**Leefstijladvies decubitus:**

De volgende maatregelen kunt u zelf nemen om decubitus te voorkomen:

* inspecteer uw huid minimaal 1 keer per dag;
* zorg voor een goede lichaamshygiëne en huidverzorging;
* maak de huid schoon als deze in contact is gekomen met urine en/of ontlasting;
* gebruik zo nodig absorberende luiers, matjes en/of broekjes met een snel drogend oppervlakte;
* eet volwaardige voeding: overleg met de verpleegkundige of een andere deskundige over de voeding als u niet normaal kunt eten;
* drink dagelijks tenminste 1,5 liter vocht;
* aarzel niet om hulp te vragen als iets niet lukt!
* als u pijn hebt door het zitten en/of liggen moet u dit melden.

 Wat u kunt doen als u bedlegerig bent:

* verander regelmatig van houding als u dit zelf kunt of laat ten minste elke vier uur wisselligging toepassen;
* zet de hoofdsteun zo weinig en zo kort mogelijk omhoog om de druk op de stuit te minimaliseren;
* voorkom dat u in bed onderuitzakt. Doe daarom altijd het voeteneinde omhoog.
* gebruik eventueel kussens om de hielen vrij van het bed te houden;
* zorg dat de onderlaag waarop u ligt glad is.
* ga, als dit mogelijk is nooit op een lichaamsdeel liggen dat nog pijnlijk en/of rood is of waar een doorligwond aanwezig is.

 Wat u kunt doen als u stoelgebonden bent:

* zorg voor een goede zithouding waarbij uw bovenbenen volledig worden ondersteund door de zitting en de voeten steunen op de vloer of voetsteun.
* verander minimaal elke 15 minuten van positie (als u dit zelf kunt) of elk uur (als u hierbij geholpen moet worden);
* zorg voor een gladde ondergrond;
* zorg voor regelmatige beweging.

Als u toch een doorligwond krijgt is zeker belangrijk om toch door te gaan met bovengenoemde adviezen. Zo voorkomt u nieuwe wonden en al ontstane wonden genezen sneller.