

# Decubitus

## Doorliggen of doorzitten

U bent opgenomen in het Maastricht UMC+. Via deze patienteninformatie krijgt u informatie over wat decubitus is en wat u zelf kunt doen om decubitus te voorkomen.

### Wat is decubitus?

Decubitus is de medische term voor doorliggen of doorzitten. Decubitus is een beschadiging van de huid en/of het weefsel onder de huid veroorzaakt door aanhoudende druk en/of schuifkrachten.

Decubitus is vervelend en pijnlijk.

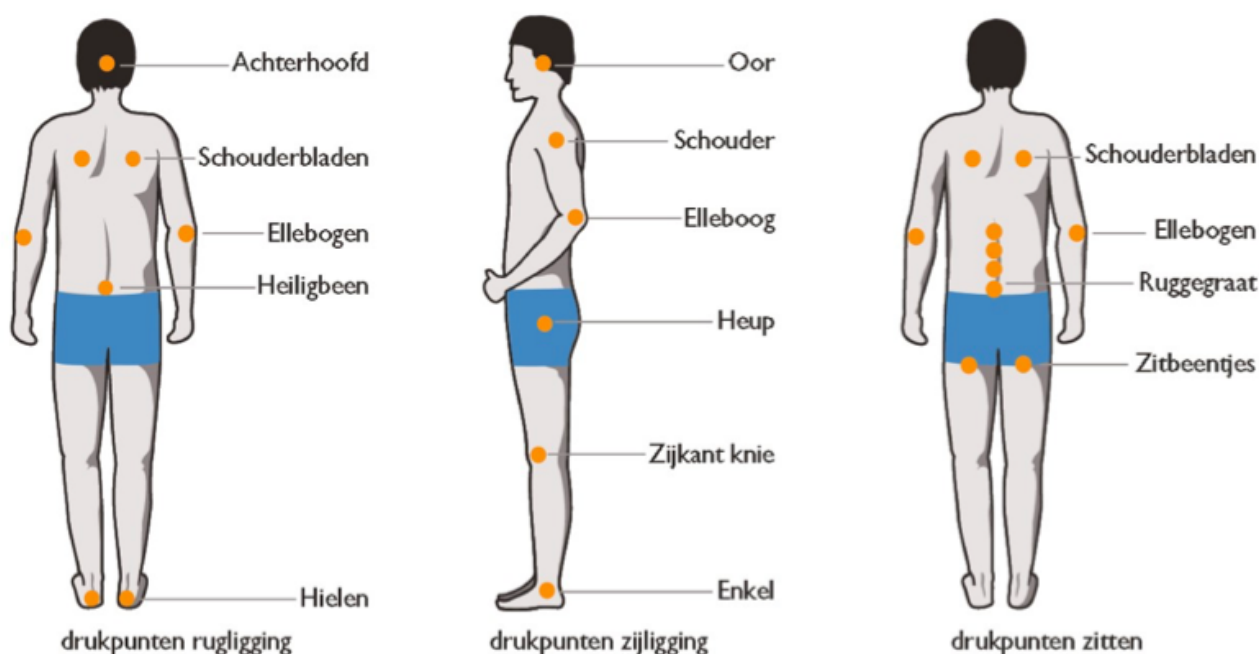
## Hoe ontstaat decubitus?

Decubitus ontstaat doordat u veel in bed ligt of als u veel in de (rol)stoel zit en uw huid steeds op dezelfde plekken drukt op de matras of de stoel.

Door de druk worden bloedvaten afgeklemd waardoor er onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen bij de huid en het weefsel onder de huid kunnen komen.

Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed afgevoerd worden en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

De beginfase van decubitus herkent u aan een rode plek die niet verdwijnt als u er met een vinger op drukt. Bij ernstig doorliggen kan er een diepe wond ontstaan, vaak tot op de spieren of het bot.



Afbeelding 1: risicoplekken decubitus

## De meest voorkomende risicoplekken

Decubitus ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot. Risicoplaatsen zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd.

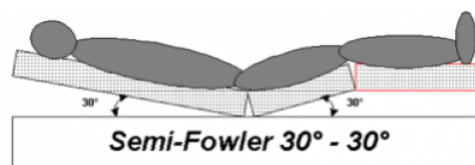
# Verhoogde kans op decubitus

Meer kans op decubitus heeft u, wanneer u:

- minder mobiel bent waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen. (bijvoorbeeld wanneer u bedlegerig bent of rolstoel gebonden);
- onvoldoende eet of drinkt;
- een slechte toestand van de huid heeft;
- koorts heeft;
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie);
- een laag bewustzijn heeft (bijvoorbeeld bij dementie);
- lang op een operatietafel ligt;
- stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen (bijvoorbeeld bij een dwarslaesie);
- stoornissen heeft in de doorbloeding.

## Wat u zelf kunt doen om decubitus te voorkomen

- Beweeg regelmatig.
- Probeer zo veel mogelijk uit bed te komen en te lopen.
- Wissel in bed regelmatig van houding (linker zij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc.).
- Zet in rugligging de hoofddeun van het bed niet helemaal recht omhoog en zet de voetsteun iets omhoog eventueel met een kussen onder uw onderbenen (zie afbeelding 2)
- Controleer of risicoplaatsen rood of pijnlijk zijn en laat uw hulpverlener weten als u een rode huid of pijn heeft.
- Draag, als u veel in bed ligt, badstofsokken.
- Draag in bed katoenen ondergoed; dit absorbeert het (transpiratie)vocht goed.
- Houd uw bed schoon en droog. Kreukels en kruimels maken uw huid sneller stuk.
- Zorg dat uw huid niet vochtig is, gebruik, in overleg met uw zorgverlener, eventueel een crème die de huid beschermt tegen vocht (een barrierecrème).
- Zorg er voor dat u voldoende eet en drinkt. Drink ongeveer anderhalve liter per dag.



Afbeelding 2

## Contact

Leg uw wensen, behoeften en zorgen uit. Er zijn genoeg hulpmiddelen, zoals speciale matrassen en kussens, die de zorgverlener kan inzetten om decubitus te beperken. Als u toch een decubituswond krijgt, behandelt de zorgverlener uw wond. U moet wel doorgaan met bovengenoemde adviezen om nieuwe wonden te voorkomen. U kunt uw zorgverlener altijd vragen wat u verder moet doen.

Decubitusconsulent: 043-387 56 34

## Website

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

*Laatst bijgewerkt op 26 juli 2021*