

Doorliggen

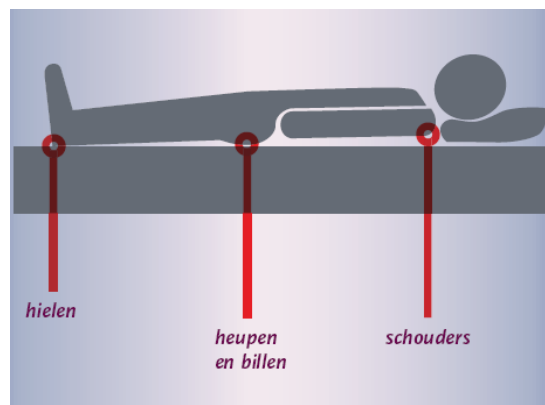
Inleiding

In deze folder krijgt u informatie over doorliggen. Dit kan ontstaan wanneer u lang in bed moet liggen. Of als u lang in een stoel of rolstoel moet zitten. Wij leggen uit wat u kunt doen om doorliggen te voorkomen.

Wat is doorliggen

Als u lang in dezelfde houding ligt of zit, drukt uw huid steeds op dezelfde plekken tegen het matras of de stoel aan. Daardoor wordt uw huid rood. Als u dan nog langer in dezelfde houding blijft, gaat uw huid stuk en krijgt u wonden. Dat noemen we doorliggen. Een ander woord voor doorliggen is 'decubitus'. De wonden komen meestal op een plaats waar het bot dicht onder uw huid ligt. Zoals uw billen, uw hielen, uw heupen en schouders. We noemen dit risicoplatsen voor doorliggen.

Risicoplatsen voor doorliggen



Hoe herken ik doorliggen

Doorliggen begint met een rode huid op een risicoplaats. U ligt niet meer lekker doordat de huid pijn doet. Uw huid kan kapot gaan als u erop blijft liggen. U krijgt dan een wond. Die wond geneest moeilijk.

Hoe kan ik doorliggen voorkomen

U moet anders gaan liggen of zitten als u een rode huid heeft. Wacht daar niet mee. U kunt al na een paar uur last krijgen van doorliggen. Zeker als uw lichaam in een slechte conditie is. Zorg daarom dat de rode huid niet meer op het matras ligt of tegen de stoel drukt. De roodheid gaat dan vanzelf weer weg.

Enkele tips zijn:

- Beweeg regelmatig. Ook als u in bed moet blijven of in een rolstoel zit.
- Verander uw houding vaak.
- Zeg het direct tegen uw hulpverleners als u pijn heeft. Of als u een rode huid heeft. Het is belangrijk dat zij snel bij u komen kijken.
- Houd uw bed en stoel droog en schoon. Kreukels en kruimels maken uw huid sneller stuk.
- Zorg dat uw huid gezond blijft.
- Verwijder plas of poep zo snel mogelijk. Bescherm uw droge huid met zalf. Uw huid gaat dan niet zo snel stuk.
- Eet en drink genoeg. Dan blijft uw huid gezond. U drinkt genoeg als u elke dag 1,5 liter water drinkt.
- Vraag hulp als u zelf niet goed kunt bewegen. Daarnaast zijn er speciale kussens of matrassen, waarmee u voor minder druk op uw lichaam zorgt.

Wat kunnen hulpverleners voor mij doen

Hulpverleners doen veel om doorliggen bij u te voorkomen. Dat hoort bij hun werk. Daarom zorgt een hulpverlener ervoor dat u goed zit of ligt. Vraag of de hulpverlener u wil helpen, wanneer u bepaalde tips om het doorliggen te voorkomen niet zelf kunt doen.

Als u toch een doorligwond krijgt, behandelt de hulpverlener uw wond. Ook wordt geprobeerd om nieuwe wonden te voorkomen. U kunt de hulpverlener vragen wat u verder moet doen.

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan de verpleegkundige of behandelend specialist.

Telefoonnummers en adressen

Verpleegkundig specialist wond- en decubituszorg

T: 0492 – 59 51 78

E: sjanssen@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

