



## “Doorliggen” voorkomen is beter dan genezen

### Inleiding

Mensen die langdurig in dezelfde houding liggen of zitten kunnen last krijgen van doorliggen. De medische term voor doorliggen is decubitus.

Een doorligplek is een plek waar de huid stuk is of stuk dreigt te gaan. Als aan een beginnende doorligplek niets wordt gedaan kan er een wond ontstaan die moeilijk geneest.

Met dit boekje willen wij u praktische tips geven wat u zelf kunt doen om doorliggen te voorkomen.

### Op welke plaats ontstaan doorligwonden?

Doorligwonden kunnen op diverse plaatsen op het lichaam ontstaan, vooral op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Stuit
- Hielen
- Ellebogen.

### Hoe ontstaan doorligwonden?

#### *Druk.*

Als de huid langdurig onder druk staat vermindert de doorbloeding in de huid op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt, de huid kan op die plaats zelfs afsterven.

#### *Schuiven.*

Doorligwonden kunnen ook ontstaan door schuifkrachten, als u bijvoorbeeld onderuit zakt in bed of in de (rol)stoel. Ook de hielen kunnen te lijden hebben van schuifkrachten.

*Andere factoren die het ontstaan van doorligwonden bevorderen.*

- **Weinig bewegen:** door de verminderde bloedcirculatie worden voedingsstoffen minder goed aangevoerd.
- **Onvoldoende eten en drinken:** de algehele conditie gaat achteruit, dus ook die van de huid.
- **Leeftijd:** bij ouderen is de huid dunner en kwetsbaarder.
- **Vochtige huid:** transpiratie en incontinentie maakt de huid week en daardoor kwetsbaarder.
- **Ziekten:** bij sommige ziekten is de bloedsomloop verminderd, denk aan hart- en vaatziekten of ziekten waarbij de huid minder gevoelig is voor pijnprikkels, bijvoorbeeld: suikerziekte.

### **Herkennen van doorliggen.**

U herkent doorliggen vaak omdat u pijn ervaart aan de stuit of de hielen. De verpleegkundige kan constateren dat de huid plaatselijk rood is of dat er zelfs al een blaas of ontvelling is ontstaan. Is uw gevoel verminderd laat dan de verpleegkundige regelmatig uw stuit en hielen inspecteren.

### **Wat kunt u doen om doorliggen te voorkomen?**

*Zorg voor een juiste houding.*

Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van houding. Draai of wissel gemiddeld om de 2 à 3 uur van houding, bijvoorbeeld op de rug, op de zij, op de buik, rechtop of platliggend. Probeer onderuit schuiven te voorkomen.

Zorg ervoor dat uw hielen vrij liggen als u op uw rug ligt, dit kan met behulp van een kussen.

Ook als u in de stoel zit is het van belang om regelmatig van houding te veranderen.

*Schuifkrachten.*

Schuif zo min mogelijk heen en weer in bed of in de (rol)stoel. Til uzelf zoveel mogelijk op, zo nodig met hulp van de verpleegkundige.

Als u veel in bed ligt, draag dan badstofsokken. Deze kunnen een groot gedeelte van de schuifkrachten opvangen

*Hygiëne.*

Een dagelijkse wasbeurt is prima, gebruik een niet ontvettende zeep en was niet te ruw. Indien u last heeft van urineverlies is het belangrijk de huid zo schoon en droog mogelijk te houden.

*Voeding.*

Probeer voldoende en gevarieerd te eten. Als uw eetlust verminderd is en u moeite heeft om drie maal per dag een volwaardige maaltijd te eten is het beter om meerdere keren per dag een kleine hoeveelheid te eten. U kunt advies vragen aan de voedingsassistent of de diëtist.

*Vocht.*

Het is belangrijk dat u voldoende drinkt, dit helpt om de huid in een goede conditie te houden. Drink minimaal 1.5 liter per dag.

**Tot slot.**

Op iedere afdeling is een verpleegkundige die zich speciaal bezig houdt met doorliggen en het voorkomen daarvan, de decubituscontactpersoon.

De verpleegkundige of uw behandelend arts zullen bepalen of u speciale hulpmiddelen nodig heeft om doorliggen te voorkomen.

Wilt u meer weten over het voorkomen van doorliggen en het ontstaan van doorligplekken dan kunt u terecht bij de decubituscontactpersoon op uw afdeling of bij een van de Decubitusverpleegkundigen, tel: 0251-265797