

# Decubitus

Voorkomen van doorliggen

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Wat is decubitus?</b>	<b>3</b>
<b>Hoe ontstaat decubitus?</b>	<b>3</b>
<b>Op welke plaatsen ontstaat decubitus meestal?</b>	<b>4</b>
<b>Wat kunt u doen om decubitus te voorkomen?</b>	<b>4</b>
<b>Dit doet Noordwest Ziekenhuisgroep aan preventie van decubitus</b>	<b>6</b>
<b>Vragen of hulp nodig?</b>	<b>7</b>

**In deze folder vindt u uitleg over decubitus (doorliggen) en wat u zelf kunt doen om decubitus te voorkomen. Deze folder is bedoeld voor alle patiënten die opgenomen zijn in Noordwest Ziekenhuisgroep, hun familieleden, andere naasten, mantelzorgers en iedereen die betrokken is bij uw zorg.**

## ■ **Wat is decubitus?**

Decubitus, of doorliggen, is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid.

Decubitus ontstaat door voortdurende druk op de huid en/of het heen en weer schuiven over een oppervlakte. Dit kan bij langdurig (onderuitgezakt) zitten en/of liggen zijn. De huid kan hierdoor rood worden, pijnlijk aanvoelen en kapot gaan. Er ontstaat dan een decubituswond.

## ■ **Hoe ontstaat decubitus?**

De kans op decubitus is groot als u niet meer voldoende kunt bewegen. Bijvoorbeeld als u:

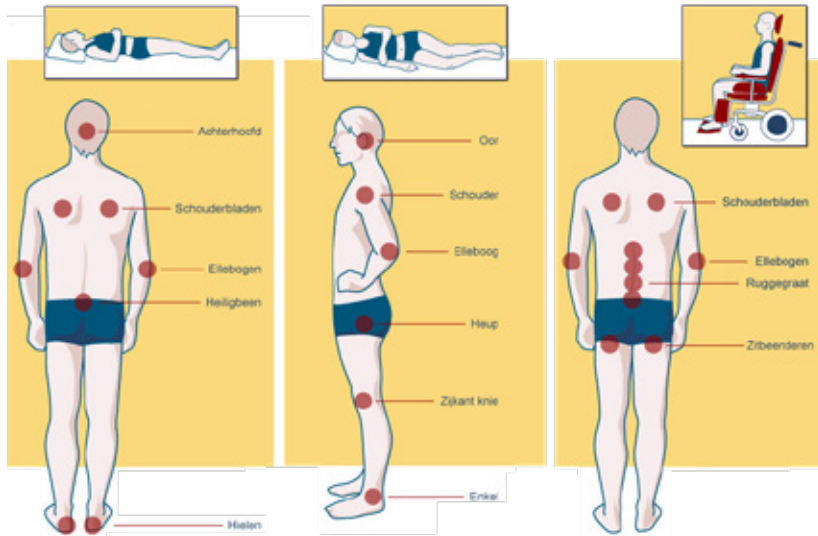
- langdurig in bed ligt en/of in een (rol)stoel zit
- zelf niet van houding kunt veranderen
- gevoelsstoornissen heeft waardoor u pijn niet voelt en daardoor niet van houding verandert (bijvoorbeeld bij een dwarslaesie, diabetes of door gebruik van bepaalde medicijnen)
- door een aandoening niet mag of kunt bewegen

Ook heeft u meer kans op het ontstaan van decubitus als u:

- onderuitgezakt op een stoel zit of in bed ligt
- regelmatig een vochtige huid heeft: bijvoorbeeld door incontinentie of veel transpireren (bij koorts)
- in het verleden decubitus heeft gehad
- een verminderde doorbloeding heeft, bijvoorbeeld door een hart- of vaatziekte
- minder eet en afvalt
- een slechte conditie heeft

## ■ Op welke plaatsen ontstaat decubitus meestal?

Decubitus ontstaat vooral op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt (figuur 1, 2 en 3).



1. bij rugligging

2. bij zijligging

3. in zithouding

## ■ Wat kunt u doen om decubitus te voorkomen?

Omdat decubituswonden veel pijn en ongemak veroorzaken, is het heel belangrijk om ze te voorkomen. Dit is wat u er zelf aan kunt doen.

### **Beweeg zoveel mogelijk**

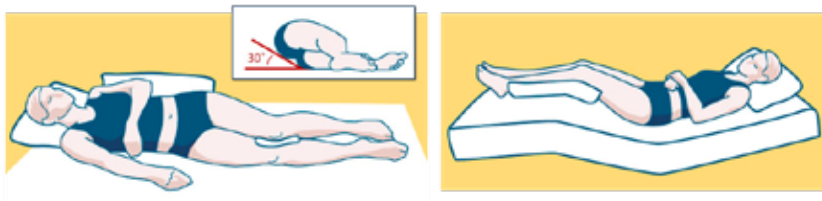
Kom zo veel mogelijk uit bed en loop wanneer mogelijk een stukje.

De fysiotherapeut kan u, wanneer het nodig is, hierbij ondersteunen.

### **Verander regelmatig van houding**

Verander in bed regelmatig van houding, in ieder geval elke 3 tot 4 uur.

Wissel zijligging af met rugligging, ook 's nachts.



### **Leg uw hielen vrij**

Zorg dat uw hielen vrij liggen. U kunt hiervoor een speciaal hielkussen gebruiken. Een gewoon (hoofd)kussen kan ook.

Zorg voor goede ondersteuning van uw knieën zodat u ze niet overstrekt.

### **Schuif zo min mogelijk**

Het is belangrijk dat u zo min mogelijk schuift. Wat helpt is dat het hoofd- en voeteneinde van uw bed even hoog staan. Plaats hierbij eerst het voeteneind en dan het hoofdeind omhoog.

U kunt dit regelen met de knop aan uw bed. Gebruik bij verandering van houding de papegaai boven uw bed, tenminste als dit kan en mag met uw aandoening.

### **Zit niet langer dan 2 uur aaneengesloten**

Zit niet langer dan 2 uur aaneengesloten in dezelfde houding. Zorg verder dat u niet onderuitgezakt zit.

De decubitusverpleegkundige en ergotherapeut kunnen u adviseren over de beste houding in bed of op een stoel. Zo nodig kan de ergotherapeut uw bed of stoel enigszins aanpassen.

### **Eet gevarieerd en drink voldoende**

Het is belangrijk om goed te eten en te drinken. Bij een decubituswond heeft u voor goed herstel juist meer voedingsstoffen nodig. Eet 3 keer per dag. Lukt dit niet? Eet dan verspreid over de dag meerdere kleine porties.

Verder is het belangrijk dat u dagelijks minstens 1 ½ liter drinkt. Zo nodig komt een diëtist bij u langs voor advies.

### **Verzorg uw huid goed**

Was u dagelijks met een milde zeep. Droog uw huid goed af. Bij een droge huid kunt u milde huidlotion gebruiken. Draag bij voorkeur katoenen onder- en nachtkleding. Als u incontinent bent en/of veel transpireert, verschoon uw kleding en/of incontinentiemateriaal dan regelmatig zodat uw huid niet week wordt.

### **Zorg voor een gladde droge onderlaag**

Zorg dat het laken of de zitting van uw rolstoel droog en gladgestreken is. Kreukels en oneffenheden geven een verhoogde druk op uw huid.

#### **Geef pijn klachten aan**

Heeft u pijn op één of meerdere plekken zoals aangegeven in figuur 1, 2 en/of 3? Meld dit dan bij de verpleegkundige.

### **■ Dit doet Noordwest Ziekenhuisgroep aan preventie van decubitus**

De bedden in het ziekenhuis zijn op meerdere punten verstelbaar zodat u gemakkelijk van houding kunt veranderen. Met de elektrische bediening kunt u dit zo mogelijk zelf doen. Op de bedden liggen zogenoemde traagschuimmatrassen. Deze matrassen hebben een drukverlagende eigenschap.

### **Advies van de deskundige**

Zo nodig schakelt uw behandelend arts of een verpleegkundige een wondverpleegkundige, diëtist en/of ergotherapeut in.

Zij adviseert over:

- huidverzorging
- preventie
- goede ondersteuning bij het liggen en zitten
- verzorging van een decubituswond
- hulpmiddelen, zoals aangepaste matrassen, druk-verlagende zitkussens en materialen om uw hielen vrij te leggen
- voeding

### ■ Vragen of hulp nodig?

Heeft u vragen of hulp nodig? Vraag het gerust. De verpleegkundigen helpen u graag verder.

## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie algemeen  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 152489

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*