

Complicaties bij bedrust

Als u lange tijd in bed moet liggen tijdens een ziekenhuisopname is het mogelijk dat u een complicatie (= nadelig gevolg) van bedrust krijgt. De verpleegkundigen en artsen letten hier natuurlijk op, maar zelf kunt u er veel aan doen. Het belangrijkste advies om complicaties van bedrust te helpen te voorkomen, is zoveel mogelijk uit bed en bewegen! Per complicatie leest u adviezen om complicaties zoveel mogelijk te voorkomen.

Ondanks het opvolgen van deze adviezen kunnen er toch complicaties ontstaan. Houdt u er ook rekening mee dat niet alle adviezen op u van toepassing zijn of binnen uw mogelijkheden liggen. Vraag de verpleegkundige om hulp/advies.

Decubitus

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid. Het ontstaat door aanhoudende druk op de huid of door druk in combinatie met schuifkrachten.

Decubitus ontstaat meestal op plaatsen waar de huid dicht bij het onderliggend bot zit. Risicoplakten zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen, van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot aan spieren en botten).

Adviezen om decubitus te voorkomen

- Kom zoveel mogelijk uit bed (bij voorkeur minimaal 3x per dag).

Vraag zo nodig hulp hierbij. Probeer 3 x per dag aan tafel te eten. De verpleegkundige kan u helpen om een dagschema te maken.

- Probeer het wassen en aankleden indien mogelijk zoveel mogelijk zelf te doen.
- Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen. Ga meerdere keren per dag rechtop zitten in bed. Bijvoorbeeld met het eten.
- Wissel regelmatig (minimaal 1x per 4 uur) van houding, draai van de ene op de andere zijde, op de rug en eventueel op de buik.
- Als u veel op uw rug ligt is het verstandig om uw hielen vrij te leggen door hoofdkussens onder de onderbenen te leggen.
- Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen.
- Als u rechtop wilt zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op in plaats van over de lakens te schuiven.
- Probeer voldoende en gevarieerd te eten; met die voedingsstoffen kan uw lichaam de huid in een goede conditie houden. U kunt in overleg met de verpleegkundige eventueel een diëtiste om advies vragen.
- Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt.
- Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding.
- Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te liggen.

- Indien u teveel pijn heeft om te kunnen bewegen vraag dan om pijnstilling.

Longontsteking

Een longontsteking is een infectie van de longen. Wanneer u in bed ligt gaat u oppervlakkiger ademen en kunt u moeite krijgen met hoesten. Daardoor kan slijm in de longen achterblijven en een ontsteking veroorzaken. Hoe langer u in bed ligt, hoe groter de kans op een longontsteking wordt.

Adviezen om longontsteking te voorkomen

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen.
- Haal minstens 5 keer per uur diep adem of zucht diep door. U ademt in door de neus en uit via de mond.
- Probeer hoesten niet te onderdrukken en spuug het slijm uit of slik het door. Zorg dat er een sputumbakje op uw nachtkastje staat.
- Breng het hoofdeinde van het bed omhoog en probeer rechtop in bed te zitten.

Obstipatie

Iemand met obstipatie (verstopping) heeft harde ontlasting, die hij moeilijk kwijtraakt tijdens de stoelgang. Obstipatie kan veroorzaakt worden door te weinig lichaamsbeweging.

Adviezen om obstipatie te voorkomen

- Beweeg zoveel mogelijk: loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de stoelgang.
- Drink elke dag tenminste 1½ tot 2 liter vocht als dit medisch gezien mag van de arts. U kunt een verpleegkundige of

zorgassistente vragen een kan bij uw bed te zetten.

- Eet voldoende groente en fruit. Bij het ontbijt kunt u bijvoorbeeld pruimen eten om de stoelgang te bevorderen. Vraag uw familie om dit mee te brengen.
- Probeer de ontlasting niet op te houden of uit te stellen. Ga naar de wc als u aandrang heeft.
- Als de obstipatie aanhoudt kunt u de verpleegkundige een tijdelijk laxeremiddel vragen.

Trombose

Trombose betekent dat er in een bloedvat een bloedstolsel ontstaat. Trombose kan ontstaan, doordat het bloed - vanwege het stil liggen - trager gaat stromen. Zo'n stolsel kan het bloedvat geheel of gedeeltelijk afsluiten.

Adviezen om trombose te voorkomen

- Beweeg zoveel mogelijk: loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de bloeddorstroming.
- Als u langdurig in bed moet liggen, probeer dan regelmatig uw benen te bewegen. Daardoor zorgen de spieren ervoor dat het bloed beter blijft stromen. Voorbeeldoefeningen: strek en buig de knieën, houdt de voeten hoog, draai met uw enkels.

Smetten van de huid

Op plaatsen waar huiddelen met elkaar in contact komen, kan transpiratievocht niet opdrogen en wordt het huidoppervlak vochtig en warm. Er ontstaan rode, vochtige plekken (=smetplekken) bijvoorbeeld in de lies- en bilplooien, onder de oksels en onder de borsten.

Adviezen om smetplekken te voorkomen

- Was en droog de huidplooien deppend. Doe dit vaker als u veel transpireert.
- Maak zo min mogelijk gebruik van zeep en parfums.
- Zorg ervoor dat u dagelijks schone, droge en liefst katoenen kleding aantrekt.

Contracturen

Een contractuur is een niet normale stand van een gewricht of lichaamsdeel. Contracturen ontstaan doordat lichaamsdelen langdurig een bepaalde stand hebben gehad, zonder enige activiteit. Bekende contracturen zijn: stijve schouder, spitsvoet (strekking van de voet), knie- en heup-contractuur.

Adviezen om contracturen te voorkomen

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen. Als u dat niet zelfstandig kunt vraag dan hulp aan de verpleging om te gaan zitten en/of te lopen. Zo nodig kan een fysiotherapeut worden ingeschakeld.
- Probeer minimaal drie keer een half uur per dag plat en goed gestrekt in bed te liggen ter voorkoming van knie- en heupcontracturen.
- Als u veel op uw rug in bed ligt, beweeg dan regelmatig met uw voeten.
- Trek dekens en lakens die op uw voeten liggen een beetje losser bij het voeteneind zodat de voeten meer bewegingsvrijheid hebben.
- Leg eventueel kussens onder de schouders ter voorkoming van stijve schouders.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl