



# Decubitus

## hoe te voorkomen

Iedereen die langdurig ziek is en onvoldoende beweegt (jong, oud, dun, dik) kan decubitus (doorliggen) krijgen. Decubitus (doorliggen) komt vooral voor bij mensen die door ziekte aan het bed gebonden zijn en bij mensen die in een rolstoel zitten.

Decubitus is in de meeste gevallen te voorkomen. U kunt daar zelf ook veel aan doen. In deze informatie leest u wat decubitus is en hoe het ontstaat. Maar ook wat u er zelf aan kan doen om het te voorkomen.

### **Wat is Decubitus**

Decubitus is het medische woord voor doorliggen. Met decubitus wordt bedoeld een beschadiging van de huid (of het daaronder gelegen weefsel). Deze beschadiging komt door een zuurstoftekort van het weefsel op die plaatsen waar het bot vlak onder de huid ligt.

De eerste tekenen van decubitus zijn:

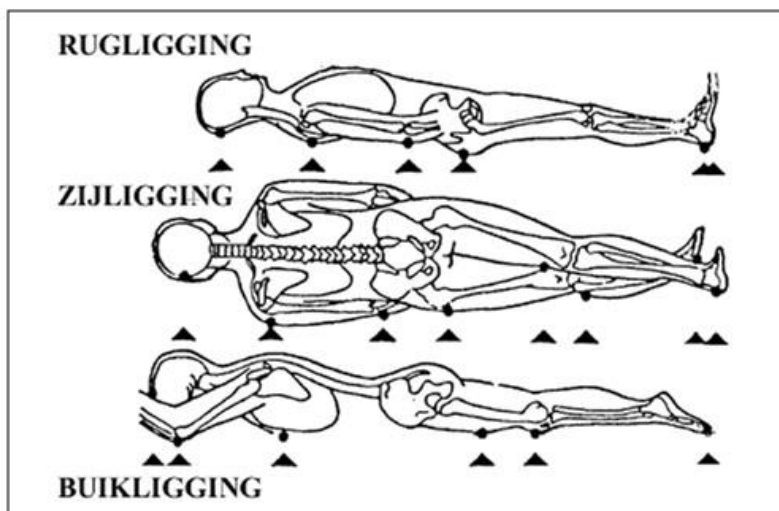
- pijn
- rode tere plekken op de huid die niet verdwijnen binnen 20 minuten
- roodheid van de huid, die niet wegdrukbaar is met de vingertop

De plaats waar decubitus ontstaat is afhankelijk van de houding waarin u ligt of zit.

Decubitus is vaak zeer pijnlijk en de genezing duurt lang. Ook blijft de plek na het genezen kwetsbaar. Er kan dan weer makkelijk een nieuwe decubitus ontstaan, die weer slechter geneest. Is er geen aandacht voor de eerste signalen van decubitus? Dan kunnen diepe wonden ontstaan. Het is dus belangrijk om decubitus te voorkomen. Ook u kunt daar zelf veel aan doen.

### **Plaatsen waar decubitus kan ontstaan**

Decubitus kan op het hele lichaam ontstaan. Vooral op plaatsen waar het weefsel tussen huid en botten erg dun is. En waar langdurig druk op het weefsel tussen bot en huid is. Denk hierbij aan: stuit, zitbeen knobbels, heupen, hielen, knieën, enkels, ellebogen, schouderbladen, oren, achterhoofd en wervelkolom.



Drukpunten

## Waardoor ontstaat decubitus

### Druk

Decubitus ontstaat op plaatsen waar veel druk op de huid komt. Hierdoor worden de kleine bloedvatjes dichtgedrukt en krijgt het weefsel niet voldoende zuurstof. De druk kan zowel langdurig als kort aanwezig zijn. Bij langdurig lage druk op de huid kan al decubitus ontstaan. Maar kortdurend hoge druk kan ook decubitus veroorzaken. De druk ontstaat als u in een houding zit of ligt zonder te bewegen, dus zonder van houding te verwisselen.

### Schuifkracht

Niet alleen druk veroorzaakt decubitus, maar ook schuifkrachten. Druk en schuifkrachten gaan vaak samen. En deze combinatie verhoogt de kans op het ontstaan van decubitus. Schuiven komt door het niet op de juiste manier in bed of stoel liggen of zitten. Bijvoorbeeld als de hoofdsteen van het bed te hoog staat of u niet in een juiste houding in een stoel zit dan kunt u onderuit zakken. Als de huid dan aan de onderlaag vastzit schuift u als het ware in uw eigen vel onderuit. Daardoor worden de bloedvatjes dichtgedrukt en loopt u kans op het verkrijgen van decubitus. Uw gewicht heeft invloed op de grootte van de schuifkrachten.

## In welke situaties komt decubitus voor

- als u veel op bed ligt
- als u veel in een stoel of rolstoel zit
- als u zelf niet in staat bent om van houding te veranderen in bed en/of stoel

*Als u bedlegerig bent let dan op uw houding in bed.*



*rugligging*



*zijligging*



*buikligging*

Een foute houding in bed veroorzaakt extra druk op de billen. Vooral bij het stuitje en zitbeen knobbels. Bij een goede houding in bed wordt de druk over uw hele lichaam verdeeld en worden schuifkrachten voorkomen. Door het bed in een soort ligstoelhouding te zetten wordt de druk ook beter verdeeld. Ook het regelmatig wisselen van houding blijft belangrijk. Een juiste lig-houding kunt u zien op de foto's.

### **Bent u (rol)stoel afhankelijk? Let u dan op uw zithouding.**

Zit u niet met uw rug tegen de van de stoel en steunen uw voeten niet op de vloer? Dan wordt de druk niet voldoende verdeeld. Er ontstaat een hoge druk op de zitbeen knobbels en samen met schuifkrachten verhoogt dit het risico op decubitus.

Bij een juiste zithouding wordt de druk wel goed verdeeld. De drukpunten worden voorkomen en door deze houding ontstaan geen schuifkrachten.

Een goede zithouding is:

Rug tegen de rugleuning en voeten ondersteunt op de vloer (zie foto).



*stoelhouding*

## **Wat heeft nog meer invloed op het ontstaan van Decubitus**

### **Te weinig bewegen**

Te weinig bewegen is slecht voor de bloedsomloop. Het bloed wordt te weinig rond gepompt. Hierdoor kunnen de voedingsstoffen die via de bloedbaan worden vervoerd niet meer of onvoldoende op alle plaatsen in het lichaam komen.

### **Leeftijd**

De hoogte van de leeftijd bepaalt de dikte en rekbaarheid van de huid. Hoe ouder men is hoe dunner en minder elastisch de huid is.

### **Slecht eten en drinken**

Door slecht te eten en te drinken of door ongezond eten gaat de algehele conditie achteruit. Hierdoor wordt het weefsel kwetsbaar en dit verhoogt de kans op het ontstaan van decubitus.

### **Afvalstoffen die de huid beschadigen**

Transpiratie of incontinentie (verlies van urine en/of ontlasting) veroorzaakt op zichzelf geen decubitus. De scherpe afvalstoffen die bij transpiratie, urine en ontlasting met de huid in

aanraking komen tasten de beschermlaag van de huid aan. Hierdoor neemt de kans op het ontstaan van decubitus toe.

### Ziekten

- diabetes mellitus (suikerziekte)
- ziekten waarbij de bloedsomloop slechter is (bijvoorbeeld slagaderverkalking, hersenbloeding)
- zenuwaandoeningen (bijvoorbeeld multiple sclerose, dwarslaesie etc.)

Zijn aandoeningen waarbij het risico op het ontstaan van decubitus toeneemt.

### Wat is het eerste signaal van decubitus

Heeft de huid een tijd druk gehad en wordt de druk weggenomen dan ziet de huid rood. Deze rode kleur verdwijnt als van houding wordt veranderd. Dit is een natuurlijke reactie en is geen decubitus. Als de roodheid niet wegtrekt, is het belangrijk om veel aandacht te besteden aan de plaats waar die roodheid is ontstaan. Om zeker te weten of dit decubitus is, wordt met de top van de vinger of met behulp van een glaasje (model brillenglas) in het centrum van de rode plek gedrukt.

### Met behulp van de vingertop

Is er bij het wegtrekken van de vingertop een heel korte tijd een witte vlek zichtbaar? Dan spreek je van wegdrukkabe roodheid. Dit is geen decubitus.

### Met behulp van het glaasje

Wordt er een witte vlek zichtbaar, daar waar je met het glaasje (model brillenglas) op de rode plek drukt? Dan spreek je van wegdrukkabe roodheid. Dit is geen decubitus.



Controle van de huid met glaasje



Wegdrukkabe roodheid met glaasje

Is er wel een rode huid die niet vanzelf wegtrekt, dan kan een zeer ernstige vorm van decubitus ontstaan.

De roodheid kan binnen 2 uur veranderen in een huidaandoening, waarbij het onderliggende weefsel afsterft. Er kunnen dan wonden ontstaan die zeer diep zijn. Soms tot op het bot. In deze wonden kunnen bacteriën zich makkelijk vermenigvuldigen. En dit geeft weer kans op een infectie in het bot.

## Hoe kunt u decubitus voorkomen

### De huid

Onderzoek de huid regelmatig. Kijk of er rode plekken ontstaan. Let vooral op die plaatsen waar het bot vlak onder de huid zit (zie plaatje drukpunten op bladzijde 2).

### Bewegen

Probeer zoveel mogelijk te bewegen. Doe wat u kunt.

Bent u mobiel? Loopt dan zoveel mogelijk. Verander regelmatig van houding.

#### *Ligt u veel in bed?*

- Zorg voor een goed anti-decubitus matras. In het Spaarne Gasthuis heeft elk bed een goed anti-decubitus matras.
- Verander elke 2 tot 4 uur van houding.
- Let op dat uw hoofdsteen van het bed niet te hoog staat. Hierdoor voorkomt u dat u naar beneden schuift.
- Let er op dat uw hielen vrij liggen. Leg hiervoor een kussen onder het onderbeen. Leg ook zo nodig een kussen tegen de achterkant van het bed als steun voor de voeten.



*hielen vrij met kussen*

- Voorkom dat uw hielen over het laken glijden. Trek daarom katoenen sokken aan (tennissocken).
- Zorg dat de onderlaag waar u op ligt glad en droog is, maar niet te strak ingestopt. Anders werkt uw antidecubitus matras niet.

#### *Zit u veel in de rolstoel?*

- Zorg dat u iedere 15 minuten van houding verandert.
- U kunt uw houding ook veranderen door naar voren te buigen in uw stoel. Dan kantelt uw bekken waardoor de zitknobbels op een andere plaats druk uitoefenen.
- Maak gebruik van een antidecubitus zitkussen. Let er dan wel op dat uw voeten nog plat op de grond kunnen komen. Er zijn ook rolstoelen met een geïntegreerd antidecubitus zitkussen
- Zorg dat u met uw rug tegen de rugleuning zit en uw voeten ondersteund zijn door de grond of voetensteunen. Zo voorkomt u onderuitglijden.
- Beweeg regelmatig uw benen. Dit zorgt ervoor dat uw bloed beter door uw bloedvaten van uw benen stroomt.
- Trek regelmatig uw tenen naar uw neus. Ook dit zorgt ervoor dat uw bloed beter door uw bloedvaten van uw benen stroomt.
- Als u uit de stoel opstaat, schuif dan niet naar voren, maar lift u op uit de stoel.

### Verzorging van uw huid

Besteed veel aandacht aan de verzorging van uw huid. Een vochtige of een te droge huid verhogen het risico van decubitus. Zeker als u incontinent van urine en/of ontlasting bent, is de verzorging van uw huid belangrijk. Zowel urine als ontlasting bevatten veel bijtende stoffen.

Hierdoor wordt de natuurlijk beschermlaag van de huid aangetast. Gebruik bij incontinentie goed absorberend materiaal. Bij dit materiaal is het belangrijk dat de laag die in aanraking komt met de huid droog blijft. Gebruik een beschermende crème of zalf zonder parfum om de huid te verzorgen.

### **Gezond eten**

Gezond eten is belangrijk om de kans op decubitus te verkleinen. Bij ziekte is vaak de eetlust minder. Terwijl juist in zo'n situatie voeding belangrijk is om de gezondheid te verbeteren. Lukt het niet om drie keer per dag een maaltijd te eten? Probeer dan meerdere malen per dag kleine porties te eten.

Zo nodig kan een diëtist ingeschakeld worden. De huisarts kan u hierbij helpen. Gezond eten zorgt voor een elastische huid. Dit geldt ook voor voldoende drinken.

### **Voldoende drinken**

Zorg dat u minimaal 1,5 liter per dag drinkt. Voldoende vocht zorgt voor een elastische huid die minder kwetsbaar is. Ook worden de afvalstoffen bij voldoende vocht beter door het lichaam afgevoerd.

### **Gebruik van hulpmiddelen**

In deze informatie zijn verschillende hulpmiddelen genoemd:

- antidecubitus matras
- antidecubitus zitkussen
- beschermende crème of zalf zonder parfum

Heeft u deze hulpmiddelen nodig? Dan kunt u dit overleggen met de verpleegkundigen. Bent u thuis? Dan kan de huisarts of de wijkverpleegkundigen u hierover advies geven.

### **Als u decubitus heeft**

Is er decubitus ontstaan, volg dan toch zoveel mogelijk alle adviezen uit deze folder op. En probeer de oorzaak te vinden waardoor de decubitus is ontstaan.

### **Het voorkomen van decubitus in het Spaarne Gasthuis**

Iedereen die tijdens zijn verblijf in het ziekenhuis langdurig aan bed, rolstoel of gewone stoel gebonden is, kan decubitus krijgen. Decubitus is pijnlijk en zorgt vaak voor een langer verblijf in het ziekenhuis. In het Spaarne Gasthuis werken vier speciaal opgeleide verpleegkundigen op het gebied van decubitus en wondzorg. Zij worden ondersteund door de decubitus/wondcommissie van het Spaarne Gasthuis. Om decubitus te voorkomen en te behandelen zijn richtlijnen ontwikkeld. In deze richtlijnen staat geschreven welke maatregelen gebruikt kunnen worden door patiënt en/of verpleegkundigen, om decubitus te voorkomen. Het risico van decubitus wordt vanaf de opname met behulp van een scoreformulier duidelijk gemaakt. Zo kunnen er meteen acties worden ondernomen om te voorkomen dat er een decubitus ontstaat.

Daarnaast zijn in het Spaarne Gasthuis aanpassingen in en rond het bed mogelijk om decubitus te helpen voorkomen of verdere uitbreiding van decubitus te stoppen. Voorbeelden hiervan zijn:

- antidecubitus matras
- antidecubitus zitkussen
- kantelrolstoel met geïntegreerd antidecubitus zitkussen
- dekenboog
- goed incontinentie materiaal

Ook doet het Spaarne Gasthuis 1 keer per jaar een onderzoek naar decubitus binnen de organisatie. In dit onderzoek wordt onder andere gekeken naar:

- Hoeveel patiënten hebben decubitus?
- Was deze decubitus bij opname aanwezig? Of is deze decubitus ontstaan in het ziekenhuis?
- Welke maatregelen zijn genomen?
- Bij welke categorie patiënten ontstaat decubitus?

Met behulp van deze gegevens wordt het beleid van decubitus beoordeeld en zo nodig aangepast.

Het Spaarne Gasthuis besteed veel aandacht aan de voorwaarden om decubitus te voorkomen. Een andere belangrijke voorwaarde is, dat u zich bewust bent van het gevaar op het ontstaan van decubitus tijdens uw Ziek zijn. Het succes van het voorkomen van decubitus hangt mede af van uw medewerking.

## Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel deze dan aan verpleegkundigen op de afdeling of aan de afdelingsarts. Deze helpen u graag verder.

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)