rz tienen
regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

PATIËNTENINFORMATIE

WONDZORG

Chronisch veneuze insufficiëntie

Tips voor een goede huidverzorging en correcte toepassing van compressietherapie

INLEIDING

Je werd naar de raadpleging wondzorg doorverwezen voor advies over één of meerdere moeilijk genezende wonden aan de onderste ledematen. De vaatchirurg stelde vast dat je lijdt aan chronische veneuze insufficiëntie, met een veneus ulcus tot gevolg.

Je specifieke zorgsituatie werd besproken tijdens de raadpleging. Volg steeds de persoonlijke instructies van je zorgverlener.

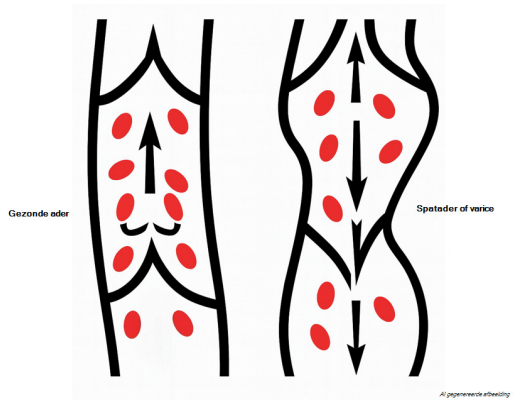
In deze brochure vind je nogmaals de belangrijkste algemene informatie over het ontstaan van een veneus ulcus, het belang van een goede huidverzorging en de behandeling met compressietherapie. Aarzel niet om je zorgverlener te contacteren bij vragen of ongerustheid.

We zijn bereikbaar

De vaatchirurg: via het secretariaat vaatheelkunde op het nummer 016 80 99 72
De verpleegkundig specialist wondzorg: via het nummer 016 80 96 75

WAT IS VEINEUZE INSUFFICIËNTIE EN EEN VENEUS ULCUS?

Het bloed moet vanuit de voeten, tegen de zwaartekracht in, teruggevoerd worden naar het hart. Dit gebeurt via de venen of aders. Bij een gezonde ader zorgt de pompfunctie van de kuitspieren ervoor dat het bloed terug richting het hart wordt gepompt. De terugvloei van bloed richting de voeten wordt verhinderd door kleppen die aanwezig zijn in de aders.
Mogelijk hoorde je reeds in het verleden dat je lijdt aan spataders, of varices. Dit zijn aders waarbij een deel uitgezet is, waardoor het afsluitmechanisme van de kleppen onvoldoende werkt. Hierdoor sluiten deze niet volledig en lekken ze als het ware, waardoor er bloed kan terugstromen en in de ader kan blijven staan. Dit veroorzaakt zwelling, ook wel oedeem of veneuze stase genoemd.



Door de verhoogde druk in de aders kan vocht zich ophopen in het omliggende weefsel. Dit veroorzaakt oedeem en leidt op termijn tot veranderingen en beschadiging van de huid en het onderliggende weefsel. Hierdoor wordt de huid kwetsbaarder en kan een wonde ontstaan, ook wel veneus ulcus genoemd.

GOEDE HYGIËNISCHE ZORGEN VAN DE WONDE EN DE OMLIGGENDE HUID

Reingen (wassen)

Bij de verzorging van een veneus ulcus is douchen met leidingwater ("stadswater") toegelaten. **Dit vormt geen gevaar en wordt zelfs aangeraden.** Het douchen van de wonde kan bijdragen aan de reiniging ervan. Zorg ervoor dat je geen te heet water gebruikt. Het gebruik van zeep is in de meeste gevallen overbodig. Als de wonde infectietekenen vertoont, zal er een ontsmettende zeep voorgeschreven worden.

Gebruik voor elke verzorging propere washandjes en handdoeken. Er bestaat een ruime keuze aan wegwerpmaterialen. Indien je kiest voor herbruikbaar materiaal, dan dient dit op minstens 60 °C gewassen te worden in de wasmachine.

Droog na het wassen je huid goed af. Doe dit al deppend.

Hydrateren

Hoe beter de huid gehydrateerd is, hoe elastischer en sterker deze zal zijn. Hierdoor verkleint de kans op het ontstaan van een nieuwe wonde en kan de bestaande wonde gunstiger genezen vanuit een gezonde wondrand.

De huid van de onderbenen wordt best minstens één keer per dag ingesmeerd met een hydraterende en voedende crème. Je zorgverlener of apotheker kan je advies geven bij de keuze. Hiervoor is geen voorschrift nodig.

COMPRESSIETHERAPIE

Principe

De hoeksteen van de behandeling bij veneuze wonden aan de onderbenen is het toepassen van compressietherapie. Compressietherapie kan bestaan uit het inwikkelen van het been met korte- of lange-rekzwachtels die de pompfunctie van de kuitspier ondersteunen, of uit het dragen van therapeutische elastische kousen ("compressiekousen" of "steunkousen").

Bij compressietherapie worden de kuitspier en de bloedvaten ondersteund, waardoor de retour van het bloed richting het hart verbetert. De externe druk, oftewel compressie, zorgt er ook voor dat de zwelling vermindert. Doordat de retour van zuurstofarm bloed richting het hart verbetert, kunnen zuurstof en andere bouwstenen, zoals eiwitten en mineralen, beter aangevoerd worden. Dit heeft een gunstig effect op de huid en de wonde, waardoor deze sneller kan genezen.

Indien je een thuisverpleegkundige vraagt om de compressietherapie aan te leggen, is er een medisch voorschrift vereist. Dit kan verschaft worden tijdens de raadpleging bij de arts of verpleegkundig specialist en kan worden verlengd door de huisarts.

WAAR KAN JE ALS PATIËNT OP LETTEN?

Help je lichaam de zwaartekracht te verslaan

Vermijd dat je benen in rust te lang naar beneden afhangen. Leg ze steeds iets hoger op een voetenbankje of poef, of maak gebruik van een relaxzetel met kantelfunctie.

Zorg voor voldoende beweging

Beweging versterkt de ondersteuning van de pompfunctie van de kuitspier, wat op zijn beurt een gunstig effect heeft op de bloedcirculatie in de benen.

Geef het opzwellen geen kans

Het voorgeschreven type compressie dient correct aangebracht te worden, zo nodig door een zorgverlener. Indien er om medische redenen voor zwachtels gekozen wordt, zal aanbevolen worden deze dag en nacht aan te houden. Dit wordt niet altijd als comfortabel ervaren. Bespreek dit met je zorgverlener.
Van zodra de medische toestand het toelaat, worden de zwachtels vervangen door compressiekousen die tijdens de nacht uitgelaten mogen worden. Ze dienen zo vroeg mogelijk op de dag aangebracht te worden, idealiter vlak na het opstaan. Als dat niet mogelijk is, doe je dit na minstens 15 minuten hoogstand van de onderbenen (voeten hoger dan het hart), zodat de onderbenen en voeten niet kunnen opzwellen.

Blijf trouw aan compressietherapie

Chronische veneuze insufficiëntie is in de meeste gevallen een aandoening waarvoor compressietherapie ook na het genezen van een wonde aangewezen blijft. Meestal wordt compressietherapie opgestart met zwachtels. Wanneer de wonde zo goed als genezen is, kan er overgeschakeld worden op compressiekousen.

Deze mogen 's nachts uitgedaan worden en zijn dankzij het brede gamma esthetischer dan zwachtels. Het type kous wordt steeds in overleg met de arts of verpleegkundig specialist gekozen.

Het blijven dragen van compressiekousen verkleint aanzienlijk de kans op het ontwikkelen van een nieuwe wonde.

Draag zorg voor het materiaal

Compressiezwachtels mogen op 95 °C gewassen worden zonder toevoeging van wasverzachter. Ze moeten horizontaal te drogen gelegd worden (bv. op een tafel) en mogen niet in de droogkast.

Compressiekousen mogen gewassen worden op maximaal 40 °C zonder toevoeging van wasverzachter. Als ze met de hand gewassen worden, dienen ze goed gespoeld te worden om eventuele wasmiddelresten te verwijderen en mogen ze niet uitgewrongen worden. Laat de kousen, net zoals de zwachtels, horizontaal drogen en vermijd de droogkast.

Vervang tijdig het compressiemateriaal

Na een bepaalde periode verliezen de elastische vezels in de zwachtels en kousen hun kracht, waardoor de juiste druk op de benen niet meer gegarandeerd kan worden.

Voor zwachtels geldt dat deze best om de 3 maanden vervangen worden, ervan uitgaande dat je over 2 paar per been beschikt en dus om de dag wisselt van paar.

Voor compressiekousen wordt aangeraden om elke 6 maanden een nieuw paar aan te schaffen.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal
t 016 80 90 11 (algemeen nummer)
t 016 80 99 19 (spoedopname)
t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan
t 016 80 90 11 (algemeen nummer)
t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot
t 016 55 17 11 (algemeen nummer)
t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel met zin voor Initiatief

99997-NL/aug 2019