



DECUBITUSPREVENTIE MET GLIJLAKENS 2.0

Minder schuifkrachten en wrijving

Decubitus (doorliggen) komt veel voor bij cliënten die langdurig zitten of liggen. Het nieuwste hulpmiddel in de strijd tegen doorliggen zijn glijlakens 2.0. De minimale schuifkrachten en wrijving van deze lakens die permanent in een bed blijven liggen, voorkomen het ontstaan van doorligwonden.

AUTEUR | HELENE VAN RIJN

In het vorige nummer van Gezond & Zeker Magazine stond een artikel over het verband tussen doorliggen en til- en transferhandelingen. De waarschuwing was dat er sneller dan we dachten risico's voor cliënten ontstaan. Het veelgehoorde advies om niet te tillen maar te duwen of trekken is voor jou inderdaad beter, maar bij een cliënt met risico op decubitus kunnen schuifkrachten en wrijving enorme schade veroorzaken.

Onderzoek

In Engeland en Zweden is onderzoek gedaan naar het gebruik van glijlakens 2.0 om decubitus te voorkomen. Deze glijlakens die in bed kunnen blijven liggen, zijn zo glad dat de schuifkrachten en wrijving minimaal zijn. De resultaten zijn spectaculair en veelbelovend. Een dergelijk glijlaken-systeem blijkt het risico op decubitus aanzienlijk te verminderen en helpt



bij de genezing van reeds aanwezige doorligwonden.

Glijlakens 2.0

Glijlakens die in bed kunnen blijven liggen, zijn heel comfortabel voor de cliënt. Een basis glij-hoeslaken kan als beddengoed worden gebruikt in plaats van een gewoon hoeslaken. Cliënten die moeite hebben met zelfstandig draaien, kunnen door het gladde satijn gemakkelijker draaien. Zij kunnen hierdoor langer hun zelfstandigheid in bed behouden. De gladde stof geeft nauwelijks wrijving. En doordat het draaien gemakkelijker gaat, beweegt de cliënt vaker en maakt meer microbewegingen. Dit bevordert de doorbloeding van de huid. Hierdoor is het risico op het ontstaan van doorligwonden veel kleiner. Dit glij-hoeslaken is een uitkomst voor veel cliënten met bijvoorbeeld MS, Parkinson of ALS. Ook voor de zorgverlener betekent een grotere zelfstandigheid van de cliënt in bed een enorme winst. Transfers binnen de grenzen van het bed staan immers in de top 5 van fysiek zwaarste handelingen.

Opleglakens

Bij cliënten die hulp nodig hebben bij draaien in bed, kunnen bovenop het glij-hoeslaken opleglakens worden gelegd. De werking van deze combinatie lijkt op dat van een glijzeil met treklaken. Het grote voordeel van het

ONDERZOEKSRISULTATEN

In Engeland zijn, gedurende 6 maanden, 110 cliënten gevolgd die hulp nodig hadden bij het verplaatsen in bed. Zij gebruikten ook een drukverlagend matras. Van deze cliënten hadden er bij de start 31 decubitus. Na zes maanden waren dat er nog slechts 3 en hun wonden waren minder ernstig.

Decubitus na implementatie van een glijlaken systeem

Beoordeling decubitusgraad	Aantal cliënten met decubitus bij aanvang proef	Aantal cliënten met decubitus na 6 maanden
geen	79	107
1	25	2
2	3	1
3	2	0
4	1	0

Bron: Onderzoek door Melanie Sturman-Floyd MSc RGN, MSF Manual Handling and Back Care/Norfolk County Council 2011

toepassen van glijlakens is dat deze veilig in bed kunnen blijven liggen. Een WendyLett glij-hoeslaken in combinatie met een WendyLett4way opleglaken zorgt voor transfers die comfortabel zijn voor de cliënt en

fysiek weinig belastend voor de zorgverlener. Het opleglaken heeft een satijnen onderkant die glijdt in alle richtingen. Doordat ook het satijnen hoeslaken erg glad is, ontstaat voor de cliënt nauwelijks frictie bij



Als ergocoach wil je natuurlijk graag weten hoe zo'n glijlaken nu echt werkt. Daarom verloot Handicare 2 sets met een hoeslaken en een opleglaken. Ga naar onze Facebook pagina en vertel ons waarom jij dit laken graag zou willen uitproberen.

het verplaatsen, en schuifkrachten krijgen geen kans. Je kunt deze combinatie goed gebruiken voor hulp bij zijwaarts draaien en voor hogerop in bed verplaatsen. Na de transfer stop je het laken weer in zoals je ook met gewone lakens doet.

Demonstratie: hulp bij draaien in bed

Voor hulp bij draaien in bed: maak het laken aan beide zijden van het bed los. Ga haaks op het bed in de schredestand staan, dus met één been naar voren en één naar achteren. Pak het opleglaken vast ter hoogte van de schouder en heup van de cliënt. Laat de cliënt zijn been

FEITEN OVER DECUBITUS

- 70% van de cliënten met decubitus is ouder dan 70
- 33% van de cliënten in een verpleeghuis ontwikkelt binnen drie maanden decubitus
- 20% van de doorligwonden die thuis ontstaan, zijn na een jaar nog niet genezen

aan de kant waar jij staat optrekken, help hem hier zo nodig bij. Vraag de cliënt naar het bedhek aan de andere kant te reiken en vervolgens leun rustig, met rechte rug en gestrekte armen naar achteren. De cliënt draait nu vanzelf naar zijn zij. Als de cliënt goed ligt, stop je het laken weer in: je hoeft de cliënt dus niet eerst op

het glijlaken te leggen en het laken na afloop weer onder hem uit te trekken. Hierin zit een aanzienlijk deel van de winst. Op www.gezondzeker.nl vind je een filmpje waarin deze handeling wordt gedemonstreerd. Als jij als ergocoach deze transfer onder de knie hebt, kun je je collega's hierbij helpen. Hoe waardevol

(advertentie)

doorliggen.nl

VOORKOM DOORLIGGEN

doorliggen.nl

Hét platform met alle informatie over het voorkomen van doorliggen

Vraag het boekje over doorliggen aan op doorliggen.nl/contact

Mogelijk gemaakt door

MAAK HET U GEMAKKELIJK

het ook is: niets gaat boven leren in de praktijk van iemand die weet waar hij het over heeft!

Transferhoogte

De juiste hoogte voor het uitvoeren van transfers met glijlakens is lager dan voor het verzorgen van cliënten in bed. De vingertoppen moeten bij een gestrekte arm het bed net raken. Als de transfer door twee zorgverleners wordt uitgevoerd, is de lengte van de kleinste zorgverlener leidend. [foto: juiste transferhoogte]

Workshop

Maak kennis met de nieuwe glijlakens en hoe je ze gebruikt tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen in de workshop 'Doorliggen voorkomen met glijlakens 2.0'. Op de website www.doorliggen.nl vind je meer informatie over doorliggen en staan filmpjes wat je kunt doen om doorliggen te voorkomen. 

Helène van Rijn werkt bij Handicare en ontwikkelde de website [doorliggen.nl](http://www.doorliggen.nl) en een boekje speciaal gericht op mensen met risico op doorliggen, hun familie en andere mantelzorgers. Je vindt Handicare natuurlijk op de informatiemarkt tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen 2014.



Helène van Rijn



AANDACHT DOET GROEIEN

Ik lees zonet in mijn favoriete magazine – jaja, dit blad natuurlijk! – dat de aankomende Gezond & Zeker Kennisdagen gaan over slimme innovaties. Over manieren om de zorg efficiënter en tegelijkertijd ergonomischer en veiliger te maken. Denk aan robotknuffels, dwaaldetectie via je smartphone of een opstatoilet met föhnfunctie. Heel goed, noodzakelijk en belangrijk. Vooral omdat we de komende jaren meer moeten doen met minder mensen.

Opeens moet ik aan mijn buurman denken. Zijn vrouw heeft Parkinson en is dementerend. Hij heeft een hele zware tijd achter de rug en heeft nu de moeilijke beslissing genomen haar naar een verpleeghuis te brengen. Hij vertelt dat bij ons aan de keukentafel terwijl hij zijn tranen wegslikt vanachter zijn beduimelde brillenglazen. Mijn vrouw ziet dat, neemt de bril van zijn hoofd en poetst zijn glazen. Dat kleine beetje aandacht doet hem zichtbaar goed, zijn gezicht fleurt helemaal op. Eindelijk iemand die iets doet voor hem, de mantelzorger.

Als professor van de Universiteit van Harderwijk moet ik dit verhaal natuurlijk onderbouwen met gedegen onderzoek. Het is vrij simpel: er is een lineair verband tussen aandacht en groei. Alles wat je aandacht geeft, groeit. De vraag is nu of technologie die warme aandacht kan geven die soms zo nodig is bij onze cliënten. Ik ben bang van niet. Toch ben ik er van overtuigd dat u als professionele zorgverleners perfect aanvoelt waar technologie ophoudt en waar uw warme handen en uw aandacht wonderen doen. Dat zag ik in de ogen van mijn buurman.

Wil je reageren op een column van professor Ebbink? Laat een bericht achter op ons forum of stuur een email naar info@gezondenzeker.nl. Je kunt ook eerder reageren via Twitter @GezondZekerZorg of onze Facebookpagina.