



Doorliggen

Doorliggen, of decubitus, is een probleem dat vaak optreedt bij patiënten in een vergevorderd stadium van dementie. Vooral oudere mensen die weinig bewegen, zijn hier gevoelig voor. Het is voor ernstig dementerende mensen moeilijk om duidelijk te maken dat ze ergens last van hebben. Als u het doorliggen in een vroeg stadium opmerkt, is het gemakkelijk te behandelen. Ook kunt u diverse voorzorgsmaatregelen nemen.

In de Informatieverserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Activiteiten voor dementerenden
- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Dwaalgedrag
- In gesprek met een dementerende
- Incontinentie
- Intimiteit en seksualiteit
- Na de diagnose
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie
- Wassen en baden

Andere Informatieverseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Alzheimer Nederland
Postbus 183
3980 CD Bunnik
T 030 - 659 69 00
F 030 - 659 69 01
www.alzheimer-nederland.nl
info@alzheimer-nederland.nl

Hoe herkent u het?

Bij doorliggen is een stuk van de huid een tijd geheel of gedeeltelijk afgesloten van de bloedsomloop. Hierdoor wordt de huid beschadigd en ontstaan wonden. Als u rode plekken op de huid ontdekt, die niet na een paar uur verdwijnen, zijn dit waarschijnlijk doorligplekken. Let hierop als u de persoon met dementie helpt met wassen of aankleden, of als hij zich niet op zijn gemak lijkt te voelen. Doorligplekken moeten meteen worden verzorgd. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw huisarts.

In bed

Gebrek aan beweging kan doorliggen veroorzaken. Normaal gesproken bewegen mensen als zij in bed liggen. Ook als ze diep in slaap zijn. Maar in de latere fases van dementie komt het voor dat de patiënt lange tijd stil ligt. Dit kan komen door te weinig bewegingsdrang als gevolg van de dementie, door lichamelijke problemen of een combinatie van deze twee oorzaken.

Als de persoon met dementie op zijn rug ligt, kunnen doorligplekken ontstaan op zijn hielen, billen en elk

ander deel van het lichaam dat voor een langere periode in contact is met het bed. Schouders, schouderbladen, heupen en enkels zijn gevoeliger voor doorliggen omdat het lichaam op die plekken minder beschermend weefsel heeft.

- ▶ Probeer te voorkomen dat de persoon met dementie te lang in één positie ligt. Bij de thuiszorg kunt u advies krijgen over hoe u hem het beste kunt draaien.
- ▶ Stimuleer de patiënt om uit bed te komen. Laat hem, zo mogelijk, regelmatig bewegen als hij op is.

In een stoel

De meeste mensen bewegen ook als ze zitten. Voor mensen met dementie geldt echter hetzelfde als bij liggen in bed: door te weinig bewegingsdrang of lichamelijke problemen blijven zij vaak lang achtereen in dezelfde positie zitten. Als gevolg hiervan kan doorliggen ontstaan.

- ▶ Moedig de patiënt aan af en toe anders te gaan zitten.
- ▶ Help hem in elk geval om de paar uur overeind en loop enkele minuten met hem.

Wrijving

Als mensen ouder worden, wordt hun huid steeds gevoeliger. Zelfs vrij lichte wrijving van de huid kan doorligplekken veroorzaken.

Enkele tips:

- ▶ Probeer wrijving zoveel mogelijk te vermijden. Als u de persoon met dementie helpt, kunt u hem onbewust over het bed of de stoel schuiven. Dit veroorzaakt dus wrijving.
- ▶ Om onnodige wrijving te voorkomen moet u er voor zorgen dat er geen grove naden in de kleding van de persoon met dementie zitten en haal voorwerpen uit de zakken.
- ▶ Let erop dat het beddengoed glad is. Zelfs kreukels in de lakens kunnen bijdragen aan het ontstaan van doorligplekken.

Wees attent op bovenstaande zaken. Iemand met ernstige dementie kan u misschien niet duidelijk maken dat zijn huid pijnlijk is.

Behandeling

Wrijf of masseer nooit plekken waar de huid rood is. Dit kan verdere schade veroorzaken. Als u de doorligplekken in een vroeg stadium opmerkt, kan de thuiszorg of uw huisarts u adviseren wat te doen. Vaak zijn dit voor de hand liggende zaken als het verwijderen van de oorzaak van de wrijving. Zij kunnen u ook adviseren over hulpmiddelen als speciale kussens of matrassen. Als de huid kapot is gegaan, zal de huisarts de plek moeten verbinden. Doorligplekken die geïnfecteerd raken, zijn verschrikkelijk pijnlijk.

Voorzorgsmaatregelen

- ▶ Zorg voor goede, uitgebalanceerde voeding. Goede voeding maakt de huid gezonder en beter bestand tegen doorliggen.
- ▶ Help de persoon met dementie regelmatig te bewegen. Beweging verbetert de bloedsomloop en verlicht eventuele druk op de huid.
- ▶ Als de persoon met dementie incontinent is, zorg dan dat hij nooit in natte kleren of een nat bed blijft zitten. Contact met urine maakt de huid gevoeliger voor doorliggen.
- ▶ Vermijd strakke kleding en strak beddengoed (vooral bij de voeten).
- ▶ Grote hitte en vochtigheid kunnen leiden tot doorligplekken. Voorkom dus dat de patiënt erg warm wordt en bezweet raakt.
- ▶ Zorg dat de persoon met dementie helemaal droog is na een douche of wasbeurt en let vooral op huidplooien. Droogdeppen is beter dan wrijven, omdat het irritatie voorkomt.
- ▶ Moedig de patiënt aan om, als hij zit of ligt, af en toe van positie te veranderen. Help hem als dat nodig is.