



---

Algemeen

---

Doorliggen

---

Voorkomen en behandelen

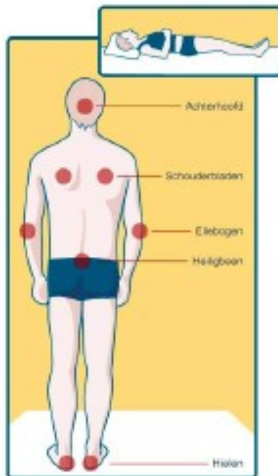


## Wat is doorliggen (decubitus)

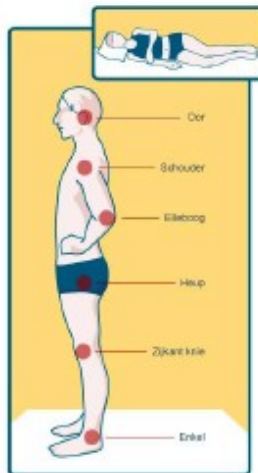
Een doorligplek is een plek waar de huid beschadigd is of beschadigd dreigt te gaan. Dit ontstaat wanneer u lang in dezelfde houding zit of ligt. Uw huid drukt dan steeds op dezelfde plekken tegen de stoel of het matras aan.

Doorligplekken komen vooral voor op plaatsen waar het bot dicht onder de huid ligt, zoals de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.

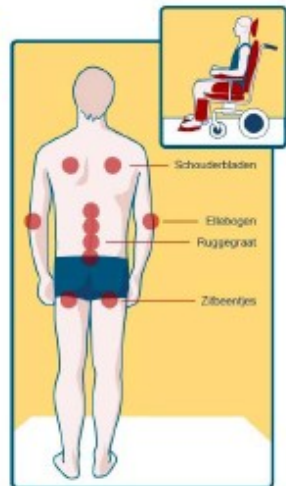
figuur 1



figuur 2



figuur 3



*Afbeelding: meest voorkomende doorligplekken bij rugligging (figuur 1), zijligging (figuur 2) en zit (figuur 3).*

Er is meer kans op het ontstaan van doorliggen als:

- u minder mobiel bent (bijvoorbeeld bedlegerig of rolstoelgebonden). Het is dan lastiger regelmatig van houding te veranderen.
- u onvoldoende eet of drinkt. De conditie van uw huid kan dan minder goed zijn en eerder beschadigen.
- u een verminderd gevoel in (delen van) uw huid heeft. U voelt pijnprikkels dan minder goed. Hierdoor wisselt u wellicht minder snel van houding.

- uw doorbloeding minder goed werkt. De conditie van de huid en weefsel onder de huid kan dan minder goed zijn en eerder beschadigen.
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie). Uw huid raakt dan eerder beschadigd.

### **Hoe herkent u de eerste tekenen van doorliggen**

U kunt merken dat u plekken op uw huid heeft die pijnlijk of rood zijn. Het gaat dan om roodheid, die niet binnen 15 minuten wegtrekt na het opheffen van de druk.

### **Hoe kunt u zelf doorliggen helpen voorkomen**

#### *Voeding en vocht*

Zorg ervoor dat u voldoende eet en drinkt. Hierdoor krijgt het lichaam alle energie en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid in conditie te houden. Gebruik in ieder geval drie keer per dag een volwaardige en gevarieerde maaltijd. Als dit niet lukt, neem dan verspreid over de dag meerdere kleine maaltijden.

In het overzicht van het Voedingscentrum leest u wat u dagelijks moet eten en drinken om uw huid in een goede conditie te houden.

Richtlijn van het Voedingscentrum:

<b>Voeding/drank</b>	<b>Hoeveelheid</b>
Brood	4-5 sneetjes voor vrouwen 4-8 sneetjes voor mannen (liefst bruin of volkoren brood)
Aardappelen, rijst of pasta	4-5 aardappelen of 4-5 opscheplepels volkoren rijst/pasta
Groente	250 gram (5 opscheplepels)
Fruit	2 porties of 200 gram
Zuivel	2-3 porties 40 gram kaas
Vis/peulvruchten/vlees/ei	1 portie
Oliën en vetten	40 gram voor vrouwen / 65 gram voor mannen
Vocht	1,5 - 2 liter kraanwater / koffie / thee

Als u moeite heeft met eten en/of drinken, schakel dan uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in.

### *Hygiëne*

Zorg voor goede hygiëne. Een dagelijkse wasbeurt is prima. Gebruik daarbij een zeepvrije huidreiniger (verkrijgbaar bij de drogist) en was niet te ruw. Draag katoenen ondergoed en nachtkleding. Voor mensen die veel zweten is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden.

Let op bij incontinentie. Zorg dat de huid goed schoon en droog blijft en draag passend incontinentiemateriaal.

## Veranderen van houding

### In bed:

- Wissel in bed regelmatig van houding (linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik, enz.)
- Ga bij zijligging in een houding van 30 graden liggen (zie figuur 4).
- Voorkom dat u onderuit zakt als u in bed zit. Zorg er dan altijd voor dat u uw voeten hoog legt door middel van een kussen of verhoogd voeteneinde (zie figuur 5).
- Ga, als dit mogelijk is, nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is omdat u er eerder op gelegen heeft of waar een doorligplek aanwezig is.

### In de (rol)stoel:

- Zorg voor een goede zithouding (zie figuur 6). Het is belangrijk dat de zitting uw bovenbenen volledig ondersteunt. Zorg ervoor dat uw voeten steunen op de vloer of de voetensteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Het is belangrijk dat uw zitvlak elk uur gedurende een paar minuten loskomt van de zitting. Bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.



*Figuur 4: zijligging*



*Figuur 5: onderuitzakken voorkomen*



*Figuur 6: juiste zithouding*

### *Hulpmiddelen*

- U kunt in overleg met uw zorgverlener beoordelen of u een speciaal matras nodig heeft dat de druk kan verminderen.
- Zorg ervoor dat uw hielen vrij liggen door een kussen onder uw onderbenen te leggen zodat uw hielen 'zweven'. Let er op dat uw knieën licht gebogen zijn.
- Zorg ervoor dat de onderlaag waar u op ligt glad is en geen kreukels heeft. Gebruik daarom geen onderleggers in bed, zoals matjes, behalve als het nodig is (bijvoorbeeld bij incontinentie).
- Als u langdurig in een (rol)stoel zit, gebruik dan een speciaal kussen dat de druk op uw stuit en zitknobbels kan verminderen.

## **Wondbehandeling**

Als uw huid beschadigd is, is het belangrijk om uw (huis)arts of andere betrokken zorgverlener in te schakelen. Diegene bekijkt de doorligplek en bespreekt de behandeling met u. Hij/zij zal met u doornemen welke maatregelen u al treft tegen doorliggen en of er aanvullende maatregelen nodig zijn.

## **Belangrijk**

Het is belangrijk dat u zelf in de gaten houdt of u risico loopt op doorliggen. Maak er een gewoonte van elke dag te kijken of u rode plekken of andere beschadigingen ziet. Let vooral op plekken die regelmatig onder druk staan of vaak pijnlijk zijn. Ziet u beschadigingen of rode plekken die niet verdwijnen binnen 15 minuten na het opheffen van de druk, waarschuw dan uw (huis)arts of verpleegkundige.

## **Voorkomen en genezen**

Doorliggen is niet altijd te voorkomen. Om de wond te laten genezen en nieuwe wonden te voorkomen, dient u de genoemde adviezen goed op te volgen.

## **Problemen of vragen na uw opname**

Neem bij problemen of vragen na uw opname in het ziekenhuis contact op met uw huisarts. Uw huisarts is op de hoogte van uw situatie. Indien nodig overlegt de huisarts met de specialist in het ziekenhuis. Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.

*Deze tekst is grotendeels overgenomen van de patiëntenfolder van de Stichting Transmurale Zorg.*

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)