

Decubitus (doorliggen) komt voor bij mensen die veel in bed liggen of in een (rol)stoel zitten.

## **Wat is decubitus?**

Decubitus is een wond die door voortdurende druk ontstaat. Deze druk beschadigt de huid en het onderliggende weefsel. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond). Dit leidt vaak tot pijn, een trager herstel en een langer verblijf in het ziekenhuis. Ook een verminderde algemene conditie, instabiele diabetes en hart- en vaatziekten kunnen decubitus in de hand werken.

## **Hoe ontstaat decubitus?**

### *Druk*

Druk op de huid drukt de kleine bloedvaten van de huid en de daaronder gelegen weefsels samen. Deze bloedvaten voorzien de huid en weefsels van voedingsstoffen en zuurstof. Als de huid en weefsels te lang geen voedingsstoffen en zuurstof krijgen, sterven cellen af en ontstaat decubitus.

### *Schuiven*

Daarnaast ontstaat decubitus als iemand in een bed of stoel onderuit zakt. Hierdoor kunnen de bloedvaten uitgerekt of verbogen worden. Door de verminderde bloedtoevoer kan decubitus ontstaan. Zelfs geringe wrijving op de huid kan dan een kleine wond veroorzaken.

## **Eerste tekenen van decubitus**

De eerste tekenen zijn pijn en één of meer rode plekken op de huid. Roodheid van de huid die verdwijnt, nadat de druk is opgeheven, is normaal en géén decubitus.

## **Waar ontstaat decubitus?**

Decubitus komt vaak voor op de hielen en de stuit. Zie ook de tekening en de opsomming van de drukpunten op de achterkant van deze folder.

## **Hoe voorkomt u decubitus?**

### *Huidverzorging*

Bekijk elke dag de huid nauwkeurig. Geef daarbij extra aandacht aan de drukpunten en roodheid die blijft nadat u van houding bent veranderd. Goede lichamelijke hygiëne is van groot belang, zorg er daarbij voor dat geen huidbeschadiging optreedt. Verder is het belangrijk dat uw huid niet uitdroogt. U kunt hiervoor een crème gebruiken.

### *Druk en schuiven*

Schuif zo min mogelijk heen en weer in bed of (rol)stoel. Als u armen of benen wilt verplaatsen, of rechtop wilt gaan zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op. Als u bedlegerig bent, wissel dan regelmatig van ligging. Draai om de twee of drie uur van de ene zij op de andere, op de rug en eventueel op de buik. In de (rol)stoel is het belangrijk uzelf elk kwartier op te drukken van de zitting. Ook afwisselend zitten van de ene op de andere bil is goed.

## *Voeding*

Probeer voldoende gevarieerd te eten. Eiwitten en calorieën zijn zeer belangrijk. Het bevordert de conditie en groei van uw huid en de daaronder gelegen weefsels. Zorg ervoor dat u voldoende drinkt om uitdroging te voorkomen.

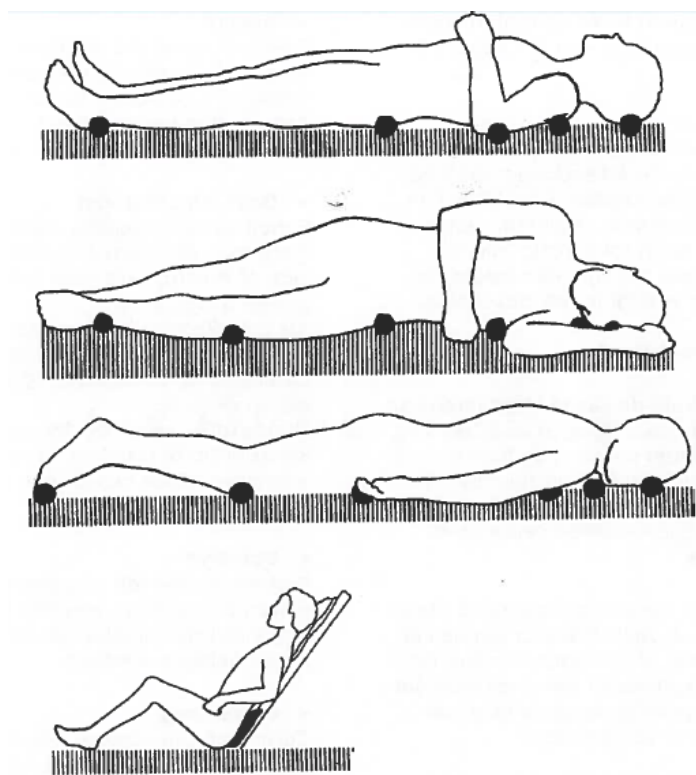
## *Onderlaag*

Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te zitten of liggen. Probeer dus kreukels in kleding of lakens, en broodkruimels in bed zo veel mogelijk te voorkomen. Draag liever geen onderkleding in bed. Draag katoenen sokken in bed.

## *Droge huid bij urineverlies*

Voor mensen die last hebben van urineverlies is het belangrijk om de huid goed schoon en droog te houden. Wissel regelmatig het luierverband en maak zo weinig mogelijk gebruik van een incontinentiematje. Droog af met een zachte (hand)doek en gebruik indien gewenst een voedende crème.

## **Drukpunten bij verschillende houdingen:**



Wees alert op roodheid van de huid die blijft nadat u van houding veranderd bent en de druk opgeheven is. Met name op knieën, enkels, schouderbladen, achterhoofd, oren, wervelkolom, hielen, ellebogen, stuitje en heupen. Zorg voor vermindering van druk en schuifklachten en vraag eventueel een deskundige om advies of hulp.