

# Houdingen en hulpmiddelen bij decubitus

Houdingen en hulpmiddelen zijn onderdeel van de preventie van decubitus en kunnen het verergeren van bestaande decubitus voorkomen. Blijf bij houdingen en hulpmiddelen alert op signalen die wijzen op het ontstaan of verergeren van decubitus (bekijk visualisatie 1). Houd ook rekening met het comfort van de zorgvrager en vermijd druk op de decubituswond.

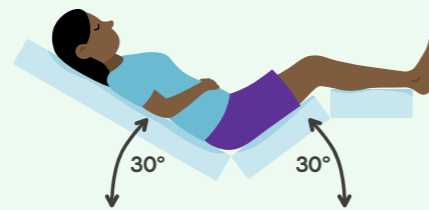
## Wisselhoudingsschema

1. 30 graden rechterzij
2. Semi-Fowler-houding
3. 30 graden linkerzij
4. Semi-Fowler-houding



### 30 graden zijligging

Ondersteun de zorgvrager met kussens (positioneringsrol of wigkussens), als je deze in de 30 graden zijligging legt.



### Semi-Fowler-houding

- Leg de zorgvrager op bed en zet het rug- en beengedeelte 30 graden omhoog.
- Ondersteun de gehele onderbenen met kussens, zodat je de hielenvrijlegt.



### Zittende houding

- Zorg dat de zorgvrager een hoek van 90 graden in de knieën heeft, waarbij de voeten volledig op de ondergrond steunen.
- Plaats de voeten van de zorgvrager recht onder de knieën en gebruik zo nodig een voetenbank of -steun.
- Voorkom dat de zorgvrager wegglijdt.
- Zorg dat je de hielenvrijlegt.



### Zittende houding in gekantelde stoel

- Plaats de dijen van de zorgvrager iets lager dan de voeten, zodat het bekken licht naar voren kantelt.
- Zorg dat de voeten hoog genoeg staan, zodat de druk maximaal over de volledige dijen is verdeeld.
- Zorg dat je de hielenvrijlegt.

Raadpleeg een fysiotherapeut en/of ergotherapeut voor advies over en begeleiding bij het kiezen en inzetten van een hulpmiddel.



## Hulpmiddelen bij het wisselen van houding

- Gebruik zo nodig een hulpmiddel bij het wisselen van houding van de zorgvrager. Zo voorkom je schuifkrachten en/of het verergeren van decubituswonden.
- Bekijk per situatie of de hulpmiddelen geschikt zijn voor de zorgvrager.
- Gebruik hulpmiddelen volgens het protocol van je organisatie.

Mogelijke hulpmiddelen:



Papegai



Tillift



Hielbeschermer



Glijzeil, eventueel in combinatie met een glijplank



Glijhandschoen

## Matras en kussens

- Gebruik een drukverlagend matras, een hielbeschermer of kussens als aanvulling op een wisselhoudingsschema, om druk- en schuifkrachten te verminderen.



Juist gebruik



Onjuist gebruik

## Niet doen of gebruiken

- Ring- en donutvormige middelen.
- Synthetische schapenvachten.
- Zelfaangebrachte uitsparingen in hulpmiddelen.
- Overbodige lagen onder de zorgvrager.
- Plaatsen van medische hulpmiddelen op botuitsteeksels.
- Preventief wrijven en/of masseren van de huid.
- Preventief incontinentiemateriaal gebruiken.