TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Doorligwonden

Informatiebrochure

Beste patiënt, beste bezoeker

Wellicht heeft u al gehoord over doorligwonden of las u ergens over decubitus. Misschien kent u iemand die een doorligwonde had? Of ondervond u zelf al een onaangenaam gevoel of zelfs pijn bij langdurig stilzitten- of liggen.

Iedereen die langdurig in een bed, zetel of rolstoel moet blijven, kan doorligwonden ontwikkelen. Met de juiste voorzorgen en hulpmiddelen kunnen we dit voorkomen.
Met deze brochure willen we u meer uitleg geven en vooral praktische tips en adviezen aanreiken.

Hoe ontstaan doorligwonden?

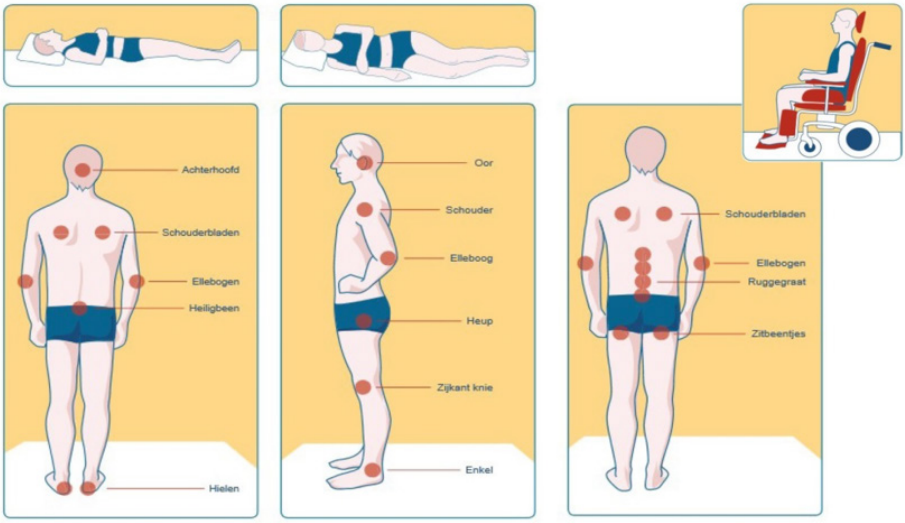
In de huid zijn bloedvaten aanwezig die zowel de huid als de onderliggende weefsels van zuurstof en voedingsstoffen voorzien.

Door **langdurige druk** van je eigen lichaamsgewicht op de matras, zetel of rolstoel ontstaat er een tekort aan zuurstof en voedingsstoffen in de bloedvaten van de huid en de onderliggende weefsels. Zo sterven er cellen af en kan er een wonde ontstaan.

Daarnaast kunnen wonden ook ontstaan door **schuifkrachten**. Bijvoorbeeld door het onderuitzakken in bed of in een zetel. De huid en de weefsels worden zo ten opzichte van elkaar verwrongen of verschoven. De bloedvaten staan hierdoor onder druk, waardoor de huid beschadigd kan worden.

Risicoplaatsen

Doorligwonden komen voor op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt. Vooral schouders, ellebogen, stuit en hielen zijn veel voorkomende plaatsen.



Risicofactoren

- Bedlegerige of (rol)stoelgebonden personen
- Inactiviteit
- Onderuitzakken in bed of in een stoel
- Ongevoeligheid voor pijnprikkels (narcose, ziekte, medicijngebruik)
- Incontinentie
  Urine & stoelgang zijn namelijk irriterend voor de huid. Een geïrriteerde huid geeft gemakkelijk aanleiding tot wonden
- Overmatig transpireren
  Een vochtige huid zorgt voor een verhoogd risico op irritatie
- Geen of weinig eetlust
  Ondervoeding zorgt ervoor dat de huid en het onderliggend weefsel niet voorzien worden van de noodzakelijke voedingsbestanddelen.

Waarom is preventie zo belangrijk?

Doorligwonden zijn zeer pijnlijk en veroorzaken veel ongemakken. Wanneer men niet meer of slechts moeizaam kan bewegen, ten gevolge van een operatie, een ziekte of door verlamming, is het belangrijk om te weten dat na enkele uren al de eerste tekenen van doorligwonden kunnen ontstaan. Het zijn dan ook ernstige wonden die zeer moeilijk genezen.

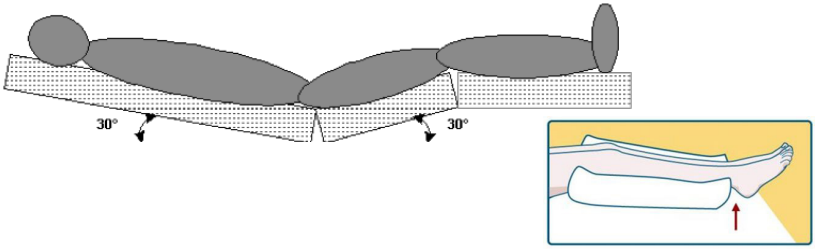
Wat kunnen we samen doen?

1. Regelmatig van houding veranderen

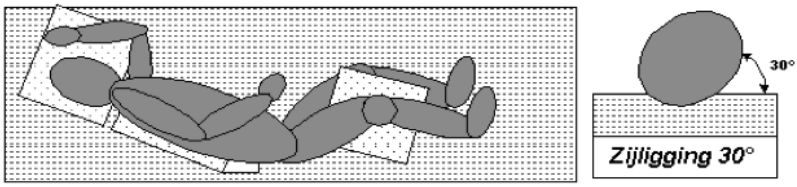
Aanbevolen houdingen

LIGGEND

Gestrekt in ruglig met de armen naast het lichaam en met het hoofd- en voeteinde van het bed 30% omhoog geplaatst. Het is belangrijk om altijd een kussen onder de onderbenen te leggen, zodat de hielen de matras niet raken. Dit noemen wij ‘zwevende hielen’.

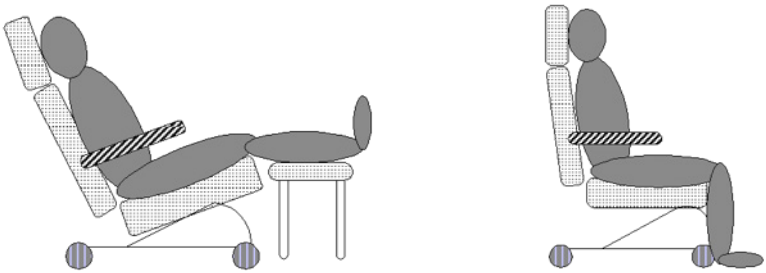


In zijligging ligt men best 30° gedraaid, met een kussen onder het hoofd en een positioneringskussen achter de rug. Er ligt ook een kussen tussen de benen om te voorkomen dat de knieën op elkaar drukken.



ZITTEND

Men kan half rechtop zitten met de benen op een krukje of een stoel. Ook hier is het belangrijk dat de hielen vrij zijn. Wanneer men volledig rechtop zit, zorg dan dat de beide voeten op de grond rusten. Het gebruik van armleuningen kan helpen om de houding te stabiliseren, zodat men niet onderuit zakt of vooruit schuift.



De verpleegkundige zal steeds helpen om tijdig de houding aan te passen.

2. Schuiven voorkomen

Schuif zo weinig mogelijk heen en weer. Als u van houding wil veranderen, tilt men best het zitvlak op door gebruik te maken van de zelfoprichter boven het ziekenhuisbed. Vraag zo nodig ook hulp aan de verpleegkundige op de afdeling.

3. Een goede onderlaag leggen

De verpleegkundige op de afdeling zal zorgen dat u steeds op een schone, gladde en droge onderlaag ligt of zit. Probeer zoveel mogelijk kreuken in de lakens of kledij te voorkomen.

4. Een goede hygiëne hanteren

Een goede lichaamsverzorging is noodzakelijk. Gebruik zo weinig mogelijk zeep en was niet te ruw. Als alternatief voor lichaamswassingen zonder water gebruikt het ziekenhuis warme Clinell-washandjes. Ze bevatten Aloë Vera en hebben zowel een reinigende als een hydraterende werking. Zo vermijden wij dat de huid beschadigd wordt of uitdroogt. Bijkomend raden wij aan om katoenen ondergoed en een katoenen pyjama te dragen tijdens uw opname.

5. Incontinentie opvolgen

Bij verlies van urine of stoelgang is het belangrijk om de huid zo schoon en droog mogelijk te houden.
Door contact met de urine of stoelgang kan de huid week worden, waardoor de kans op beschadiging groter wordt. Goed incontinentiemateriaal dat regelmatig vervangen wordt is voor ons een must. Eventueel kan de huid extra beschermt worden met een vochtinbrengende crème.

6. Gevarieerde voeding voorzien

Het Sint-Andriesziekenhuis stelt gevarieerde voeding ter beschikking. Probeer dan ook voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Hierdoor krijgt uw lichaam alle nodige energie- en voedingsstoffen. Dit helpt om de huid en de weefsels in goede conditie te houden. Voor bijkomend advies kan u in het ziekenhuis terecht bij een diëtist.

7. Regelmatig de huid controleren

Het is belangrijk om dagelijks de drukpunten goed te inspecteren. Roodheid is een alarmteken, zeker wanneer het gaat om blijvende roodheid in combinatie met pijn. De verpleegkundige zal verdere informatie geven en de nodige preventieve maatregelen treffen.

Gebruik nooit:

- Eosine
- Gel-, water- of ringkussens
- Lokale warmte (Vb: kersenpitkussen)
- Schapenvacht
- Massage en frictioneren (crème, olie, ijs,...)
- Te veel lagen/onderlakens
- Preventief verbandmateriaal
- Hiel- en elleboosbeschermers
- Watermatras

Welke hulpmiddelen heeft het Sint-Andriesziekenhuis ter beschikking?

1. Visco-elastische matrassen & zitkussens

De materialen bestaan uit visco-elastisch schuim dat zich aanpast aan de contouren van het lichaam. Dit geeft een verbeterde drukspreiding, een meerwaarde bij de preventie van doorligwonden. Deze matras gebruikt het ziekenhuis in combinatie met **wisselhouding om de 4u** alsook met een **hielkussen**, '**zwevende hielen**'.

2. Alternerende matrassen

Het doel van alternerende systemen is de duur dat het weefsel belast wordt, te verminderen door afwisselend verschillende drukpunten van het lichaam te ontlasten. De cellen/compartimenten van de matras worden afwisselend langzaam opgeblazen en langzaam terug leeggepompt. Ook op een alternerende matras worden '**zwevende hielen**' toegepast.

De verpleegkundige zal bepalen welk materiaal voor u persoonlijk het meest geschikt is. Mocht er ondanks alle voorzorgmaatregelen toch een doorligwonde ontstaan, dan kan deze uiteraard behandeld worden. Het is belangrijk om de tips en adviezen uit deze brochure te blijven volgen.

Evidence based protocol
Binnen het Sint-Andriesziekenhuis is er voor iedere medewerker een decubitusprotocol beschikbaar. Dit protocol wordt steeds aangepast aan de laatste richtlijnen.

Vragen?

Wenst u in de thuissituatie hulpmiddelen of heeft u nog andere vragen dan kan u steeds terecht bij
de behandelende geneesheer of verpleegkundige.

Ook het wondzorgteam is altijd beschikbaar om verder te informeren en te adviseren.

E-mail: wondzorg@sintandriestielt.be
T 051 42 51 78

U bent in goede handen!

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Secretariaat poli-heelkunde
T 051 42 50 60

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

06/07/18