



**A.S.Z.**  
ZIEKENHUIS



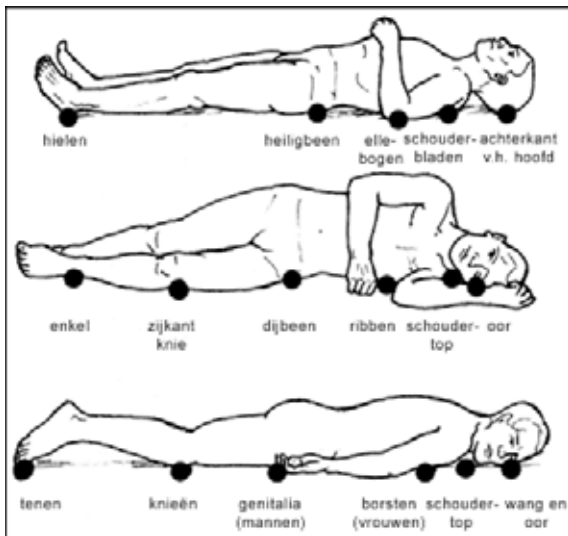
Informatiebrochure

# **Decubitus**

# I Wat is decubitus?

Decubitus is een huiddefect, dat ontstaat door voortdurende druk, wrijving en/of schuiven op een onderlaag. De beschadiging begint met pijn en roodheid van de huid. Wanneer er niets aan gedaan wordt, kunnen diepe wonden ontstaan.

Risicoplatsen zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.



# I Hoe herkent u decubitus?

- Controleer regelmatig of uw huid rood is. Controleer bij roodheid of deze wegdrukbaar is.
- Een rode verkleuring van de huid, die niet wegtrekt na het uitoefenen van druk, kan een voorteken van decubitus zijn.
- Controleer - wanneer u een getinte huid heeft - uw huid regelmatig op lokale warmte. Bij een getinte huid is roodheid vaker moeilijk te zien. Verschil in warmte kan duiden op het ontstaan van decubitus.
- Controleer of de eerder genoemde risicoplaatsen pijnlijk zijn. Een pijnlijke plek kan het begin van decubitus zijn.

Preventief de druk verdelen  
=  
minder wonden  
te helen

# I Hoe kunt u decubitus voorkomen?

## Voeding en vocht

- Zorg ervoor dat u voldoende volwaardige voeding binnenkrijgt.
- Drink ± 1,5 l water / dag (tenzij anders voorgeschreven).

## Houdingsverandering (in bed)

- Wissel regelmatig van houding in bed (linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik, enz.).
- Ga bij een zijligging in een houding van 30° liggen en dus niet direct op uw heupbeen.
- Voorkom dat u onderuit zakt als u in bed zit. Zet altijd het voeteneinde met knieknik en hoofdsteen wat omhoog.
- Probeer niet te schuiven in bed, maar verplaats u door u 'op te tillen'.

## In de (rol)stoel

- Zorg voor een goede zithouding waarbij uw bovenbenen volledig ondersteund worden door de zitting en uw voeten op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Zorg ervoor dat uw zitvlak - in ieder geval elk uur - een paar minuten loskomt van de zitting, bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.
- Let op bij incontinentie: zorg dat de huid goed schoon en droog blijft en draag passend incontinentiemateriaal.
- Zorg voor een goede onderlaag. De onderlaag waarop u zit of ligt moet schoon, glad en droog zijn.
- Trek ook uw nachtkleding glad.

# I Preventie van doorligwonden

Doorligwonden zijn niet altijd te voorkomen, maar preventie is een heel belangrijk onderdeel van goede zorg tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis.

Het is belangrijk dat u dit aan de arts of de verpleegkundige meldt als er meer pijn of roodheid is op plaatsen waar meer druk op komt (bijvoorbeeld de hielen, de stuit).

Maak er een gewoonte van om regelmatig van positie te veranderen in bed (wisselhouding). Indien u dit niet zelf kan, zal u daarbij hulp(middelen) krijgen.

Indien u - omwille van een ingreep of ziekte -verhoogd risico heeft op doorliggen, zorg ervoor dat uw hielen niet de hele tijd op de matras rusten, probeer 'zwevende hielen' te creëren met een speciaal hielwigkussen.

Als u toch een doorligwonde krijgt, raadpleeg dan uw arts of verpleegkundige.

**A.S.Z.**

**Wondzorgverpleegkundige Annelies Sticker**

**CAMPUS AALST**

Merestraat 80  
9300 Aalst

**T** +32 (0)53 76 47 52

**E** annelies.sticker@asz.be

**CAMPUS GERAARDSBERGEN**

Gasthuisstraat 4  
9500 Geraardsbergen

**T** +32 (0)53 76 47 52

**E** annelies.sticker@asz.be

**CAMPUS WETTEREN**

Wegvoeringstraat 73  
9230 Wetteren

**T** +32 (0)53 76 47 52

**E** annelies.sticker@asz.be

A.S.Z. © 31 december 2017, 01119-NL

V.U.: Katlyn Colman, Alg. dir., p/a A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst