

## HOUDINGEN

De lichaamshouding bepaalt in belangrijke mate hoeveel druk en schuifkracht er wordt uitgeoefend. Wanneer u uzelf goed positioneert, zal u niet alleen een groter comfort ondervinden, maar zal het risico op decubitus ook kleiner zijn.

Rugligging



Buikligging



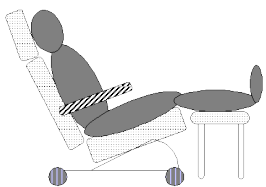
Zijligging 30°



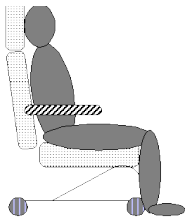
Zwevende hielen



Achteroverzittende houding met voeten op een bankje



Rechtopzittende houding met voeten steunend op de grond



## NIET TE GEBRUIKEN

- hiel- en elleboogbeschermers
- schapenvacht
- waterkussens, gelkussens, ringkussens
- massage
- producten zoals crèmes, lotions, pasta's en poeders
- watermatrassen
- folies en verbandmaterialen



**DOORLIGWONDEN**  
kunnen we samen voorkomen!

## INLEIDING

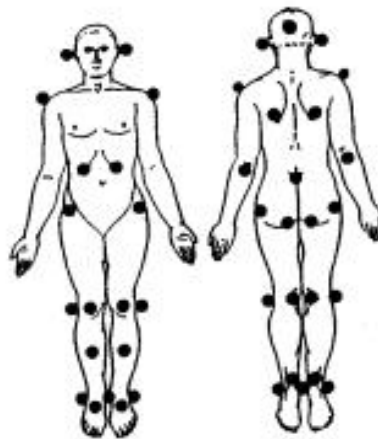
Geachte mevrouw,  
Geachte heer,

Iedere patiënt kan doorligwonden of decubitus ontwikkelen als hij noodgedwongen langdurig in bed moet blijven of in eenzelfde houding moet opzitten in een zetel of in een rolstoel.

Doorligwonden kunnen heel wat ongemak en pijn veroorzaken, zelfs in die mate dat ze uw verblijf in het ziekenhuis kunnen verlengen.

Door zelf uw voorzorgen te nemen en de praktische richtlijnen in deze brochure te volgen, kunt u actief helpen om doorligwonden te voorkomen.

Het is best mogelijk dat na het lezen van de brochure niet al uw vragen zijn beantwoord. Artsen en verpleegkundigen zijn altijd bereid om u meer informatie te verschaffen.



## DOORLIGWONDEN

Een doorligwonde is een letsel van de huid en van het onderliggend weefsel dat ontstaat als gevolg van:

- Te lang in dezelfde houding te liggen of te zitten, zonder te bewegen. Het eigen lichaamsgewicht veroorzaakt dan een aanhoudende druk.
- Het onderuitglijden in het bed of in de zetel, zodat de huid en de spieren ten opzichte van elkaar verwrongen of verschoven worden.
- Huid: lokaal rood verkleuren, verharden, zwellen en warm aanvoelen. Soms voelt de huid ook ruw aan.
- Huiddefecten: ontveling of blaarvorming, zwarte harde verkleuring, (diepe) open wonde.
- Gevoelsproblemen: gevoelloos en/of pijn.

## PREVENTIEF

- Wissel om de 2 uur van houding. Indien u een anti-decubitusmatras gebruikt, dan is om de 4 uur wisselen van houding een effectieve manier om decubitus te voorkomen.
- Inspecteer dagelijks uw huid op roodheid.
- Zorg voor een droge en gladde onderlaag.
- Blijf niet te lang in eenzelfde houding zitten of liggen.
- Ga zo weinig mogelijk rechtop zitten in bed.
- Stop de dekens niet strak over de voeten in, maar laat ze losjes rusten op de voeten of gebruik een dekenboog.
- bij pijn positionering veranderen. Niet verder gaan dan de pijngrens.
- Probeer voldoende en gevarieerd te eten.