

# Drukplekken: wat kunt u zelf doen?

U krijgt deze informatie omdat u drukplekken heeft, of kans om die te krijgen. Hier leest u wat u zelf kunt doen om te voorkomen dat drukplekken ontstaan of dat ze erger worden. Een drukplek is hetzelfde als decubitus. Dat is de medische naam.



## Wat zijn drukplekken?

Drukplekken zijn plekken op uw huid die kapot gaan doordat er teveel druk op de huid komt. Dat gebeurt als u er lang op zit of ligt of door veel schuiven over de huid. De plek kan verkleuren en er kan een blaas of een wond ontstaan. Drukplekken komen het meest voor op plekken waar het bot dicht onder uw huid zit. Bijvoorbeeld op de stuit, billen, heupen, enkels of de hielen.

## Wat merkt u van drukplekken?

Drukplekken doen pijn en ze kunnen wonden geven die moeilijk genezen. U kunt dan lastiger bewegen en u slaapt slechter. Daardoor kunt u misschien niet alles doen wat u wilt, alleen of met anderen. Veel mensen met drukplekken voelen zich daardoor niet goed: lichamelijk, maar ook psychisch. Het is daarom belangrijk om goed op uw huid te letten, zodat de kans kleiner is dat u drukplekken krijgt of dat ze erger worden.

## 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 een opname in het ziekenhuis.

Het kan ook zo zijn dat u altijd meer kans heeft op het krijgen van drukplekken, bijvoorbeeld in deze situaties:

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

Het kan ook een combinatie zijn. Bijvoorbeeld: als u een dwarslaesie heeft, gelden alle situaties hierboven. Als u al een drukplek heeft, heeft u ook grotere kans dat er meer plekken bij komen.

## Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf verschillende dingen doen om de kans kleiner te maken dat u drukplekken krijgt of dat uw huid verder kapot gaat. Niet alle dingen zullen in uw situatie kunnen. Kijk wat wel gaat.

### 1. Uw huid controleren

Kijk elke dag naar de huid op plekken waar veel druk komt. Hieraan kunt u merken dat er misschien een drukplek ontstaat:

- Als u een lichte huid hebt: de huid is rood. De kleur blijft hetzelfde als u erop drukt. Bij een donkere huid is verkleuring niet altijd zichtbaar.
- De huid is warm, of juist kouder dan de huid eromheen.
- De plek doet pijn.
- De plek voelt hard en gezwollen.
- De huid is glimmend en strak.
- De huid is open en vochtig.
- Er is een blaas met vocht of bloed erin.
- Er is een kapotte blaas.
- Er is een wond.

### 2. Van houding veranderen

- Als u lang ligt: probeer elke 4 uur van houding te veranderen.
- Als u veel zit: probeer elke 2 uur van houding te veranderen.
- Vraag iemand om u te helpen als u het zelf niet kunt.
- Probeer zo min mogelijk te schuiven.
- Zorg dat je op zo'n manier zit dat je niet onderuit kunt zakken.
- Er zijn hulpmiddelen die u kunnen ondersteunen in bed. Vraag ernaar bij uw hulpverlener.
- Zorg dat u met uw voeten goed bij de grond kunt als u zit. Gebruik zo nodig een voetenbank.



### 3. Druk verlagen

Er bestaan speciale hulpmiddelen die de druk op uw huid verlagen. Bijvoorbeeld:

- drukverlagende matrassen
- drukverlagende kussens voor in de (rol)stoel
- hielbeschermers: een speciaal kussen om de hiel vrij te houden

Bespreek met uw hulpverlener of een van deze middelen iets voor u is en hoe u het gebruikt.

### Niet doen!

- Gebruik géén 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.
- Gebruik geen opgerolde handdoek om uw hiel te beschermen. Dat geeft teveel 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.

Mogelijke hulpmiddelen:



Papegai



Tillift



Hielbeschermer



Glijzeil, eventueel  
in combinatie met een  
glijplank



Glijhandschoen



#### 4. Meer bewegen

Door te bewegen 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 vaak kleine dingen die wel kunnen. Een fysiotherapeut of een ergotherapeut kan u daarbij helpen.

#### 5. Voeding

Als u te weinig weegt heeft u meer kans op drukplekken. Ondergewicht kan bijvoorbeeld komen doordat u heeft moeite met eten of doordat u te weinig gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u problemen heeft met eten kan een diëtist misschien helpen. Uw verpleegkundige of de huisarts kunnen u eventueel helpen een diëtist te vinden.

#### 6. Op tijd hulp vragen

Veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen. Zeker als ze alleen maar een beginnend rood drukplekje hebben. Of als ze zien dat anderen het toch al zo druk hebben. Maar bij drukplekken is het heel belangrijk om er vroeg bij te zijn. Laat het daarom weten aan uw hulpverlener als u een pijnlijke plek voelt. Of als u bij het controleren van uw huid ziet dat een plek verandert van kleur of temperatuur.

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze folder hebt gehad. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.