

# Decubitus

Decubitus (ook wel doorliggen of doorzitten genoemd) kan iedereen krijgen die vanwege ziekte of ongeval in een bed, stoel of rolstoel moet blijven. Vaak leidt dit tot pijn, langer verblijf in een ziekenhuis of verpleeghuis, en tot trager herstel van gezondheidsproblemen. Gelukkig kan in veel gevallen decubitus voorkomen worden. En als decubitus toch ontstaat, hoeft het niet erger te worden.

In deze folder geven wij u informatie over welke maatregelen u kunt nemen om decubitus te voorkomen of om toename van decubitus tegen te gaan.

## Wat is decubitus?

Decubitus, ook wel doorliggen of doorzitten genoemd, is een wond die door druk- en schuifkrachten (onderuitzakken en schuren over het laken) wordt veroorzaakt. Door de druk op de huid worden de kleine bloedvaten dichtgedrukt. Hierdoor worden huid en onderliggend weefsel niet meer van zuurstof en voedingsstoffen voorzien, waardoor de cellen afsterven en een wond ontstaat.

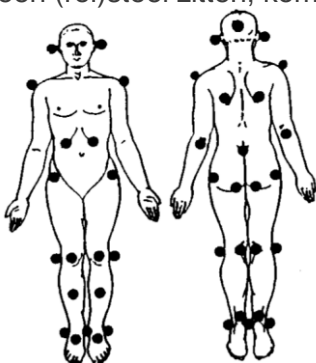
Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid, blaren en ontvellingen) tot ernstig (diepe wond, tot en met spieren en botten).

## Hoe herkent u de eerste tekenen van decubitus?

De eerste tekenen van decubitus kunnen pijn en rode plekken op de huid zijn. Deze roodheid gaat niet weg als u erop drukt. Meld dit altijd aan de verpleegkundige.

## Waar kunnen decubitusplekken ontstaan?

Bij mensen die veel in bed liggen komen doorligplekken vaak voor op de hielen, de stuit en de heupen. Het kan ook op andere plekken voorkomen (zie tekening). Bij mensen die veel in een (rol)stoel zitten, komt decubitus veel voor op de stuit.



met decubitus bedreigde gebieden •

## Wanneer heeft u verhoogde kans op decubitus?

- Wanneer u veel in een bed of in een (rol)stoel moet verblijven.
- Wanneer u niet voldoende kan bewegen, door aandoeningen, narcose of coma.
- Wanneer uw huid wordt geïrriteerd door hevige transpiratie (koorts) of incontinentie (geen controle over blaas en/of darmen).
- Wanneer uw huid en het onderliggend weefsel niet goed wordt gevoed. Dit kan worden veroorzaakt door een slechte voedingstoestand (onvoldoende eten en drinken).
- Wanneer u een patiënt bent met een hart- en/of vaatziekte, of wanneer u diabetes mellitus (suikerziekte) heeft.

## Hoe kunt u zelf decubitus of verergering voorkomen?

1. Wissel regelmatig van houding, zowel liggend als zittend.
2. Voorkom schuifkrachten (onderuitzakken en schuren over het laken) in bed.
3. Eet en drink goed.
4. Verzorg uw huid goed. Over deze vier punten vindt u hieronder praktische adviezen.

### *Wisselen van houding zittend*

- Verplaats elke vijftien minuten gedurende enige seconden uw gewicht van de ene bil naar de andere bil.

### *Wisselen van houding liggend*

- Wissel gemiddeld eens in de vier uur van houding. Wissel hierbij af tussen rechterzijde, linkerzijde en rug.
- Als u op uw rechter- of linkerzijde ligt, probeer dan in een hoek van 30 graden te liggen. Geheel op de zijde liggen veroorzaakt te veel druk op de heup waardoor daar decubitus kan ontstaan.
- Voorkom dat knieën en/of enkels tegen elkaar aanliggen in zijligging: leg de benen achter elkaar of leg een kussen tussen uw benen.
- Stop de dekens niet strak over de voeten in, maar laat ze losjes rusten op de voeten.

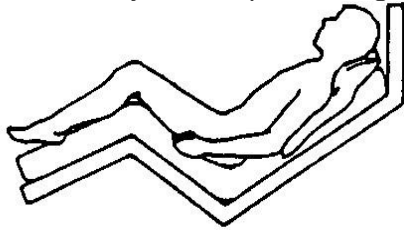


Beste zijligging

### Voorkomen van schuifkrachten in bed

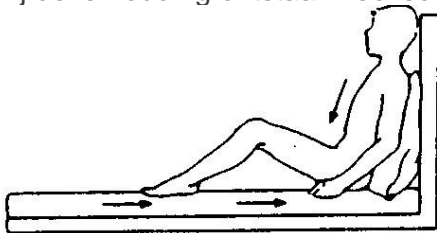
- Zet uw bed met de bedbediening in een “knieknik”. Hierdoor voorkomt u onderuitzakken en zijn de schuifkrachten bij het rechtop zitten minder.
- Til uzelf zoveel mogelijk op (in plaats van te schuiven) wanneer u uw armen of benen wilt verplaatsen, of rechtop wilt gaan zitten.  
Gebruik indien mogelijk een papegaai.

- Wanneer u zich in bed verplaatst, zet u niet af met uw hielen/hakken, maar indien mogelijk met beide voetzolen vlak op het matras. Dit voorkomt decubitus aan de hiel.
- Wanneer u niet in staat bent om op een goede manier van houding te veranderen of te bewegen, meld dit dan aan de arts of de verpleegkundige. Zij beoordelen of adviezen door een fysiotherapeut of ergotherapeut raadzaam zijn.



Beste ruglithouding in bed

Bij deze houding ontstaan veel schuifkrachten aan stuit en hielen, en daardoor decubitus:



#### *Goed eten en drinken*

- Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Zo krijgt uw lichaam de energie en voedingsstoffen om de huid in goede conditie te houden.
- Praat met de verpleegkundige of diëtist over aanvulling op uw voeding als u niet normaal kunt eten of drinken.

#### *Verzorg uw huid goed*

- Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt.
- Wissel bij incontinentie van urine of ontlasting regelmatig het incontinentiemateriaal, of vraag het aan de verpleegkundige als u er zelf niet toe in staat bent.
- Gebruik onderleggers of luiers met een sneldrogend oppervlak.
- Bescherm de huid bij incontinentie met een speciale zalf en/of spray. Als u een droge huid heeft, gebruik dan een vette, ongeparfumeerde crème en vraag advies aan de verpleegkundige.
- Zorg voor een schone, droge onderlaag zonder kreukels om op te liggen of zitten.
- Probeer kruimels in bed en het liggen op drains/katheters zoveel mogelijk te voorkomen, omdat dit huidbeschadigen kan geven.

## **BELANGRIJK**

- Uiteraard letten de artsen en verpleegkundigen goed op of u een verhoogd risico heeft voor decubitus of dat u verschijnselen heeft van decubitus. Soms is een speciaal matras en zitkussen nodig om decubitus te voorkomen of te behandelen.
- Minstens zo belangrijk is dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt decubitus te krijgen en of u de eer-ste verschijnselen vertoont (pijn, roodheid). Controleert u indien mo-gelijk zelf dagelijks de huid.
- Bij opname is het van belang dat u, wanneer u in het verleden decubitus heeft gehad, dit aangeeft bij de arts en de verpleegkundige.

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 31 juli 2019, foldernr.0310