



Wondzorg

— Complexe wond

U krijgt deze folder omdat u een wond heeft die door meerdere oorzaken moeilijk geneest. Dat noemen we een complexe wond. In deze folder leest u informatie over:

- Hoe is de wondzorg georganiseerd in het Spaarne Gasthuis?
- Wat is een open wond?
- Hoe is de wondverzorging?
- Wat zijn de risico's bij een open wond?
- Wat zijn belangrijke leefregels?
- Voeding.
- Uw wondbeleid en wondinspectie.
- Contactgegevens wondteam Spaarne Gasthuis.

Hoe is de wondzorg georganiseerd in het Spaarne Gasthuis?

Als uw wond goed geneest bepaalt de huisarts hoe de wond behandeld moet worden. Als de wond niet goed of niet snel genoeg geneest, kan uw behandelend arts het wondteam van het Spaarne Gasthuis inschakelen. Zij zijn gespecialiseerd in de behandeling van wonden. Nadat u een afspraak op de polikliniek chirurgie heeft gehad, stellen zij een behandeling op maat voor.

U krijgt een behandelplan mee op papier voor de thuiszorg, materialen worden zo nodig besteld via de medisch speciaalzaak en een vervolgspraak wordt, zo nodig, ingepland. De zorgverzekeraar vergoedt het verbandmateriaal als we verwachten dat de wond langer dan 3 weken zal bestaan.

Wat is een open wond?

Een open wond is een wond die niet door de arts is gesloten, de wondranden liggen niet tegen elkaar aan. Het kan ook zijn dat de wond in eerste instantie wel gesloten is, maar dat hij later open is gegaan of gemaakt.

Hoe gaat de wondverzorging?

- Voor een goede wondgenezing is het belangrijk dat de omgeving van de wond niet te vochtig en niet te droog is. Te veel vocht in de wond en omgeving vertraagt de genezing omdat bacteriën graag groeien in een natte wond. Een te droge wond zorgt voor korsten wat de wondgenezing vertraagt en meer pijn geeft. Vaak wordt gekozen voor een verband dat voorkomt dat de wond te vochtig wordt, maar aan de andere kant voorkomt dat de wond uitdroogt.
- Soms is er een holte onder de huid aanwezig. Dit wordt een ondermijning genoemd. Het is erg belangrijk dat deze holte goed opgevuld wordt met verbandmateriaal. Dit om te voorkomen dat er vocht met bacteriën in de wond blijft staan. Bij het spoelen onder de douche moet u de douchekop in de richting van de ondermijning houden, zodat het water ook goed hierlangs spoelt.
- Met welk verbandmateriaal uw wond verbonden moet worden hangt af van de wond. Er bestaan verschillende soorten verbandmateriaal. Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis heeft u informatie gekregen over het materiaal dat voor uw wond het meest geschikt is. Thuis gebruikt u hetzelfde materiaal.
- Het is belangrijk om te weten dat verbinden van een wond niet steriel hoeft te gebeuren maar wel zo schoon mogelijk. Dus was vóór en na elke wondverzorging uw handen, rol uw mouwen op, doe uw sieraden af en doe uw (lange) haren vast.
- Knip niet door de verpakking van het verbandmateriaal heen, maar open de verpakking en knip dan het verband op maat.
- Bewaar het materiaal voor de wondverzorging in een afgesloten kast of box. Let hierbij op de houdbaarheidsdatum.

Wat zijn de risico's bij een open wond?

Een risico is een wondinfectie. Hieronder staan een aantal symptomen die kunnen wijzen op een wondinfectie:

- Koorts;
- Nieuwe of meer pijn;
- Langzamere wondgenezing;
- Toename gele/ zwarte kleur;
- Roodheid rondom de wond;
- Warmte rondom de wond;
- Zwelling rondom de wond;
- Functieverlies (u kunt minder goed bepaalde handelingen of activiteiten doen);
- Een sterk geurende wond;
- Het ontwikkelen van een abces (dit is een holte gevuld met vocht/pus).

Als u last heeft van één of meer van deze symptomen, moet u contact met ons opnemen. Onderaan de folder vindt u de contactmogelijkheden.

Wat zijn belangrijke leefregels?

Om zo goed mogelijk te kunnen herstellen adviseren wij u een aantal leefregels. Het is belangrijk dat u zich hieraan houdt, tenzij uw behandelend arts u anders adviseert.

In bad gaan en douchen met open wonden:

- Met een open wond kunt u gewoon douchen, graag zelfs. Het gebruik van zeep of shampoo is geen probleem, zolang u dit afspoelt met water. Tijdens het douchen kunt u de wond goed uitspoelen. Als dit gevoelig is, dan kunt u de waterstraal ook boven de wond laten komen en het water erlangs laten lopen.
- Na het douchen kunt u met een gaasje met een licht poetsende beweging de wond schoonmaken. Er zijn enkele wonden waarbij dit niet is toegestaan, bespreek dit met uw behandelend arts. Daarna dept u de wondranden zorgvuldig droog met gaasjes.
- We raden u **af** om in bad te gaan, vanwege het verweken van de wond en de wondranden. We raden u ook **af** om een Biotex of soda badje te gebruiken.
- Sommige verbandmaterialen zijn waterbestendig en kunnen onder de douche op uw wond blijven. De wondverpleegkundige vertelt hier meer over.
- U mag **niet zwemmen** totdat de wond volledig is genezen.

Roken:

Wonden genezen moeizaam bij rokers:

- Door het roken krijgen allerlei weefsels, waaronder de huid, minder zuurstof.
- Daarnaast belemmert koolmonoxide uit rook zuurstoftransport door het bloed en nicotine zorgt ervoor dat bloedvaten vernauwen.

Activiteiten:

Luister altijd goed naar uw lichaam en doe bepaalde activiteiten pas als u zelf aanvoelt dat het kan. Neem rust als uw lichaam daarom vraagt en onderneem niet teveel activiteiten voordat de wond helemaal dicht is. Een teken van te veel activiteit kan zijn:

- Vochtophoping rond de wond.
- Meer pijn.
- Roodheid rond de wond.

Dit zal verdwijnen zodra u rust neemt. Wanneer de klachten niet verdwijnen, kunt u contact met ons opnemen.

Voeding:

Voor het ondersteunen van de wondgenezing worden verschillende medicijnen, therapieën en materialen gebruikt. Waar niet altijd aan gedacht wordt, maar wat wel een hele belangrijke rol heeft bij het genezen van een wond, is voeding. Bij wonden heeft het lichaam meer behoefte aan **eiwit, energie (calorieën), extra vitaminen en mineralen**. Daarnaast kunt u bij een grote wond ook eiwit en vocht verliezen via het wondvocht. Het is belangrijk deze verliezen door middel van voeding aan te vullen.

Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens het Voedingscentrum voor volwassenen vanaf 65 jaar:

5 opschelepels groente (250 gram)
2 stuks fruit
3-4 bruine/volkoren boterhammen
3-4 opschelepels volkoren graanproducten of 3-4 aardappelen
1 portie vlees/vis/peulvruchten/vleesvervanger (100 gram)
(waarvan minimaal 1x per week vette vis)
1 handje ongezouten noten
3-4 porties zuivel (portie = glas of schaaltje van 150 gram/ml)
40 gram kaas (+/- 2 plakken)
40 gram smeer- en bereidingsvetten
1,5-2 liter vocht

Energie

Het genezen van wonden kost het lichaam extra energie. U heeft meer energie nodig dan normaal. Deze extra energie kan worden aangevuld met voeding. Soms kan genoeg eten en drinken lastig zijn. Bijvoorbeeld door pijn, minder eetlust, medicijnen of een algemeen minder goed gevoel. Dit heeft tot gevolg dat energie-inname minder goed wordt, met gevolgen voor het genezen van de wond.

Om circa 200 extra calorieën/energie binnen te krijgen kunt u het volgende eten:

- 1 bord havermout met volle melk.
- 1 grote banaan.
- 2 volkoren boterhammen met ongezouten roomboter en beleg naar keuze (goede optie is pindakaas, rijk aan vet en eiwit).
- 1 groot glas volle melk (333 ml).

Eiwit - aanvullen met aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Eiwitten worden terecht ook wel bouwstenen genoemd. Gezonde volwassenen hebben gemiddeld elke dag 0.83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Voor een gemiddelde volwassene van 75 kg is dit dus 62 gram.

Bij een wond is extra eiwit nodig om de weefsels te herstellen en op te bouwen. Daardoor is de behoefte aan eiwit en energie bij mensen met een wond hoger. Eiwitrijke producten zijn melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei en sommige vleesvervangers. In plantaardige producten zoals aardappelen en brood is ook eiwit aanwezig, maar in een kleinere hoeveelheid.

De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft is afhankelijk van de grootte, soort en ernst van de wond en uw lichaamsgewicht. Ook uw conditie is hierbij belangrijk. Uw diëtist bepaalt hoeveel eiwit u nodig heeft.

Om ongeveer 20 gram extra eiwit binnen te krijgen, kunt u het volgende eten:

- 1 schaaltje volle kwark
- 3 gekookte eieren
- 4 handjes ongezouten pinda's
- 1 portie (100 gram) gegrilde kipfilet
- 3 plakjes belegen 48+ kaas.

De dierlijke eiwitten worden beter opgenomen door het lichaam dan plantaardige eiwitten, zoals de eiwitten uit brood(producten), noten, zaden en vleesvervangers. Daarom wordt de voorkeur gegeven aan dierlijke zuivel in plaats van zuivel op basis van bijvoorbeeld soja. Ook een stukje vlees, vis of kip heeft de voorkeur boven vleesvervangers.

Vocht

Volgende vocht binnen krijgen is belangrijk bij het genezen van een wond. Een droge huid verkleint de kans op het genezen van een wond. Bij grote open wonden verliest u ook vocht uit de wond (wondvocht). In beide gevallen moet het vocht via de voeding aangevuld. Het advies is om 2 tot 2,5 liter vocht per dag te drinken, tenzij anders wordt geadviseerd door uw arts. Hoe groter de wond hoe groter de behoefte aan vocht.

Vitamines en mineralen

Heeft u een wond die langzaam of slecht geneest? Dan kunt u naast uw multivitaminen tijdelijk vitamine C gebruiken (maximaal 1000 mg per dag).

Omega 3 vetzuren zorgen voor opbouw en groei van nieuw weefsel. Eet minimaal 1 keer per week vette vis zoals zalm, haring of makreel.

Zink en ijzer-mineralen zijn essentieel voor de wondgenezing. Dit krijgt u vooral binnen via vlees, groente, zuivel, aardappelen en brood.

Na een operatie is het extra belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Probeer elke 2 uur een (eiwit)rijke maaltijd of tussendoortje te nemen, minimaal 6 keer per dag.

Wondbeleid en wondinspectie

U krijgt van de wondverpleegkundige instructies hoe u uw wond moet verzorgen, met welke materialen en hoe vaak u dat moet doen.

Bij ieder moment dat u de wond verzorgt, inspecteert u de wond op de volgende onderdelen:

- Welke kleur heeft de wondbodem, dus binnen de wondranden? Is deze steeds roder? Is deze nog geel of zwart? Wordt het gele of zwarte gedeelte al kleiner?
- Stinkt de wond?
- Hoe gaat het met de huid rondom de wond? Is deze rustig of is deze rood? Voelt deze warm aan?
- Hoeveel vocht komt er uit de wond en heeft het verband dit vocht goed opgenomen? Lekt het vocht al langs het verband? Is de huid rondom de wond week (zacht), wit?
- Wordt de wond kleiner? Past er minder verbandmateriaal in vergeleken met eerder?

Contactgegevens wondteam Spaarne Gasthuis

Bij vragen of twijfels over uw wond kunt u met ons contact opnemen, graag via de mail.

Om het ons gemakkelijker te maken, kunt u een foto van de wond meesturen, samen met uw naam en geboortedatum en uw vragen of zorgen.

E-mail: wond@spaarnegasthuis.nl

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie:

(023) 224 0020

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

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl