INFORMATIE OVER

Doorligwonden (Decubitus)

Als u in het ziekenhuis ligt of ziek bent, beweegt u soms minder dan normaal. Dit kan zorgen voor druk op uw huid. Als deze druk te lang blijft, kan uw huid beschadigen. Dit heet een doorligwond of decubitus. In deze folder informeren wij u over decubitus en wat u kunt doen om deze doorligwonden te voorkomen.

Wat is decubitus?

Decubitus ontstaat door langdurige druk op de huid en het onderliggende weefsel. Ook schuiven of wrijven kan uw huid beschadigen. Normaal gesproken verandert u regelmatig van houding, ook tijdens uw slaap. Dit helpt om de druk te verdelen. Maar als u minder goed kunt bewegen, bijvoorbeeld door ziekte, pijn, een operatie of herstel na een behandeling, kan er langdurige druk op één of meerdere plekken ontstaan. Daardoor kan de huid beschadigen en kunnen wonden ontstaan.

Doorligwonden kunnen klein zijn, zoals een rode plek, maar ook diepe wonden worden.

Wie lopen risico op decubitus?

Iedereen die langere tijd minder beweegt, kan decubitus ontwikkelen. Het risico is groter als u:

- Langdurig in bed ligt of veel zit.
- Niet zelf kunt bewegen of van houding veranderen.
- Net een operatie of behandeling heeft gehad.
- Te weinig eet of drinkt.
- Incontinent bent voor urine of ontlasting.
- Diabetes mellitus (suikerziekte) heeft.
- Hart- of vaatziekten heeft.
- Al eerder doorligplekken had.

Wat zijn de eerste tekenen van decubitus?

Controleer uw huid dagelijks en let op:

- Een rode plek die niet wegtrekt wanneer u erop drukt.
- Pijn, een branderig gevoel of gevoeligheid van de huid.
- Een plek die warmer of juist kouder is dan andere plekken.
- Een harde, gezwollen of verkleurde huid.
- Een blaar, schaafplek of wond.

Decubitus ontstaat vaak op plaatsen waar uw botten dicht onder de huid liggen, zoals:

- Achterhoofd
- Schouderbladen
- Ellebogen
- Heupen
- Onderkant van de rug (stuit) en billen
- Zitbeenknobbels
- Knieën
- Enkels
- Hielen

Wat kunt u zelf doen?

Verander regelmatig van houding

Probeer vaak van houding te veranderen als u in bed ligt of lang zit. Dit helpt de druk op uw huid minder te maken. Als u zelf moeilijk kunt bewegen, vraag dan hulp aan de verpleegkundige.

Voorkom schuiven

Als u in bed of op een stoel schuift, kan uw huid beschadigen. Probeer uzelf zoveel mogelijk op te tillen als u beweegt. Gebruik als het kan de hulpmiddelen die er zijn.

Bescherm drukgevoelige plaatsen

Zorg dat er niet te lang druk is op plekken van uw lichaam die snel pijn doen. U kunt speciale matrassen, kussens of beschermers voor uw hielen gebruiken als dat nodig is.

Eet en drink voldoende

Goed eten en drinken is belangrijk voor uw huid en helpt bij het genezen van wonden. Probeer het volgende: Voldoende te eten en te drinken.

- Eiwitrijke voeding te gebruiken (kaas, yoghurt/kwark, eieren).
- Eten dat afwisselend is.

Als eten of drinken lastig gaat, praat dan met uw verpleegkundige of arts.

Verzorg uw huid goed

Zorg dat uw huid schoon en droog is.

- Vervang op tijd de producten die u gebruikt voor incontinentie. Gebruik producten voor uw huid volgens advies van uw zorgverlener.
- Zorg dat uw huid niet droog wordt.

Draag comfortabele kleding

Draag schone kleding die lekker zit en niet knelt. Kies kleding zonder dikke naden of plooien die extra druk kunnen veroorzaken.

Zorg voor een gladde ondergrond

Kreukels in uw beddengoed, kleding of kussens kunnen uw huid irriteren. Zorg daarom voor een schone, droge en gladde ondergrond.

Samen voorkomen we decubitus

Als u in het BovenIJ ligt, kijken de verpleegkundigen geregeld of u kans heeft op doorligplekken (decubitus). Als het nodig is, nemen we maatregelen om dit te voorkomen. U kunt zelf ook helpen. Meld het direct wanneer u:

- Een rode of pijnlijke plek ziet.
- Een blaar, schaafplek of wond ziet ontstaan.
- Niet zelf kunt bewegen.
- Zich zorgen maakt over uw huid.

Door snel te handelen kunnen we samen ernstige schade aan uw huid voorkomen.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft over decubitus of u maakt zich zorgen over uw huid, praat dan met uw arts of verpleegkundige. Als het nodig is kan ook een wond- of decubitusspecialist geraadpleegd worden.

Afdelingen

Wond Expertise Centrum (WEC)

Telefoonnummer	020-634 6800
Route	22

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/opname-volwassenen/doorligwonden-decubitus
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.05 uur.