



Patiënteninformatie

Doorliggen voorkomen

Inhoud

Inleiding	4
Informatie over doorligwonden	4
Wat is een doorligwonde?	4
Waar komen doorligwonden voor?	4
Voorkomen van doorligwonden	5
Wat kan u zelf doen	5
Goede houdingen om doorligwonden te voorkomen.....	6
Rugligging.....	6
Zijligging.....	6
Zithouding	6
Tips en adviezen	7
Tot slot	7
Persoonlijke notities / vragen	7

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over wat doorliggen is, hoe het ontstaat en wat wij en u kunt doen om doorliggen te voorkomen. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Gelieve deze brochure mee te brengen als u naar het ziekenhuis komt.

Informatie over doorligwonden

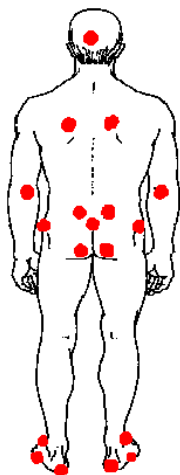
Wat is een doorligwonde?

Door langdurig in bed te liggen in dezelfde houding bestaat er constant druk op de huid. Hierdoor kan uw huid rood worden en kan er zelfs een wonde ontstaan. Zo'n doorligwonde kan tevens optreden als u langdurig in een stoel zit zonder van houding te veranderen. Naast druk kan ook het onderuitglijden in bed of zetel het optreden van doorligwonden bevorderen.

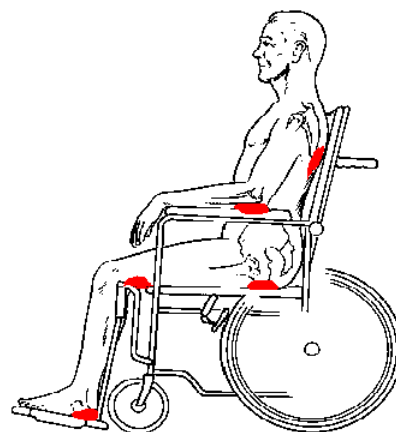
Waar komen doorligwonden voor?

Onderstaande afbeeldingen tonen de risicoplaatsen waar doorligwonden het frequentst optreden.

Drukpunten in lighouding



Drukpunten in zithouding



Voorkomen van doorligwonden

Wat kan u zelf doen

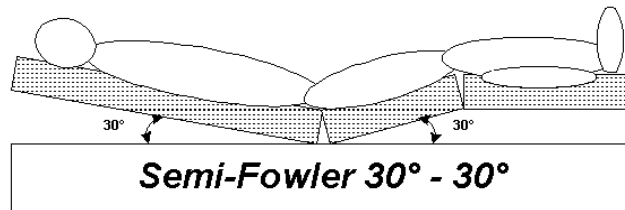
- Regelmatig omdraaien in bed
Probeer niet te lang in dezelfde houding te liggen. Zo voorkomt u druk op de risicoplaatsen (zie afb.).
- Regelmatig verzitten
Als u in de zetel zit, verander dan regelmatig van houding door uzelf op te drukken met uw armen op de leuning van de zetel of door beurtelings één bil op te lichten.
- Vermijd onderuit glijden
Let erop dat u niet onderuit glijdt in het bed of de zetel.
- Zorg voor een droge, propere en gladde onderlaag in bed of zetel
Probeer kreukels en kruimels in bed te voorkomen.
- Goed eten en drinken
Zorg dat u voldoende eet en drink. Geeft het eten problemen, bespreek dit dan met de hulpverlener.
- Een goede hygiëne
Zorg er voor dat urine en stoelgang de gezonde huid niet aantasten en houdt de huid goed droog.
- Meldt de hulpverlener indien u aanhoudende pijn op dezelfde plaats op het lichaam hebt of vroeger reeds doorligwonden had.

Afhankelijk van het risico om door te liggen, kunnen er specifieke hulpmiddelen aangewend worden. De hulpverlener zal u hierbij helpen.

Goede houdingen om doorligwonden te voorkomen

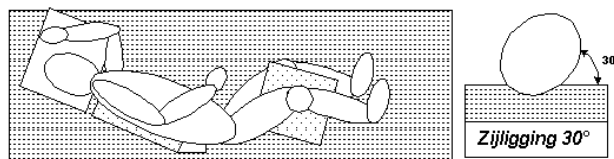
Rugligging

Plaats bij rugligging een **kussen** onder de kuiten zodat de hielen de matras niet raken.



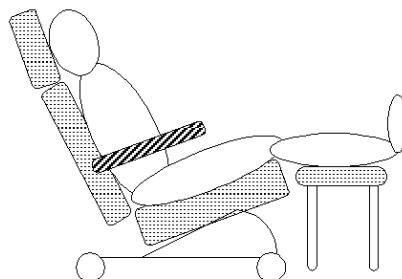
Zijligging

Plaats bij zijligging een **kussen** tussen de benen om te voorkomen dat de knieën en de enkels op elkaar drukken. Tevens kan men een **kussen** achter de rug leggen om een stabiele ligging te verkrijgen.

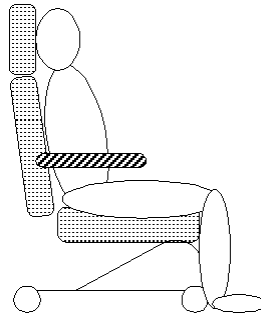


Zithouding

De zetel lichtjes achterover kantelen bij gebruik van een voetbankje.



Het is beter zo weinig mogelijk rechtop te zitten bij eventuele doorligwonden ter hoogte van de stuit.



Tips en adviezen

Doorligwonden zijn niet altijd te voorkomen, maar als u in een vroeg stadium zelf actie kunt ondernemen en/of samen met de hulp van familie en/of een hulpverlener, kunnen ernstige doorligwonden meestal voorkomen worden.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij een hulpverlener van uw afdeling. Wanneer u thuis bent, zal uw huisarts of thuisverpleegkundige u kunnen helpen. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over doorligwonden.

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11