijgen. Dat noemen we doorliggen. Doorliggen, ook wel decubitus genoemd, is een beschadiging van de huid. Doorliggen is vaak pijnlijk, langdurig en geneest vaak moeilijk. Doorliggen komt voor in verschillende 'categorieën' variërend van roodheid tot het krijgen van een wond. Roodheid van de huid die vanzelf verdwijnt, is geen doorliggen.



Waar ontstaan doorligwonden?

Een doorligwond kan ontstaan op plaatsen over het hele lichaam, maar vooral op plaatsen waar het weefsel tussen huid en bot erg dun is. U moet hierbij denken aan bijvoorbeeld uw oorschelpen, schouderbladen, ellebogen en stuitje.

Wanneer is er sprake van een verhoogd risico op doorliggen?

Er zijn verschillende factoren die de kans op doorliggen vergroten:

- **Immobiliteit/niet (in staat zijn te) bewegen:** de bloedsomloop functioneert minder waardoor het bloed, voorzien van voedingsstoffen en zuurstof, minder goed circuleert.
- **Lang in één houding zitten of liggen:** de huid staat dan lange tijd onder druk.
- **Een hogere leeftijd:** de huid wordt dunner en kwetsbaarder.
- **Onvoldoende eten en drinken:** de algehele conditie gaat achteruit.
- **Een vochtige huid:** als de huid veel bloot staat aan vocht door transpiratie of incontinentie is deze kwetsbaarder voor beschadigingen.
- Ziekten waarbij de bloedsomloop mindergoed is of waarbij de huid minder gevoelig is, zoals suikerziekte, aderverkalking of een aandoening aan de zenuwen.

TIP: Gelukkig kunt u het risico op doorliggen verlagen. De maatregelen in deze folder kunnen u en uw 'hulpverlener' hierbij helpen!

Hoe herkent u doorliggen?

Het eerste wat u ziet, is een rode plek die na enkele seconden niet uit zichzelf verdwijnt. Ook als u lichte druk op de huid geeft, verdwijnt de roodheid niet (niet wegdrukbare roodheid).

Niet wegdrukbare roodheid:

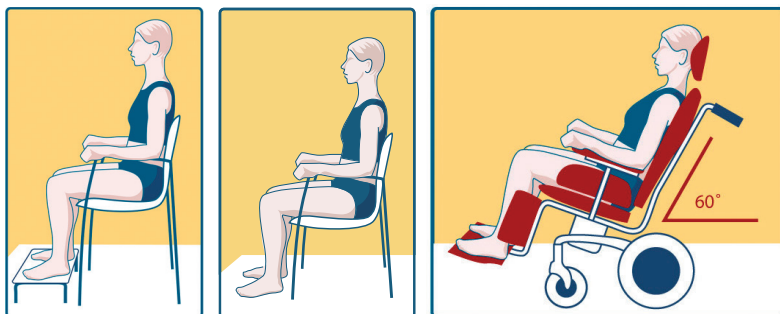
Het is van groot belang nu maatregelen te nemen. Doet u dit niet, dan kan de roodheid ontaarden in een blaar, ontvelling en zelfs een wond.

Welke maatregelen kunt u nemen?

Bekijk elke dag de huid. Maak er een gewoonte van uw huid dagelijks te (laten) inspecteren op rode plekken of andere beschadigingen. Let hierbij vooral op de eerder genoemde risicoplaatsen. Vertrouwt u het niet, neem dan zo snel mogelijk contact op met de wijkverpleegkundige of de huisarts.

Beweeg zoveel mogelijk

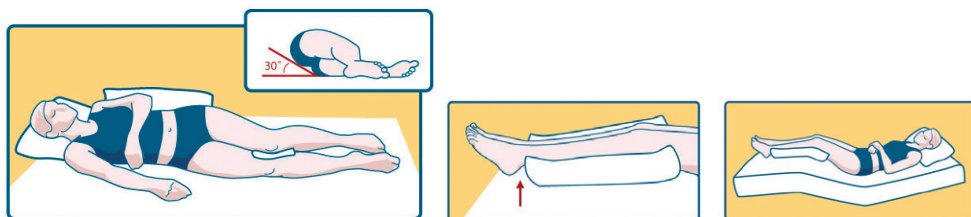
Liever elk uur een beetje beweging dan één keer per dag veel beweging. Doe wat u kunt! Als het u nog lukt om dagelijks even naar buiten te lopen, blijf dat dan ook doen. Ook als u stoel of bedgebonden bent, bedenk dan welke bewegingen u nog kunt maken. Bent u in staat elke 2 uur van houding te veranderen dan is dit zeker aan te raden. Elke beweging helpt u in de strijd tegen doorliggen!



Let op dat het voetenbankje niet te hoog is. Een te hoog voetenbankje kan extra druk op het zitvlak geven.

Zorg voor een goede houding

Zithouding: voor de beste zithouding heeft u een stoel nodig die kan kantelen zodat u schuin achterover zit. Dit geeft de minste druk op uw stuit. Uw benen rusten op een bankje waarbij de hielen vrij liggen. Als u in een gewone stoel zit, zorg dan dat u rechtop zit en dat uw benen kunnen steunen op de grond. Gebruik zo nodig een voetenbankje.



Lighouding: De beste lighouding is een houding waarbij u op de rug ligt met zowel in de rug als in de knieholte een klein knikje (30 graden). Heeft uw bed geen mogelijkheid om het matras te verstellen, dan is plat op de rug liggen het beste alternatief. Leg in beide gevallen een kussen onder de onderbenen waardoor de hielen ‘vrij liggen’.

Voor de beste houding op uw zij hoeft u vanuit rugligging maar een stukje op uw zij te draaien. U blijft schuin liggen met een kussen in uw onderrug (voorkomt terug draaien). Uw stuit ligt vrij van het matras en uw benen zijn licht gebogen. Leg een kussen tussen uw benen. Ondersteun ook uw arm met een kussen. Schuif zo min mogelijk met uw zitvlak over het matras of de zitting van de stoel. Als u van houding verandert, til dan bij elke beweging uw zitvlak even op. Dit wordt ‘liften’ genoemd. Maak hierbij in de stoel eventueel gebruik van de leuningen. In bed kunt u gebruik maken van de papegaai.

Zorg voor een schone en droge onderlaag

Let erop dat uw bed of stoel schoon is. Elke kreukel of kruimel kan een beschadiging aan uw huid veroorzaken.

Zorg voor een goede lichamelijke hygiëne

Houd u huid droog en schoon. Zeker bij incontinentie en overmatige transpiratie moet u hierop letten. Gebruik bij incontinentie goed absorberend materiaal en verwissel dit regelmatig. Gebruik ongeparfumeerde zeep die niet ontvet. Gebruik bij een droge huid olie of een vette crème, liever geen lotion.

Goed eten en drinken

Probeer zoveel mogelijk gevarieerd te eten. Zorg voor een volwaardige voeding, denk hierbij aan de schijf van vijf! Goed eten maar zeker ook goed drinken (minimaal 1½ liter per dag) verbetert de conditie van uw huid. Lukt het, om wat voor reden dan ook, niet om goed te eten en te drinken, vraag dan de wijkverpleegkundige of een andere deskundige om advies.

TIP: Hebt u moeite om drie maal daags een volwaardige maaltijd te eten, probeer dan meer verspreid over de dag kleinere porties.

Wees actief in uw zorg

Waarschijnlijk zijn niet alle maatregelen die decubitus voorkomen op u van toepassing. Maak een bewuste keuze in de te nemen maatregelen. Verlies uw lichamelijke conditie hierbij niet uit het oog. Bespreek deze maatregelen desgewenst met de wijkverpleegkundige. Stel zonodig vragen en zorg ervoor dat u goed begrijpt waarom bepaalde maatregelen worden genomen.

Toch doorligplekken ontdekt?

Neem direct contact op met de wijkverpleegkundige of uw huisarts. Als deze plekken snel behandeld worden, kan erger voorkomen worden! Houd u aan dezelfde maatregelen die u genomen hebt ter voorkoming van doorliggen.

de Zorgboog

Bij de Zorgboog staan we klaar voor alle generaties. Iedereen, ongeacht leeftijd, kan bij ons terecht voor een breed pakket aan diensten in wonen, welzijn en zorg in de regio Zuidoost-Brabant. Daarbij werken we intensief samen met andere zorgverleners als huisartsen en ziekenhuizen. U vindt ons in een woonzorgcentrum bij u in de buurt, in onze thuiszorgwinkel in Helmond of we komen bij u aan huis. Zo krijgt u altijd de beste zorg. Dagelijks zetten zo'n 2400 medewerkers en 1000 vrijwilligers zich daarvoor in.

