Behandeling

Voorkomen van doorligplekken (decubitus) thuis

Een drukplek wordt ook wel decubitus (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/decubitus) genoemd. Hierdoor kan de huid stuk gaan. Dit gebeurt als u te lang in dezelfde houding zit of ligt of door veel schuiven over de huid. Maar ook kortdurende hoge druk kan decubitus veroorzaken.

Deze folder is bedoeld voor mensen met (een risico op) doorligproblemen (decubitus) en hun familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Decubitus ontstaat meestal op de plaats van een uitstekend bot. Risicoplaatsen zijn de stuit, zitknobbels, hielen, ellebogen, schouders, heupen of het achterhoofd. De drukplek kan verkleuren en er kan een blaar of een wond ontstaan.

Er is meer kans op het ontstaan van decubitus als u:

- minder mobiel bent, waardoor u niet regelmatig van houding kunt veranderen (bijvoorbeeld wanneer u veel in bed ligt of in een rolstoel zit);
- onvoldoende eet of drinkt;
- ondergewicht of overgewicht heeft;
- stoornissen heeft aan de gevoelszintuigen;
- stoornissen heeft in de doorbloeding;
- een vochtige huid heeft (bijvoorbeeld door incontinentie).

Wat kunt u zelf doen?

Huidverzorging

- Controleer regelmatig of de huid rood is. Druk bij roodheid even op de plek. Bij druk op de plek verdwijnt de roodheid even.
- Heeft u een getinte huid? Dan is roodheid soms moeilijk te zien. Controleer daarom of de huid op bepaalde plekken warmer aanvoelt dan normaal. Extra warmte kan een teken zijn van beginnende decubitus.
- Let ook op pijnlijke plekken op risicoplaatsen.
- Zorg dat uw huid droog blijft. Is uw huid vaak vochtig, bijvoorbeeld door zweten of urineverlies? Overleg dan met een zorgverlener. U kunt misschien een speciale beschermende spray gebruiken. Deze zogenaamde barrièrespray is te koop bij de apotheek of drogist.

Voeding en vocht

- Om drukplekken te voorkomen, is het belangrijk om een gezond gewicht te hebben. Eet en drink gezond en gevarieerd. Als u een wond hebt, heeft uw lichaam extra eiwitten nodig en is het belangrijk om voldoende te drinken. Meer informatie over eiwitrijke voeding leest u in de folder 'Eiwitrijke voeding' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/eiwitrijke-voeding).
- Schakel uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener in als u moeite heeft met eten en/of drinken.

Van houding veranderen

In bed:

- Wissel in bed regelmatig van houding, linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik enzovoort.
- Als u op uw zij ligt: ga dan in een houding van 30 graden liggen, op uw zij met een kussen achter uw rug (zie afbeelding 1).
- Probeer zo min mogelijk te schuiven.
- Voorkom dat u onderuit zakt als u in bed zit. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog (zie afbeelding 2).
- Zit niet te lang in bed, zodat u minder druk op uw stuitje en zitknobbels heeft.
- Ga (als dit mogelijk is) nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog rood is, omdat u er eerder op gelegen heeft of waar een doorligplek aanwezig is.

In de (rol)stoel:

- Zorg voor een goede zithouding (zie afbeelding 3) waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en uw voeten steunen op de vloer of de voetsteun. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Zorg er voor dat uw zitvlak in ieder geval elk uur even, een paar minuten, los komt van de zitting bijvoorbeeld door naar voren en/of opzij te buigen.


Afbeelding 1


Afbeelding 2


Afbeelding 3

Hulpmiddelen

- U kunt in overleg met uw verpleegkundige beoordelen of u een speciaal matras nodig heeft dat de druk kan verminderen.
- Zorg er voor dat uw hielen vrij liggen, door een kussen onder uw onderbenen te leggen zodat uw hielen ‘zweven’. Let er op dat de knieën licht gebogen zijn.
- Zorg er voor dat de onderlaag waar u op ligt glad is zonder kreukels. Gebruik alleen als dat nodig is onderleggers in bed (zoals bijvoorbeeld matjes of onderleggers voor de opvang van incontinentie).
- Zit u lange tijd in een (rol)stoel? Gebruik dan een speciaal kussen dat de druk op de stuit en de zitknobbels kan verminderen.

Wondbehandeling

- Als de roodheid van de huid weg te drukken is, dan is dit een teken dat de huid en het weefsel eronder kwetsbaar zijn. Het is belangrijk om meteen actie te ondernemen om problemen te voorkomen.
- Als de huid kapot is, is er een doorlig wond. Het is dan belangrijk dat u uw (huis)arts of een andere betrokken zorgverlener inschakelt. Samen bespreekt u de behandeling en welke verzorging nodig is.

- Veel wondverbandmaterialen kunnen meerdere dagen blijven zitten. De wond krijgt dan meer rust om te genezen. Laat u goed informeren over het gebruikte wondverband en waar u op moet letten, bijvoorbeeld hoe en wanneer het vervangen moet worden
- Spreek goed af wanneer de doorligplek opnieuw bekeken moet worden.

Wat moet u niet doen?

Gebruik géén synthetische schapenvachten, hulpmiddelen met uitsparingen of hulpmiddelen in de vorm van een ring om de druk op een (dreigende) doorligplek te voorkomen of te verminderen. Deze middelen zorgen voor een verhoging van de druk op de omliggende gebieden, waardoor op andere plaatsen doorligplekken kunnen ontstaan.

Heeft u een dwarslaesie?

Voor mensen met een dwarslaesie geldt dat zij bij (dreigende) decubitus altijd contact op moeten nemen met een revalidatiearts.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen over decubitus kunt u altijd contact opnemen met het Wond Expertise Centrum, telefoonnummer (073) 553 30 65. Zij zijn op maandag t/m vrijdag aanwezig tijdens kantooruren.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Uw rechten en plichten als patiënt

Als patiënt heeft u een aantal wettelijke rechten en ook een aantal wettelijke plichten. Hier vindt u een overzicht (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/regels-en-rechten).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Wond Expertise Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/wond-expertise-centrum)

Code VPA-198

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis