Behandeling

Voorkomen van doorligplekken (decubitus) tijdens opname in het ziekenhuis

Drukplekken zijn plekken op uw huid waar teveel druk op komt.

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. De plek kan verkleuren en er kan een blaar of een wond ontstaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om te voorkomen dat drukplekken erger worden en sneller genezen.

Wanneer heeft u meer kans op drukplekken?

In sommige situaties heeft u meer kans op drukplekken. Dat kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld als u een operatie heeft gehad of ziek bent.

Het kan ook zijn dat u altijd meer kans heeft op het krijgen van drukplekken, bijvoorbeeld als u:

- in een rolstoel zit of als u veel in bed ligt;
- zelf niet of niet makkelijk van houding kunt veranderen;
- minder gevoel heeft in uw huid, bijvoorbeeld door diabetes.

Het kan ook een combinatie zijn.

Wat kunt u zelf doen?

Van houding veranderen

Liggen

- Wissel in bed zeker elke 4 uur van houding, linkerzij, rug/buik, rechterzij, rug/buik enzovoort. Vraag of iemand u kan helpen als u het zelf niet kunt.
- 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 onderuitschuift als u in bed zit. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog (Fowlerhouding; 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 daar eerder lang op heeft gelegen of

waar een drukplek aanwezig is.



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Zitten

- Zorg dat uw bovenbenen goed ondersteund zijn en uw voeten goed bij de grond kunnen. (Afbeelding 3).
- Probeer zo min mogelijk te schuiven of onderuit te zakken.
- Verander regelmatig van houding, bijvoorbeeld afwisselen met liggen of bewegen.
- Als u gemakkelijk zelf kunt gaan zitten en staan ga dan vaker korte tijd zitten. Steeds maximaal 30 minuten.
- Als u zelf moeilijker kunt bewegen en bijvoorbeeld hulp nodig heeft om in een stoel te komen, ga dan 2 tot 3 keer per dag maximaal 1 tot 2 uur zitten.

Meer bewegen

Als u beweegt zorgt u ervoor dat er minder lang druk op 1 plek komt. Meer bewegen lijkt moeilijk als u ziek bent of een beperking heeft. Toch zijn er kleine dingen die vaak wel kunnen.

- Als u zit: een paar minuten naar voren of opzij buigen waardoor uw billen wat los komen van de zitting. Het is belangrijk dat de druk verandert.
- Even gaan staan of lopen.

Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan met u meedenken wat voor u mogelijk is. Zorg ervoor dat u iedere 30 minuten probeert de druk te veranderen. Tip: zet eventueel een wekker als herinnering.

Voeding

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). Een diëtist (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek/bent-u-doorverwezen-naar-een-dietist) kan u advies geven welke voeding u het beste kunt gebruiken.

Wat moet u niet doen?

- Gebruik geen kussen in de vorm van een ring of een kussen met een gat erin. Dat geeft wel minder druk op de plek zelf, maar juist meer op de huid eromheen. Hierdoor kan de drukplek juist groter worden. Er zijn speciale drukverlagende kussens voor decubitus. Deze zijn zo nodig te leen bij de thuiszorgwinkel, op verwijzing van een arts.
- Gebruik geen opgerolde handdoek om uw hiel te beschermen. Dat geeft te veel druk op de achillespees. Een speciale hielbeschermer werkt beter.
- Zorg dat u op zo min mogelijk lagen stof zit of ligt. Dus geen extra dekens, matjes of lagen kleding. Dat kan vouwen en bobbels geven en dus juist meer risico op het ontwikkelen van een drukplek. Kies daarom ook voor gladdere rekbare

kleding, liefst zonder achterzakken.

Nazorg

Volg bovenstaande aanwijzingen tot de drukplek verdwenen is. Dit is het geval wanneer de huid niet meer rood of kapot is.

Mogelijk heeft u na uw opname nog hulpmiddelen of behandeling nodig, dit hangt af van uw situatie. Zo nodig kijgt u hierover advies van de verpleegkundige, ergotherapeut of diëtist.

Vragen

Als u nog vragen heeft dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige op de afdeling.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

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).

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

Ergotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie)

Chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/chirurgie)

Code VPA-251

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis