
DECUBITUS (DOORLIGPLEK)

WAT IS DECUBITUS ?

Decubitus is een veel voorkomende aandoening bij mensen die langdurig in bed moeten liggen of in een (rol)stoel zitten. Een doorligwond ontstaat door druk-/wrijf- en/of schuifkrachten. Deze krachten beschadigen de huid en het onderliggend weefsel.

Wat men in de volksmond 'doorliggen' noemt, heet in medische termen 'decubitus'. De term 'decubitus' is afgeleid van het Latijnse 'decumbere', wat 'zich neerleggen' betekent. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen: van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot en met spieren/botten).

In normale omstandigheden zorgt uw lichaam er automatisch voor dat door te bewegen aanhoudende druk op één plaats wordt voorkomen. Zelfs wanneer u slaapt verandert u voortdurend van houding. Wanneer u niet meer goed kan bewegen, ten gevolge van ziekte of door de narcose bij een operatie, kunnen zich al na een uur de eerste tekenen van decubitus voordoen.

HOE HERKENT U DE EERSTE TEKENEN VAN DECUBITUS ?

De eerste tekenen van decubitus kunnen zijn: pijn en rode plekken op de huid. Deze roodheid blijft rood als u er op drukt. Bij mensen die veel in bed liggen komen deze plekken vaak voor op de hielen, de stuit en de heupen. Bij mensen die veel in een (rol)stoel zitten kan decubitus onder meer voorkomen op de zitbeenknobbels. Wanneer geen maatregelen genomen worden kunnen in een later stadium ontvellingen en blaren ontstaan.



graad 1 decubitus

graad 2 decubitus, blaar

graad 2 decubitus, ontvelling



graad 3 decubitus

graad 3 decubitus

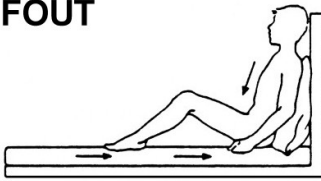
graad 4 decubitus

WANNEER BESTAAT ER RISICO OP HET KRIJGEN VAN DECUBITUS ?

De volgende factoren verhogen de kans op het krijgen van decubitus:

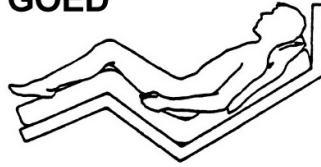
- bedlegerig of stoelgebonden
- onvermogen om te bewegen (bijv. narcose, coma, verlamming)
- verlies van ontlasting of urine-incontinentie
- slechte voedingstoestand
- koorts / vochtige huid
- diabetes (suikerziekte)
- hart- en vaatziekten
- eerder decubitus hebben gehad.

FOUT



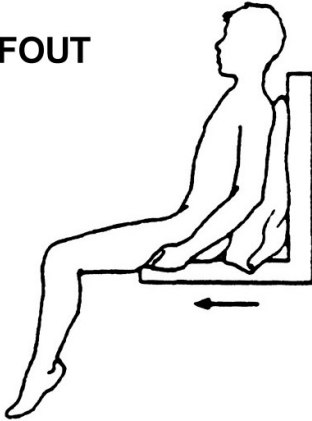
Schuifkrachten stuit en hielen bij halfzit in bed

GOED



Beengedeelte in dezelfde hoek omhoog als hoofddeel, ter vermijding van schuifkrachten

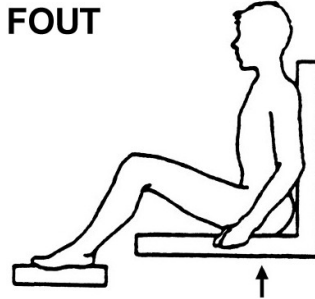
FOUT



Kussen in de rug geeft onderuitzakken met als gevolg:

- schuifkrachten ter hoogte van de zitknobbels
- kleiner steunoppervlak bovenbenen

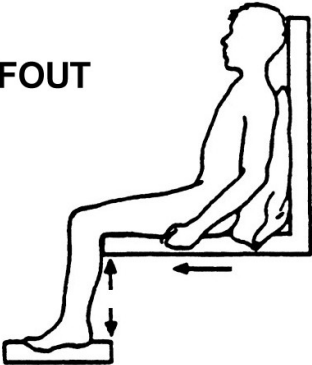
FOUT



Te hoge voetsteunen:

- de bovenbenen raken de zitting niet, waardoor gewicht op kleiner oppervlak (drukverhoging)

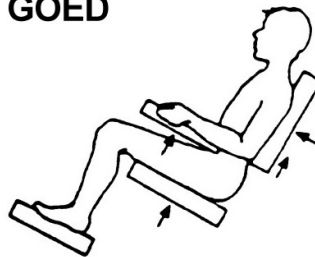
FOUT



Te lage voetsteunen:

- minder gewicht op de voeten
- patiënt schuift naar voren en onderen; schuifkrachten en kleiner gewichtsdraagvlak
- afknellen bovenbenen

GOED



Beste zithouding:

- gewicht verdeeld over zitvlak, voeten, armen en rug, schuifkrachten afwezig door kantelzitting

HOE KUNT U ZELF DECUBITUS VOORKOMEN ?

Veranderen van houding

Wissel regelmatig van houding als u bedlegerig bent. Draai gemiddeld eens in de vier uur van de ene op de andere zijde, op de rug en zo mogelijk op de buik. Als uw knieën of enkels tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen. Soms is een speciale matras tegen decubitus nodig.

Bescherming van hielen en ellebogen

Het gebruik van goed passende sokken in bed kan voorkomen dat de huid beschadigt door het schuiven van de hielen over het laken. Het is nog beter om uw hielen vrij te leggen van de onderlaag. Dit kunt u doen door hoofdkussens onder uw onderbenen te plaatsen. Om uw ellebogen te beschermen kunt u het beste lange mouwen dragen.

Voorkomen van schuiven

Wanneer u onderuit schuift in bed raakt uw huid sneller beschadigd. Als u uw bed met de bedbediening in een 'knieknik' zet (of laat zetten) blijft u beter rechtop zitten. Als u uw armen of benen wilt verplaatsen of rechtop wilt gaan zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op, in plaats van te schuiven. Gebruik indien mogelijk de papegaai van het bed.

'Leunen tijdens het zitten'

Al u veel zit is het belangrijk regelmatig voorover te leunen. Ook afwisselend zitten van de ene op de andere bil door middel van zijwaarts leunen is goed. Een speciaal zitkussen kan in sommige gevallen nuttig zijn. Overleg dit zo nodig met uw verpleegkundige.

Voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten. Zo krijgt uw lichaam de energie en de voedingsstoffen die nodig zijn om de huid in een goede conditie te houden. Als u gezond en voldoende eet, genezen wonden ook veel sneller.

Huidverzorging

Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt. Verwissel bij incontinentie regelmatig het incontinentiemateriaal en gebruik onderleggers of luiers met een snel drogend oppervlak. Bescherm de huid bij incontinentie met een speciale zalf of spray. Was u met een wasolie of een niet-ontvettende zeep. Als u een droge huid heeft behandel deze dan met een vette, ongeparfumeerde crème of een zalf (zoals paraffine/vaseline). U kunt hierover advies vragen aan uw verpleegkundige.

Kleding

Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding. Het is belangrijk om niet teveel lagen kleding over elkaar heen te dragen.

Onderlaag

Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te zitten of te liggen. Dat wil zeggen: probeer kreukels in de lakens / kleding en kruimels in bed zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kan namelijk huidbeschadigingen geven. Voorkom wrijven en schuren van de huid. Masseer de huid daarom niet (in).

Belangrijk

Uiteraard houden de artsen en verpleegkundigen goed in de gaten of u een verhoogd risico op decubitus of verschijnselen heeft van decubitus heeft. Minstens zo belangrijk is echter dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt op decubitus en of u de eerste verschijnselen vertoont. U kunt uw huid het beste dagelijks controleren.

Waar moet u op letten bij de controle van uw huid?

- of u pijn voelt op steeds dezelfde plek van de huid;
- of u ergens een rode plek op de huid vindt die niet weggaat als u er op drukt;
- of in een ernstiger geval, als u een blaas/ontvelling of wond ontdekt.

Overleg met uw arts of verpleegkundige als u denkt decubitus te krijgen. Dan kunnen zij passende maatregelen nemen. Indien nodig worden de decubitus-/ wondconsulenten ingeschakeld.

