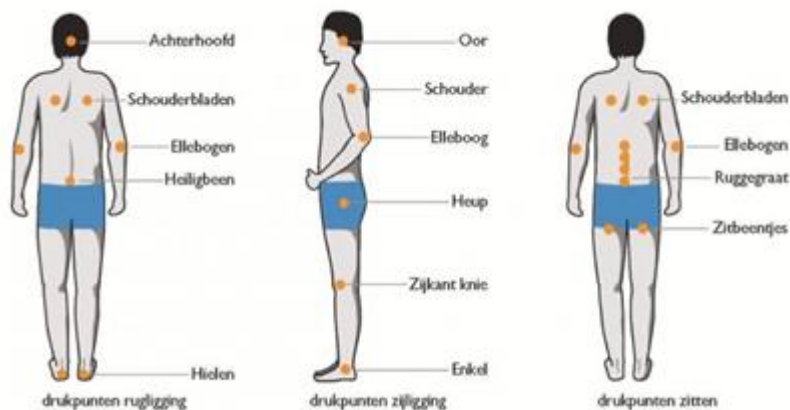


## Doorliggen voorkomen, uw zorg, onze zorg

*Doorliggen komt vaak voor bij mensen die door ziekte of ongeval veel in bed liggen of in een (rol)stoel zitten. Deze folder geeft tips om doorliggen te voorkomen en/of te behandelen. De verpleegkundige zal u helpen en adviseren bij het uitvoeren van de maatregelen die in uw situatie van belang zijn. Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, kunt u deze aan de verpleegkundige stellen.*

### Wat is doorliggen?

De medische term voor doorliggen is 'decubitus'. Een doorligplek is een plek waar de huid open is of open dreigt te gaan, als gevolg van voortdurend(e) druk en/of schuiven. Iedereen die door ziekte of ongeval in bed of in een (rol)stoel moet blijven, kan gaan doorliggen. Doorliggen kan in verschillende vormen voorkomen: van roodheid van de huid tot een diepe wond. Doorligplekken komen vaak voor op de hielen, stuit en billen. Ook op andere (druk)plaatsen kan dit voorkomen. (Zie afbeelding 1 hieronder.)



Er is meer kans op het ontstaan van een doorligplek als u:

- bedlegerig of (rol)stoelgebonden bent.
- niet in staat bent om zelf te verliggen/verzitten.
- een vochtige huid heeft, door bijvoorbeeld incontinentie van urine of ontlasting.
- niet voldoende eet of drinkt.
- een verminderd gevoel heeft in bepaalde delen van het lichaam.
- stoornissen heeft in de doorbloeding.

### Oorzaken van doorliggen

Doordat u langdurig in dezelfde houding ligt of zit, worden de bloedvaten in de huid dichtgedrukt. Hierdoor komen er onvoldoende voedingsstoffen en zuurstof bij de huid en het weefsel onder de huid. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed worden afgevoerd en ontstaat een beschadiging van het weefsel.

Doorliggen kan ook ontstaan als u in bed of op een stoel onderuit zakt (schuift). De bloedvaatjes in de huid kunnen dan uitgerekt of gebogen worden, waardoor de huid kapot gaat.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

**Bezoekadressen:**  
Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

Postadres:  
Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:  
Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:  
32082917

---

## Doorliggen voorkomen

U kunt zelf een aantal maatregelen nemen om doorliggen te voorkomen. De verpleegkundige kan u helpen en adviseren bij het uitvoeren van de maatregelen.

### Huidverzorging

- Inspecteer regelmatig of de huid rood is en controleer of deze roodheid wegdrukbaar is.
- Zorg voor een goede lichaamshygiëne.
- Verzorg een droge huid met een vette crème of zalf.
- Als u last heeft van urineverlies of als u incontinent bent van ontlasting, is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden. Gebruik goed incontinentiemateriaal en verschoon deze regelmatig.
- Gebruik in overleg met de verpleegkundige eventueel een barrièrespray om de huid te beschermen tegen de inwerking van vocht.
- Meld pijn of een schrijnend gevoel aan de verpleegkundige.

### Voeding en vocht

- Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Drink ongeveer 1,5 liter per dag (tenzij dit anders bij u wordt voorgeschreven).
- Geeft het eten problemen of heeft u geen eetlust, bespreek dit dan met uw verpleegkundige. Deze kan eventueel een diëtist inschakelen.

## Houdingsverandering

### In bed

- Als u bedlegerig bent, probeer dan zoveel mogelijk van houding te wisselen, bijvoorbeeld linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik etc. Ga als u op de zij ligt, in een houding van 30 graden liggen. (Zie afbeelding 2.)
- Als u in bed zit, probeer dan te voorkomen dat u onderuit zakt. Dit kan voorkomen worden door altijd het voeteneinde met knieknik én hoofdsteun iets omhoog te doen. (Zie afbeelding 3.)
- Beperk het zitten in bed om de druk op de stuit en de zitknobbels te verminderen.
- Lig, indien mogelijk, niet op een lichaamsdeel dat rood is of waar al een doorligplek aanwezig is.
- Probeer niet te schuiven in bed, maar u te verplaatsen in bed door u 'op te tillen' met behulp van de bedheffer, ook wel papegaai genoemd.
- Leg een kussen onder de benen zodat de hielen vrijliggen.

### In de (rol)stoel

- Gebruik een stoel waarbij u stevig en rechtop kunt zitten, waarbij uw bovenbenen volledig ondersteund worden door de zitting en de voeten steunen op de vloer. Maak eventueel gebruik van een voetenbankje. (Zie afbeelding 4.)
- Verander minimaal elk uur van houding in de stoel, zodat uw zitvlak een paar minuten loskomt van de zitting. Dit kan door bijvoorbeeld naar voren of naar de zijkant te buigen.



Afbeelding 2



Afbeelding 3



Afbeelding 4

### Hulpmiddelen

- Zorg voor een schone, droge en gladde onderlaag om op te zitten of te liggen. Probeer kreukels en kruimels in bed te voorkomen.
- Gebruik, in overleg met uw arts of verpleegkundige, zo nodig een speciaal matras en/of een kussen in de(rol)stoel dat de druk kan verminderen.

Zoals u heeft kunnen lezen kunt u zelf veel doen om doorliggen of het erger worden daarvan te voorkomen. Het is raadzaam om met uw verpleegkundige te bespreken wat de beste mogelijkheden voor u persoonlijk zijn. Mochten er nog vragen zijn, kunt u deze gerust aan uw verpleegkundige stellen.