

# Decubituspreventie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HOE ONTSTAAT EEN DECUBITUSWONDE?	4
HOE KUNNEN DECUBITUSWONDEN VOORKOMEN WORDEN?	4
Wat kunt u zelf doen?	
Welke extra preventie mag u verwachten in het ziekenhuis?	
Welke preventiemaatregelen kunt u thuis verder toepassen en hoe verkrijgt u het benodigde preventiemateriaal?	
WAT DOET U BETER NIET?	9

Elke patiënt heeft een mogelijk risico om een doorligwonde, ook een decubituswonde genoemd, te ontwikkelen. Dat risico is groter als u veel in een (rol)stoel zit of in bed ligt. Een decubituswonde kan veel ongemak en pijn veroorzaken.

Het is best mogelijk dat na het lezen van deze brochure nog niet al uw vragen zijn beantwoord. Aarzel dan zeker niet deze te stellen. De artsen en verpleegkundigen geven u graag meer uitleg.

## HOE ONTSTAAT EEN DECUBITUSWONDE?

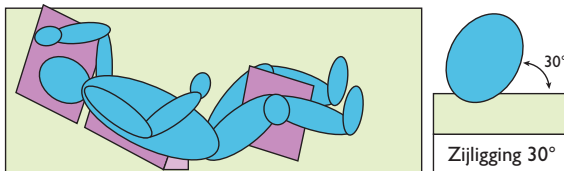
Wanneer u in de zetel zit of in bed ligt en een tijdje niet beweegt, dan merkt u dat uw huid pijnlijk begint aan te voelen. Door van houding te veranderen, gaat dit pijnlijke gevoel vanzelf weer weg. Sommige mensen kunnen echter door zwakte, een operatie of door langdurige ziekte niet zelf van houding veranderen.

Door eenzelfde houding lang aan te houden, worden de bloedvaten van de huid en de spieren platgedrukt. De huid kan op die manier beschadigd worden, waardoor een wonde kan ontstaan.

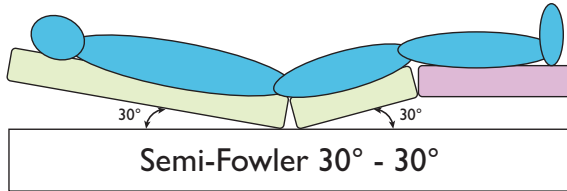
## HOE KUNNEN DECUBITUSWONDEN VOORKOMEN WORDEN?

### WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Hebt u **reeds een decubituswonde** bij de start van uw opname? Meld dit dan aan de verpleegkundigen.
- **Verander om de drie tot vier uur van houding** (eventueel met de hulp van een verpleegkundige, partner, verzorgende ...). U kunt kussens gebruiken om uzelf comfortabel te installeren in uw bed en in de zetel.
- Als u op uw **zij** ligt, kunt u het best een houding aannemen waarin u **30° gedraaid ligt**. Dat geeft voldoende drukontlasting aan de stuit, heupen en schouders.



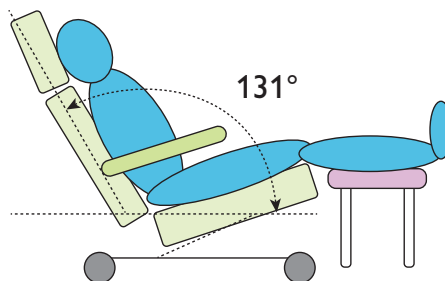
- Als u op de rug ligt, kunt u het best zowel uw hoofd- als voeteinde 30° omhoog plaatsen. Dat geeft de beste drukontlasting voor uw stuit.



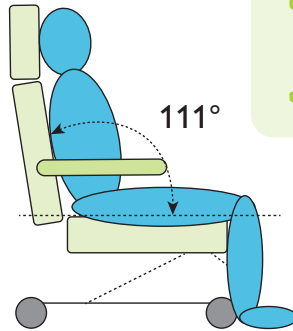
- Zorg ervoor dat de hielen niet steunen op de matras. U kunt een kussen onder het onderbeen leggen zodat de hielen 'zweven'. Ondersteun hierbij het hele onderbeen, niet enkel de achillespees, zodat de druk goed verdeeld wordt.



- Het risico op een doorligwonde is het kleinst bij een achterover zittende houding met de benen steunend op een bankje. Zorg dat de hielen zweven.



- Als de zetel niet achterover gekanteld kan worden, is de beste houding een **rechttop zittende houding met de voeten steunend op de grond**.



- ✓ Plaats eventueel een kussen achter uw rug als u niet met uw voeten aan de grond kunt.
- ✓ Vraag een voetenplank.

## WELKE EXTRA PREVENTIE MAG U VERWACHTEN IN HET ZIEKENHUIS?

### Drukverdelende matras

Bij dit soort matras zakt u in de matras waardoor uw lichaam op alle punten goed ondersteund wordt.

Er zijn verschillende soorten matrassen op de markt:

- ✓ **visco-elastische foammatras**: dit foam past zich aan de vorm van uw lichaam aan.



- ✓ **dynamische matras:** dit is een matras waarbij een motor de verschillende luchtcellen afwisselend opblaast en aflat. Daardoor steunt uw lichaam afwisselend op verschillende punten.



### Drukverdelend zitkussen

Bij dit soort kussen zakt u in het kussen waardoor uw zitvlak op alle punten goed ondersteund wordt.

Er zijn verschillende soorten kussens op de markt:

- ✓ visco-elastisch kussen
- ✓ dynamisch zitkussen
- ✓ luchtkussen



## Andere preventiemaatregelen

De arts of verpleegkundige informeert u over de verschillende oorzaken die uw huid kunnen verzwakken en een decubituswonde kunnen veroorzaken.

U kunt bijvoorbeeld een vochtige huid (door zweten of verlies van urine of stoelgang) voorkomen door een goede hygiëne te onderhouden. Indien nodig zullen de verpleegkundigen u een crème geven om uw huid te beschermen.

De arts of wondzorgverpleegkundigen kunnen u ook adviseren om bijvoorbeeld de huid te hydrateren met een bepaalde crème of specifiek preventiemateriaal voorschrijven tijdens uw verblijf, zoals schoenen of vilttherapie.

Daarnaast is een goede opvolging van uw voeding en eventuele suikerziekte, hart- en vaatziekten ... belangrijk.

## WELKE PREVENTIEMAATREGELEN KUNT U THUIS VERDER TOEPASSEN EN HOE VERKRIJGT U HET BENODIGDE PREVENTIEMATERIAAL?

Als uw arts specifiek preventiemateriaal (bv. schoenen of vilttherapie) voorschreef tijdens uw verblijf en deze maatregelen zijn nog aangewezen bij uw ontslag, dan moet dit verdergezet worden in de thuissituatie.

U of uw mantelzorger kan samen met de verpleegkundige en sociaal werker bekijken of u dit preventiemateriaal via uw ziekenfonds kunt huren en/of kopen. Bijvoorbeeld vilt kunt u verkrijgen bij de bandagist.



## WAT DOET U BETER NIET?

Sommige maatregelen zijn weinig doeltreffend. Sterker nog, in bepaalde gevallen verhogen ze zelfs het risico op decubituswonden.

### Onderlagen

- ✗ een zeemvel onder het zitvlak plaatsen
- ✗ ringkussens
- ✗ waterkussens
- ✗ holle vezel-, water- of niet-dynamische kussens
- ✗ schapenvacht
- ✗ Let op voor plooiën in de onderlaag of kruimels in bed.

### Huidzorg

- ✗ Gebruik van eosine: dit droogt de huid uit, waardoor de roodheid van de huid niet meer kan geobserveerd worden.
- ✗ masseren van of wrijven op risicozones
- ✗ ijsfrictie of föhnen

### Extra materiaal

- ✗ Hiel- en elleboogbeschermers die enkel rond het gewricht zitten.
- ✗ Verbandmateriaal standaard als preventie gebruiken (bv. hydrocolloïd, polyurethaanfolie).
- ✗ Lakens strak over de voeten insteken: gebruik liever een loshangend donsdeken.





© januari 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het wondzorg support team in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700862](http://www.uzleuven.be/brochure/700862).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

