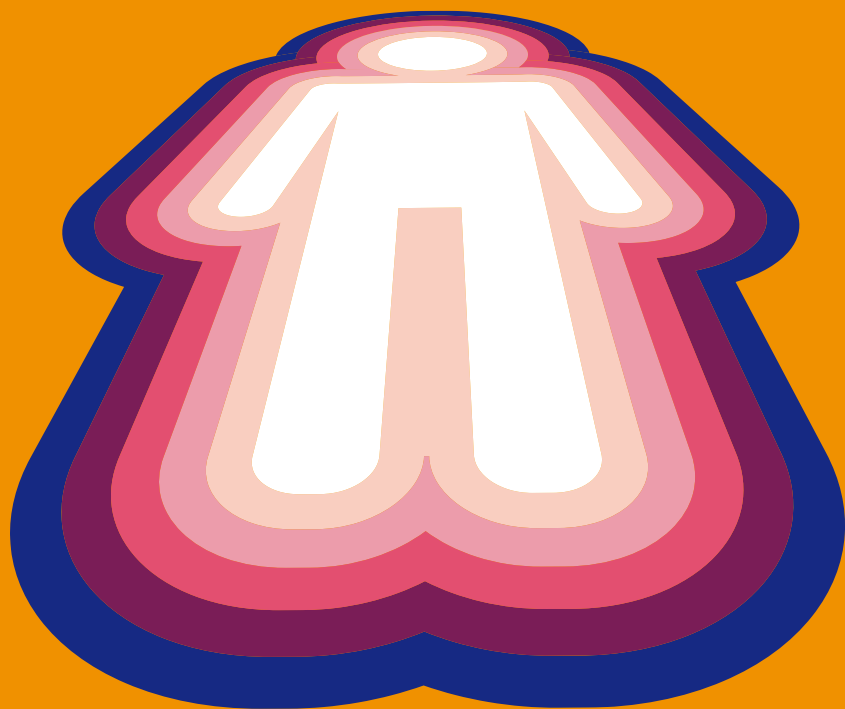
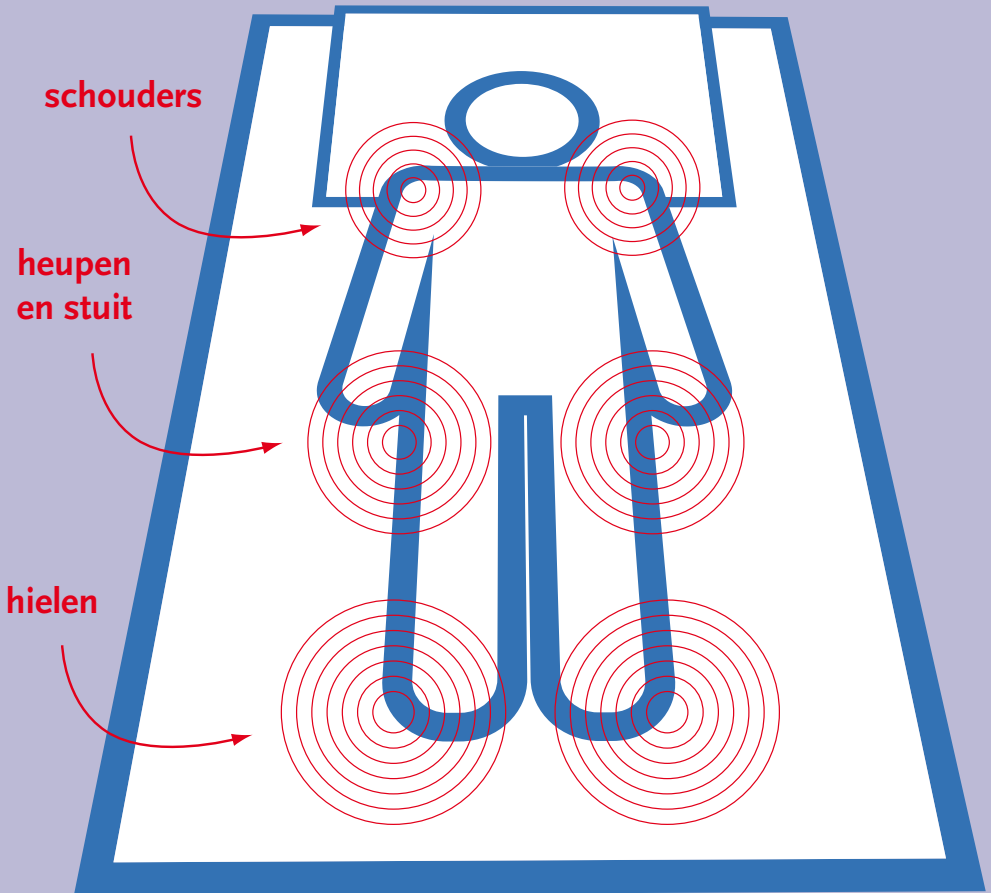


**Doorliggen. Wat kan ik doen?**



## Risicoplaatsen voor decubitus



### **Voor wie is deze folder?**

Deze folder is voor u als 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, kan uw huid kapot gaan. U kunt wonden krijgen. Dat noemen we doorliggen. Een ander woord voor doorliggen is decubitus.

### **Hoe krijg ik last van doorliggen?**

U kunt last krijgen van doorliggen als u veel in bed ligt. Of als u veel in een stoel of een rolstoel zit. Uw huid drukt dan 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.

De wonden komen meestal op een plaats waar het bot dicht onder uw huid ligt. Zoals uw billen, uw hielen en uw heupen. We noemen dit risicoplatsen voor doorliggen.

### **Kan ik doorliggen voorkomen?**

Ja. U kunt zorgen dat u geen wonden krijgt. Dat kunt u ook als u lang op bed moet liggen of in uw rolstoel zit. Hoe? Dat staat in deze folder.

### **Wat kan ik doen als ik al wonden heb?**

Deze folder is ook voor u. De adviezen om doorliggen te voorkomen, kunnen u ook helpen.

### 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.

### Wat kan ik eraan doen?

U moet anders gaan liggen 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.

### En als ik zelf niet anders kan gaan liggen?

Vraag om hulp als u zelf niet anders kunt gaan liggen. Hulpverleners weten wat doorliggen is en dat het vervelend is. Zij kunnen u helpen om doorliggen te voorkomen.

### Wat kan ik doen om doorliggen te voorkomen?

1. Beweeg regelmatig. Ook als u in bed moet blijven of in een rolstoel zit.
2. Verander uw houding vaak.
3. 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.
4. Houd uw bed en stoel droog en schoon. Kreukels en kruimels maken uw huid sneller stuk.
5. 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.
6. Eet en drink genoeg. Dan blijft uw huid gezond. U drinkt genoeg als u elke dag 1,5 liter water drinkt. Eet ook gezond.

### **Mag ik hulp vragen?**

Ja. Misschien kunt u doorliggen niet zelf voorkomen. Bent u ziek? Kunt u zelf niet goed bewegen? Of heeft u een handicap? Dan mag u natuurlijk altijd om hulp vragen. Hulpverleners willen u altijd helpen. Maar u kunt ook uw familie of uw vrienden om hulp vragen. De hulpverlener kan uw familie en vrienden vertellen hoe zij u kunnen helpen.

### **Welke hulp mag ik vragen?**

- Vraag gerust of iemand naar uw huid kijkt als uw huid pijn doet of rood is.
- U mag ook om hulp vragen als u anders wilt zitten of liggen.
- Vraag iemand om poep en plas snel weg te halen.
- Ook mag u hulp vragen bij het verzorgen van uw huid.
- Vraag om hulp bij het eten en drinken als u dat nodig heeft.

### **Wat doen hulpverleners voor mij?**

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. De hulpverlener geeft u ook speciale kussens of matrassen, waarmee u voor minder druk op uw lichaam zorgt.

Als u toch een doorligwond krijgt, behandelt de hulpverlener uw wond. Natuurlijk moet u ook doorgaan met voorkomen van nieuwe wonden. U kunt uw hulpverlener altijd vragen wat u verder moet doen.

### **Kan ik iets doen als ik niet tevreden ben over de hulp?**

U kunt met het afdelingshoofd praten als u niet tevreden bent over de hulp van de hulpverleners. De instelling waar u zorg krijgt (bijvoorbeeld een ziekenhuis of verpleeghuis), heeft een klachtenfunctionaris of een klachtencommissie. Die mensen helpen u als u een klacht heeft.

# Dit kunt u doen, wij helpen u hierbij!

cliëntenfolder van:



LEV V Landelijk Expertisecentrum Verpleging & Verzorging



Meer informatie kunt u vinden op:

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

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

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

[www.wcs-nederland.nl](http://www.wcs-nederland.nl)