



Decubituspreventie



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

WAT IS DECUBITUS	3
WIE HEEFT EEN VERHOOGD RISICO?	3
WELKE LICHAAMSDLEN ZIJN GEVOELIG?	4
VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN	4
INLICHTINGEN / REFERENTIEPERSOON	7

WAT IS DECUBITUS

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.

Er kan decubitus ontstaan door de aanwezigheid van medisch materiaal, vb. een sonde, leiding van zuurstofsonde, maagsonde, ...

WIE HEEFT EEN VERHOOGD RISICO?

Personen die:

- bed-, zetel- of rolstoel gebonden zijn
- weinig bewegen
- een slechte algemene conditie hebben
- een minder goede voedingstoestand hebben
- extreem mager zijn
- incontinentieproblemen hebben
- een verminderde doorbloeding hebben
- een slechte algemene toestand hebben
- een verminderd bewustzijn hebben

WELKE LICHAAMSDLEN ZIJN GEVOELIG?

Het gaat vaak om plaatsen met beenderige uitsteeksels zoals

- stuit
- hielen
- knieën
- schouderbladen
- ruggengraat
- achterkant hoofd
- ellebogen, ...

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Ook in ons ziekenhuis wordt er veel aandacht besteed aan het voorkomen van decubitus. Hieronder vind je alvast enkele preventieve maatregelen die je zelf kan uitvoeren.

Regelmatig bewegen

Beweeg regelmatig en probeer regelmatig van houding te veranderen, zowel tijdens het zitten als het liggen. Voor informatie hierover kun je altijd terecht bij de kinesisttherapeut of ergotherapeut van de afdeling.

Correcte zithouding

Bij het zitten is het belangrijk om het gewicht goed te verdelen over het zitvlak, de voeten, de armen en de rug. Kantel de stoel (indien mogelijk) iets achterover.

Een ideale zithouding is wanneer je met gekantelde benen op een voetenbankje zit, zodat de hielen vrij kunnen zweven. Dit vermindert het risico op wonden.

Als de stoel niet kantelbaar is, zorg er dan voor dat de voeten plat op de grond kunnen staan. Een voetenbankje onder de voeten kan een oplossing zijn voor mensen met korte benen.



Correcte zithouding



Gekantelde zithouding in rolstoel

Correcte lighouding



Semi Fowler stand: het beengedeelte gaat iets omhoog, in dezelfde hoek als het hoofddeel. Hou de hielen vrij door een kussen onder het onderbeen te leggen.



30 graden zijligging

Zijligging: De rug ligt met behulp van kussens in een hoek van dertig graden ten opzichte van het bed. Tussen de benen ligt een kussen.

Goede voedingszorg

Een goede voedingszorg is essentieel in de integrale preventie en behandeling van decubitus. Voldoende energie, eiwit- en vochtinname zijn belangrijk. Hou rekening met uw eigen dieetvoorschriften.

Huidobservatie

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 de verpleegkundige.

Extra aandacht bij incontinentie

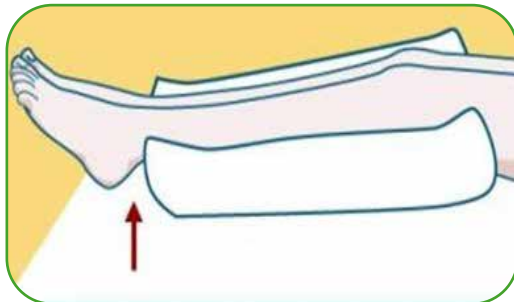
Voor mensen die last hebben van ongewenst urine- en/of ontlastingsverlies is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden. Draag passend incontinentiemateriaal, wissel dit regelmatig en droog de huid het liefst zachtjes of deppend af.

Vermijd wrijving

Schuif zo weinig mogelijk heen en weer in de (rol)stoel of in bed. Als je van houding verandert, til dan jouw zitvlak goed op. In de (rol)stoel druk je zich op aan de leuning als dat voor jou mogelijk is. In bed kan je gebruik maken van een papegaai. Dit is een hulpmiddel waaraan je je kan optrekken. Heb je geen papegaai, vraag er dan één aan jouw zorgverleners. Om de druk op de hielen te voorkomen, zorg voor zwevende hielen.

Zwevende hielen

Tracht steeds naar zwevende hielen in bed, vanaf de knieholte tot net boven de hielen. Op die manier verminder je gevoelig de druk op de hielen.



Vermijd aanhoudende druk

Zorg dat medisch materiaal niet onder uw lichaam ligt, door de aanhoudende druk kan hierdoor decubitus ontstaan. Ook het regelmatig wisselen van de locatie van de sondes/leidingen kan decubitus voorkomen.

Aangepaste matras

Kan je je niet zelf draaien in bed? Vraag dan regelmatig een wissel-houding aan of een aangepaste anti-decubitusmatras aan jouw verpleegkundige. Uiteraard volgen we ook zelf jouw situatie op de voet op.



INLICHTINGEN / REFERENTIEPERSOON

- Ana Núñez Palacio
- tel: 02 363 64 85

Je kan ons steeds contacteren voor info en/of bedside advies.

Met deze brochure trachten wij jou te informeren over decubituspreventie; hoe ontstaan doorligwonden en waar je zelf op letten om het risico op de ontwikkeling van doorligwonden te verminderen.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen aan de artsen of verpleegkundigen.

REFERENTIEPERSOON DECUBITUS

Ana Núñez Palacio
tel 02 363 64 85



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be