




Decubitus





Als u lang in eenzelfde houding ligt of zit, bestaat de kans op beschadiging van de huid. De medische term hiervoor is: decubitus.

Decubitus kan ook ontstaan wanneer een spalk, orthese of prothese niet goed past.

In deze folder wordt uitgelegd hoe u kunt voorkomen dat decubitus ontstaat en wat u kunt doen om te voorkomen dat een aanwezige decubitus erger wordt.

Hoe ontstaat decubitus?

Wat is decubitus?

Decubitus is een plek waar de huid kapot is of kapot dreigt te gaan door langdurig liggen of zitten. Door de constante druk beschadigt de huid en het onderliggend weefsel.

Decubitus begint vaak met rode plekken. Als de rode plekken verdwijnen bij het opheffen van de druk, is er géén sprake van decubitus.

Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat op plekken waar voortdurend drukkrachten op het weefsel tussen huid en bot worden uitgeoefend. Dit gebeurt bij mensen die langdurig moeten zitten of liggen, of een slecht passend hulpmiddel hebben. Ook kunnen er schuifkrachten op de huid ontstaan door een verkeerde houding, zoals onderuit liggen of zitten. Door deze krachten worden kleine bloedvaten in de huid en andere weefsels samengedrukt.

Het gevolg van de druk- en schuifkrachten is dat de bloedvaatjes de huid en het weefsel niet meer kunnen voorzien van voedingsstoffen. Hierdoor sterven cellen af en ontstaat decubitus.

Waar ontstaat decubitus?

Kwetsbare plekken zijn de zitbeenknobbels, de stuit, knieën, enkels, hielen, schouderbladen, achterhoofd en wervelkolom. Zeker als u onvoldoende gevoel op deze plekken heeft, wordt u niet tijdig gewaarschuwd om te verzitten of verliggen.

Er is een verhoogde kans op decubitus

- als u bedlegerig of stoelgebonden bent;
- als u moeilijk of niet zelfstandig kunt verliggen of verzitten;
- als u een niet passende spalk, orthese of prothese draagt;
- bij incontinentie van ontlasting en/of urine;
- als u overmatig transpireert;
- bij een weke of dunne huid;
- als u in een slechte voedingstoestand verkeert;
- als u onder- of overgewicht hebt;
- bij een verminderd (pijn)gevoel van de huid;
- bij een verlaagd bewustzijn.

Hoe kunt u decubitus voorkomen?

Verzorging

Gebruik maximaal eenmaal per dag zeep of gebruik zeepvrije producten. Maak gebruik van een huidcrème of neutrale zalf bij een droge huid. Breng dit voorzichtig aan.

Kleding

Gebruik dagelijks schone kleding en schoon ondergoed.

Zorg dat kleding en schoenen u goed passen.

Zorg dat er op kleding geen dikke naden, elastische randen, knopen of spijkers zitten die extra druk kunnen geven.

Zorg dat de kleding goed droog blijft.

Draag elastische kousen, indien u last heeft van oedeem ('dikke' benen).

Trek kleding, kousen en schoeisel goed aan en zorg dat het niet kapot is.

Incontinentiemateriaal

Door incontinentie van urine en ontlasting of door transpiratie kan de huid verweken. Hierdoor wordt de kans op decubitus groter.

Bescherm de huid met bijvoorbeeld Lanette crème of Barrière crème. Zorg voor doelmatig incontinentiemateriaal. Bespreek het incontinentieprobleem met een continëntieverpleegkundige.

Zitten en liggen

Als u een verhoogde kans heeft op decubitus, is het verstandig te kijken naar een geschikt zitkussen en matras ter preventie van decubitus. Een ergotherapeut / wondverpleegkundige kan u hierin adviseren.

Controleer regelmatig of uw zitkussen nog effectief is en vervang deze tijdig bij slijtage.

Onderlaag

Zorg voor een schone gladde onderlaag om op te zitten of te liggen. Voorkom kreukels en kruimels in bed en op de stoelzitting.

Houding

Zorg ervoor dat u goed in de stoel zit, zodat uw gewicht over het gehele zitvlak is verdeeld. Voorkom dat u onderuitzakt. Zorg voor een goede steun onder de voeten als u zit.

Gebruik bij het liggen kussens om benen en rug te ondersteunen en deels vrij van druk te leggen.

Afwisseling

Zorg dat u in bed regelmatig wisselt van houding. Wisselgigging moet om de 3 à 4 uur plaatsvinden.

Als u gebruik maakt van een rolstoel, wissel dan regelmatig van houding. Door voorover of opzij te hangen verandert u de druk op de stuit. Als u voldoende kracht heeft, kunt u ook door opdrukken uw stuit en zitbeenknobbels ontlasten. Probeer het zo te doen dat de stuit helemaal los komt van de zitting.

Als u een elektrische rolstoel met zitverstellingen heeft, gebruik dan de kantel- en rugverstelling voor drukverandering.

Transfer

Let bij het verplaatsen op dat u niet steeds over hetzelfde stukje huid schuift. Hierdoor ontstaan te veel schuifkrachten.

Verplaatsing wordt ook wel transfer genoemd. U leert tijdens de revalidatie een goede transfertechniek.

Als u bij de transfers te veel schuifkrachten moet maken, is het wellicht nodig een hulpmiddel te gebruiken, bijvoorbeeld een tillift.

Voeding

Voor een gezonde huid is een volwaardige voeding nodig. Wat dat inhoudt, kunt u vinden bij het voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.

Een slechte eetlust, ongewenst gewicht verliezen en vermoeidheid zijn signalen om samen met een deskundige uw voedingstoestand door te nemen.

Ook als u decubitus heeft, dient een diëtist samen met u uw voeding door te nemen en een passend dieet voor te schrijven om een eventueel voedingstekort op te heffen.

Controle huid

Het is belangrijk uw huid dagelijks in de gaten te (laten) houden. Hoe herkent u een beginnende decubitus?

- Roodheid die niet direct wegtrekt na het opheffen van de druk.
- Door even stevig met een vinger op een rode plek te duwen, wordt de huid daaronder wit. Als de plek echter rood blijft, is er sprake van een beginnende decubitus.

U kunt uzelf controleren met behulp van een spiegel.

Informeer altijd uw arts, therapeut of wondverpleegkundige indien er sprake is van

- een rode plek die niet weggaat als u erop drukt;
- pijn op een bepaalde plek.

Behandeling van decubitus

Indien er sprake is van decubitus, is het belangrijk dat de wond op de juiste manier wordt behandeld.

U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen met uw behandelend arts van Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch via 088 - 31 32 000 of locatie Leijpark via 088 31 33 000.



Aantekeningen:



Aantekeningen:



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

LRA-REV, oktober 2018 - oktober 2019

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

