

Voorkom de nadelige gevolgen van bedrust

Tijdens uw ziekenhuisopname kunt u er zelf veel aan doen om achteruitgang in spierkracht, soepelheid, conditie en zelfredzaamheid te voorkomen. Het belangrijkste advies hiervoor is: zoveel mogelijk uit bed en bewegen én goed blijven eten en drinken!

Als u toch lange tijd in bed moet liggen tijdens een ziekenhuisopname is het mogelijk dat u een complicatie (= nadelig gevolg) van bedrust krijgt. Hieronder ziet u welke complicaties dit kunnen zijn en hoe u deze kunt voorkomen. De verpleegkundigen en artsen letten hier natuurlijk op, maar zelf kunt u er ook veel aan doen.

Hoe beperkt u de mogelijke complicaties van bedrust?

Risico op vallen

Bij bedrust neemt de fysieke activiteit af, wat gevolgen kan hebben voor spierkracht en spiermassa en ook kunnen gewrichten stijver worden. Mede hierdoor neemt het risico op vallen tijdens de ziekenhuisopname toe.

Adviezen om valrisico te beperken:

- Neem stevige schoenen met een stroef profiel mee.
- Als u een bril heeft, neem deze mee en draag hem ook.
- Neem uw loophulpmiddel mee (wandestok, rollator).
- Vraag of er 's nachts een lampje kan blijven branden als u dit gewend bent.
- Vraag hulp als u moeilijk uit bed komt of als u moeilijk loopt.
- Zorg dat u altijd bij de bel kunt.
- Maak als uw arts dit goed vindt, regelmatig een kleine wandeling.
- Meldt klachten als slecht zien, duizeligheid, pijn bij bewegen of vaak plassen

Decubitus

Decubitus (doorliggen) is een beschadiging van de huid door slechte bloedsomloop, die ontstaat door langdurige druk op plaatsen waar de huid dicht bij het onderliggend bot zit. Bijvoorbeeld op de hielen, de stuit en de heupen. Decubitus kan in verschillende vormen voorkomen, van mild (roodheid van de huid) tot ernstig (diepe wond tot aan spieren en botten).

Adviezen om decubitus te voorkomen:

- Kom zoveel mogelijk uit bed (bij voorkeur minimaal 3x per dag). Vraag zo nodig hulp hierbij.

- Beweeg bij strikte bedrust regelmatig uw armen en benen.
- Wissel regelmatig (minimaal 1x per 4 uur) van houding, draai van de ene op de andere zijde, op de rug en eventueel op de buik.
- Als u veel op uw rug ligt is het verstandig om uw hielen vrij te leggen door hoofdkussens onder de onderbenen te leggen.
- Als uw knieën en enkels langdurig tegen elkaar liggen, leg er dan een kussen tussen;
- Sokken kunnen huidbeschadiging van de hielen voorkomen.
- Als u rechtop wilt zitten, til uzelf dan zoveel mogelijk op in plaats van over de lakens te schuiven.
- Probeer voldoende en gevarieerd te eten; met die voedingsstoffen kan uw lichaam de huid in een goede conditie houden.
- Probeer te voorkomen dat uw huid vochtig wordt.
- Draag gladde, niet-knellende, soepele en schone kleding.
- Zorg voor een schone, gladde en droge onderlaag om op te liggen.
- Indien u teveel pijn heeft om te kunnen bewegen vraag dan om pijnstilling.

Obstipatie

Iemand met obstipatie (verstopping) heeft harde ontlasting, die hij moeilijk kwijtraakt tijdens de stoelgang. Obstipatie kan veroorzaakt worden door te weinig lichaamsbeweging.

Adviezen om obstipatie te voorkomen:

- Beweeg zoveel mogelijk: loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de stoelgang.
- Drink elke dag tenminste 1½ tot 2 liter vocht als dit medisch gezien mag van de arts.
- Eet voldoende groente en fruit. Bij het ontbijt kunt u bijvoorbeeld pruimen eten om de stoelgang te bevorderen.
- Probeer de ontlasting niet op te houden of uit te stellen en ga naar de wc als u aandrang heeft.
- Als de obstipatie aanhoudt kunt u aan de verpleegkundige om een tijdelijk laxermiddel vragen.

Smetten van de huid

Op plaatsen waar huiddelen met elkaar in contact komen, kan transpiratievocht niet opdrogen en wordt het huidoppervlak vochtig en warm. Er ontstaan rode, vochtige plekken (=smetplekken) bijvoorbeeld in de lies- en bilplooien, onder de oksels en onder de borsten.

Adviezen om smetplekken te voorkomen:

- Was en droog de huidplooien deppend, doe dit vaker als u veel transpireert.
- Maak zo min mogelijk gebruik van zeep en parfums.
- Zorg ervoor dat u dagelijks schone, droge en liefst katoenen kleding aantrekt.

Longontsteking

Een longontsteking is een infectie van de longen. Hoe langer u in bed ligt, hoe groter de kans op een longontsteking wordt. U gaat daardoor namelijk oppervlakkiger ademen en krijgt moeite met hoesten, waardoor slijm in de longen achterblijft en een ontsteking kan veroorzaken.

Adviezen om longontsteking te voorkomen

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen.

- Haal minstens 5 keer per uur diep adem of zucht diep door. U ademt in door de neus en uit via de mond.
- Probeer hoesten niet te onderdrukken en spuug het slijm uit of slik het door. Zorg dat er een sputumbakje op uw nachtkastje staat.
- Breng het hoofdeinde van het bed omhoog en probeer rechtop in bed te zitten.

Trombose

Trombose betekent dat er in een bloedvat een bloedstolsel ontstaat. Trombose kan ontstaan, doordat het bloed - vanwege het stil liggen - trager gaat stromen. Zo'n stolsel kan het bloedvat geheel of gedeeltelijk afsluiten.

Adviezen om trombose te voorkomen:

- Beweeg zoveel mogelijk: loop minimaal twee keer per dag een stuk over de afdeling. Lichaamsbeweging bevordert de bloeddoorstroming.
- Als u langdurig in bed moet liggen, probeer dan regelmatig uw benen te bewegen. Daardoor zorgen de spieren ervoor dat het bloed beter blijft stromen. Voorbeeldoefeningen: strek en buig de knieën, houdt de voeten hoog, draai met uw enkels.

Contracturen

Een contractuur is een niet normale stand van een gewricht of lichaamsdeel. Contracturen ontstaan doordat lichaamsdelen langdurig een bepaalde stand hebben gehad zonder enige activiteit. Bekende contracturen zijn: stijve schouder, spitsvoet (strekking van de voet), knie- en heupcontractuur.

Adviezen om contracturen te voorkomen:

- Kom zoveel mogelijk uit bed om te bewegen.
- Probeer minimaal drie keer een half uur per dag plat en goed gestrekt in bed te liggen ter voorkoming van knie- en heupcontracturen.
- Als u veel op uw rug in bed ligt, beweeg dan regelmatig met uw voeten.
- Trek dekens en lakens die op uw voeten liggen een beetje losser bij het voeteneind zodat de voeten meer bewegingsvrijheid hebben.
- Leg eventueel kussens onder de schouders ter voorkoming van stijve schouders.

Hoe ga ik om met deze adviezen?

De hierboven beschreven adviezen kunnen helpen om de complicaties van bedrust te verkleinen. Ondanks het opvolgen van deze adviezen kunnen er toch complicaties ontstaan. U moet er rekening mee houden dat niet alle adviezen op u van toepassing zijn of binnen uw mogelijkheden liggen. U kunt de verpleegkundige om hulp/advies vragen.