

# Doorligwonden voorkomen: 5 tips!

Het voorkomen van doorligwonden is natuurlijk altijd beter dan het genezen. Daarom volgen hieronder een aantal tips om de kans op doorligwonden te verkleinen.

## 1. Inspecteer en verzorg uw huid

- o Voorkom dat uw huid gedurende een langere tijd vochtig blijft.
- o Gebruik bij een droge huid hydraterende crèmes of zalven.
- o Lig of zit niet op medische hulpmiddelen zoals slangen, infuuslijnen, drainagesystemen, ....
- o Zorg voor een schone, gladde, droge onderlaag.
- o Probeer dagelijks de gevoelige plaatsen ter hoogte van de huid te controleren bijvoorbeeld: hielen, stuit, ... . Let op roodheid die zichtbaar blijft, ondanks opgeheven druk.

## 2. Wissel regelmatig van houding en neem een correcte lichaamshouding aan

- o **In bed:** probeer **elke vier** uur van houding te veranderen.  
De houding met het minste risico op doorligwonden is de **semi-fowler houding** (zie figuur 1).  
In zijligging is dit de 30° zijligging met de stuit vrij van druk (zie figuur 2).

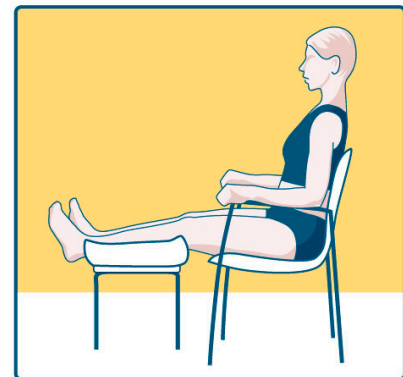
figuur 1



figuur 2



- o **In de zetel:** probeer **elke twee à drie uur** van houding te veranderen. De zithouding die het geringste risico op doorligwonden heeft is een **achteroverzittende houding met de benen steunend op een bankje** (zie figuur 3). De hielen niet steunend op het bankje. Indien de zetel niet achterover gekanteld kan worden, is de beste houding een rechtop zittende houding met de voeten steunend op de grond.



figuur 3

- o Leg de **hielen** steeds **vrij!** Ook al maakt u gebruik van een anti-decubitusmatras.
- o Voorkom **onderuitzakken en schuren** over het laken.

## 3. Gebruik materialen ter preventie van doorligwonden

Op elk bed in het ziekenhuis is een anti-decubitusmatras voorzien. Voor patiënten met een risico op decubitus kan er een anti-decubituskussen in de zetel gebruikt worden.

## 4. Eet en drink goed

Een slechte voedingstoestand verhoogt het risico op doorligwonden. Tevens veroorzaakt een wonde verlies van belangrijke voedingsstoffen.

**Onze diëtiste kan u advies geven** bij het samenstellen van een volwaardige maaltijd, afgestemd op uw voedingsbehoefte en uw situatie.

## 5. Vraag informatie

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft. Gelieve contact op te nemen met één van de verpleegkundigen. Vraag ook naar onze **folder "doorligwonden"**.