



# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

(Afbeelding van drukletsels op pagina 2)

Drukletsels of doorligwonden kunnen een enorme impact hebben op patiënten en hun families. Het goede nieuws is dat men drukletsels kan voorkomen met de juiste zorg en hulpmiddelen. Deze gids geeft je belangrijke informatie over drukletsels (doorligwonden) zoals:

- Wat zijn drukletsels?
- Hoe gevaarlijk zijn drukletsels?
- Wat veroorzaakt drukletsels?
- Wie loopt risico op drukletsels?
- Waar komen drukletsels voor op het lichaam?
- Huidveranderingen die in het oog moeten gehouden worden
- Drukletsels voorkomen: Hoe kan jij helpen?
- Wat te doen bij het ontstaan van een drukletsel?
- Drukletsels behandelen
- Bij wie kan je terecht voor meer informatie over preventie van drukletsels?

# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

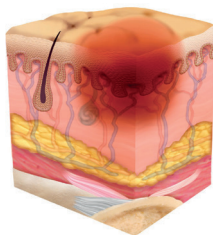
### Wat zijn drukletsels?

Een drukletsel (doorligwonde) is een plek waar schade ontstaat aan de huid en aan het onderliggende weefsel. De schade komt veelal voor wanneer men te lang in eenzelfde positie zit of ligt. De schade kan minimaal lijken (verkleurde huid) maar kan zich ontwikkelen tot ernstige schade die het diepere weefsel aantast, maar ook de spieren en zelfs het bot.

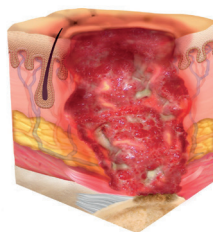
Drukletsels worden opgedeeld in categorieën op basis van een standaard indeling gebaseerd op de ernst van de wonde, met een Categorie 1 drukletsel dat zich kenmerkt door aanhoudende roodheid van de huid die niet verdwijnt wanneer men licht op de huid drukt en een Categorie 4 drukletsel wat een erge wonde is die diep door kan dringen tot de spieren, de pezen en het bot.



Categorie 1  
drukletsels



Categorie 4  
drukletsels



Doorligwonden hebben hun naam te danken aan het feit dat ze veelal ontstaan bij langdurig liggen in bed in eenzelfde positie.

Toch ontstaan deze wonden evenzeer bij langdurig zitten in een zetel of een rolstoel in eenzelfde positie. Het zou dus beter zijn om te spreken van drukletsels of decubitus omdat ze ontstaan door aanhoudende druk op de huid van de patiënt.

### Hoe gevaarlijk zijn drukletsels?

Drukletsels zijn pijnlijk voor patiënten. Ze kunnen het herstel van de patiënt vertragen en hun levenskwaliteit aanzienlijk verminderen.

In het ergste geval kan de patiënt overlijden aan een ernstig drukletsel omdat de schade aan de huid bacteriën toelaat in het lichaam die levensbedreigende infecties kunnen veroorzaken.

### Wat veroorzaakt drukletsels?

Twee zaken veroorzaken drukletsels:

- **Druk**

Het gewicht van het lichaam zet druk op de huid. Vb langdurig in een zetel zitten of in bed liggen in eenzelfde positie zonder drukverlichting.

Langdurige druk zorgt ervoor dat het bloed niet meer doorkomt in de huid of de spieren. Doordat de huid en de spieren geen bloed meer krijgen, beginnen ze af te sterven wat resulteert in een drukletsel.

# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

### ● Schuiven

Wanneer verschillende lagen huid en spieren over elkaar beginnen te schuiven, vb wanneer je onderuit glijdt in een zetel of in bed, of wanneer je weer rechtop wordt gezet



### Wie loopt risico?

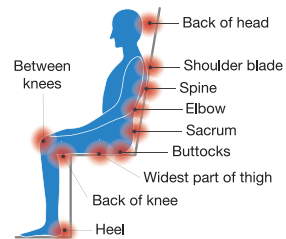
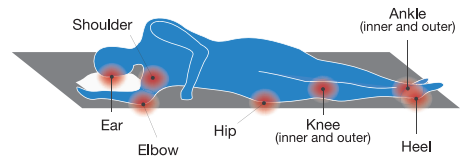
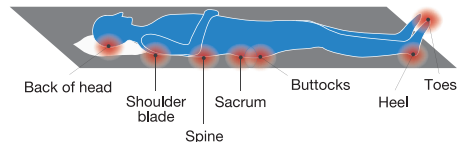
Iedereen kan een drukletsel ontwikkelen en het risico om een drukletsel te krijgen loopt op wanneer je:

- Problemen hebt om te bewegen en je je positie in bed of in een zetel niet kan aanpassen zonder hulp
- Een verminderde bloedsomloop hebt
- Een vochtige huid hebt door incontinentie, zweet of een wonde
- Reeds een drukletsel hebt gehad
- Niet genoeg drinkt of niet evenwichtig eet
- Minder gevoel hebt in bepaalde delen van het lichaam (door een beroerte of een rugletsel)
- Ernstig ziek bent of een operatie hebt ondergaan
- Een hoge leeftijd hebt of net zeer jong bent
- Lijdt aan obesitas of ondergewicht
- Geheugenstoornissen hebt
- Geen efficiënte drukverlagende matras of kussen hebt wanneer je ligt of zit

### Waar komen drukletsels voor op het lichaam?

Drukletsels komen veelal voor in de buurt van 'beenderige structuren', i.e. waar de botten dicht bij de huid komen zoals het sacrum, de heupen, de hielen, de ruggewervel etc.

De rode punten in de figuur hieronder tonen waar drukletsels het meest ontstaan bij zitten en liggen.



# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

Drukletsels kunnen ook ontstaan door essentiële medische hulpmiddelen die je nodig hebt, vb een zuurstofmasker op het aangezicht, buisjes over het aangezicht, rond de oren of het dragen van steunkousen.

### Huidveranderingen die in het oog moeten gehouden worden

Wees aandachtig voor verkleurde huid, gevoelige huid en pijn, vooral daar waar de botten dicht bij de huid zitten, zoals het sacrum, de heupen en de hielen. Kijk vooral of je volgende zaken opmerkt:

- Aanhoudende roodheid op bleke huid die niet weggaat wanneer men met de duim lichtjes drukt
- Paars-blauwe vlekken op alle huidtypes
- Lokale zwelling
- Blaren
- Glanzende vlekken
- Vlekken die warmer, kouder of steviger aanvoelen tov de omliggende huid
- Last en pijn
- Huidkloven, wonden of loskomende huid

### Drukletsels voorkomen: Hoe kan jij helpen?

Het goede nieuws is dat met de juiste zorg en hulpmiddelen, drukletsels kunnen vermeden worden. Het is belangrijk dat je niet enkel rekent op zorgpersoneel en/of hulpmiddelen om een drukletsel te voorkomen en daarom is het altijd een goed idee om zoveel als mogelijk te doen om een drukletsel te voorkomen.

Dit betekent dat je :

- Regelmatig beweegt en van positie verandert (in het algemeen elke 2-4 uur wanneer mogelijk) wanneer je ligt of zit
- De druk op beenderige structuren van het lichaam vermindert of opheft met het gebruik van hulpmiddelen (i.e. drukverdelende matrassen en kussens) of door van positie te veranderen
- Gezond eet en voldoende drinkt
- Regelmatig je huid controleert op veranderingen – zie 'beoordeling van de huid' hieronder
- Je huid schoon en droog houdt

### Blijf bewegen / van positie veranderen

De druk op de huid verminderen of opheffen is de beste manier om drukletsels te voorkomen. Bewegen en van positie veranderen laat het bloed toe tot alle delen van de huid en vermindert de kans op een drukletsel. Wanneer je niet zelf van positie kan veranderen, heb je hulp nodig van zorgpersoneel/verpleging.



# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

Een zorgverlener kan advies verlenen over :

- Juist zitten en liggen om de druk op de huid zo laag mogelijk te houden
- Hoe je zit- en ligposities kan aanpassen
- Hoe dikwijls je moet bewegen of van positie veranderen
- Een juiste lichaamshouding
- Welke drukverlagende hulpmiddelen moeten ingezet worden en hoe ze te gebruiken

### Drukverlagende hulpmiddelen

Gespecialiseerde drukverlagende hulpmiddelen, zoals matrassen en kussens kunnen een noodzakelijk onderdeel zijn van je zorg. Het is belangrijk dat je het juiste materiaal ter beschikking hebt om te beantwoorden aan je noden.



Drukverlagende hulpmiddelen zullen het risico op drukletsels niet elimineren, dus het is belangrijk dat je blijft bewegen en regelmatig van positie verandert, zelfs tijdens het gebruik van het juiste materiaal. Gespecialiseerd materiaal kan hetvolgende zijn:

- **Schuimmatras;** deze zijn speciaal ontwikkeld om de lichaamsvorm te volgen zodat de druk vermindert en beenderige structuren ondersteund worden

- **Alternerende matras:** deze matras is opgebouwd uit luchtcellen die afwisselend worden opgeblazen en afgelaten met regelmatige intervallen zodat de druk over het hele lichaam elke paar minuten wordt vermindert
- **Zitkussens:** deze zijn ontwikkeld om de druk op de huid te verminderen en te herverdelen tijdens het zitten in een zetel of een rolstoel
- **Hielbeschermers (Prolevo):** deze zijn ontwikkeld om de druk op de hielen weg te nemen tijdens het liggen

### Gezonde voeding

Wanneer je lijdt aan ondergewicht, overgewicht of wanneer je niet goed eet, is de kans groter op drukletsels. Daarom is evenwichtige en gezonde voeding en voldoende water drinken belangrijk om drukletsels te voorkomen.

Gezonde voeding met voldoende vitamine C en zink is belangrijk om een gezonde huid te behouden en kan een invloed hebben op de ontwikkeling van drukletsels. Voldoende drinken voorkomt uitdroging.



# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

---

### Beoordeling van de huid

Een drukletsel kan zich snel ontwikkelen, soms kan het in eenzelfde positie blijven zonder te bewegen gedurende een paar uur reeds schade brengen aan de huid en aan het onderliggende weefsel.

Om je te helpen vroege tekenen van huidschade of een beginnend drukletsel te detecteren, zal je zelf of met hulp van een zorgverlener de huid regelmatig moeten inspecteren, vooral op de plaatsen van de beenderige structuren (sacrum, heup, hielen, ruggewervel,...) Een spiegel kan hierbij handig zijn.

### Huidverzorging

Houd je huid schoon en droog. Vermijd zepen en reinigingsproducten met alkaline, droog je huid zachtjes af. Hydrateer droge huid.

Incontinentie verhoogt de kans op het ontwikkelen van een drukletsel. Wanneer de huid niet goed gereinigd is, kan ze beschadigd worden en beginnen afsterven. Beschermingscrèmes en producten om natte huid te beschermen kunnen nuttig zijn maar deze voorkomen geen drukletsels. Neem contact met je zorgverlener hoe incontinentie te behandelen.

### Wat te doen bij het ontstaan van een drukletsel?

Wanneer je een drukletsel ontwikkelt of wanneer je denkt dat je een drukletsel ontwikkelt, bespreek dit dan met een zorgverlener.

Deze zal een onderzoek doen naar het risico dat je hebt op een drukletsel. Er zal ook een onderzoek plaatsvinden van de huid en het gebruik van medische hulpmiddelen (matras, kussen) zal bekeken worden.

Wanneer je een drukletsel hebt, dan zal de zorgverlener onderzoeken hoe erg de wonde is door bepaling van de categorie van de wonde en welke behandeling je nodig hebt.

Wanneer het drukletsel moeilijk geneest, zal je behandeld worden door een wondzorgdeskundige. Deze mensen zijn gespecialiseerd in alle types wonden en hebben veel ervaring met drukletsels.



### Drukletsels behandelen

De behandeling van een drukletsel hangt af van de ernst van de wonde, van de categorie van het letsel, met daarbij wonden van categorie 1 en 2 die oppervlakkig zijn en relatief makkelijk te behandelen. Wonden van categorie 3 en 4 zijn complexer te behandelen en nemen meer tijd om te genezen.



# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners

Je kan helpen bij de genezing van het drukletsel door jezelf te positioneren zodat de plaats van de wonde vrij is van druk, door het juiste materiaal te gebruiken, gezond te eten en regelmatig huidonderzoek te doen.

**Onthoud...  
voorkomen is  
beter dan genezen!**

### Bij wie kan je terecht voor meer informatie over preventie van drukletsels?

Wanneer je vragen hebt over jouw persoonlijke situatie, spreek dan zeker een zorgverlener aan.

Leaflet gecreëerd door  
PRS-Medical

### Handige links:

#### PRS Medical

[www.prs-medical.eu](http://www.prs-medical.eu)

#### React to Red

<http://www.reacttoredskin.co.uk/cares/>

#### Stop the Pressure

<http://nhs.stopthepressure.co.uk/patients.html>

#### Your Turn

<http://www.your-turn.org.uk/>

#### Love Great Skin

<http://www.lovegreatskin.co.uk/>

#### Wound Care Today

<http://www.woundcare-today.com/learning-zone/pressure-area-care/details>





# Drukletsels (doorligwonden)

## Informatie voor patiënten en zorgverleners



### **PRS Medical bv**

Wingepark 53 - B-3110 - Rotselaar

Tel: +32 16 44 01 45

Fax: +32 16 44 01 50

Email: [info@prs-medical.eu](mailto:info@prs-medical.eu)

[www.prs-medical.eu](http://www.prs-medical.eu)

versie 2020