



Wondzorg

Leefregels bij complexe wonden



Bij de behandeling van complexe wonden is het belangrijk dat u de wond hygiënisch verzorgt en dat u zich goed aan de leefregels houdt.

Wat is een wond?

Een wond is een verbreking van de huid en/of van het onderliggende weefsel. Complexe wonden die niet uit zichzelf genezen hebben een wondbehandeling nodig. Die behandeling zorgt er voor dat de wond zo goed mogelijk kan genezen. Een wond kan pijn doen. Als dit het geval is, geef dit dan door aan uw behandeld arts. U kunt dan pijnmedicatie krijgen.

Verbandmateriaal

Door verbandmateriaal aan te brengen op de wond stimuleren we het lichaam om de wond beter te laten genezen. Het verbandmateriaal zorgt er voor dat het weefsel tot aan huidniveau kan groeien en dat de wondranden kunnen sluiten. Een open wond heeft tijd nodig om volledig te genezen. Het hangt af van de wond met welk verbandmateriaal we uw wond verbinden.

Wondverzorging

Reinigen wond

Bij het wisselen van het verband raden wij u aan de wond schoon te maken. Dit kan onder de kraan of de douche. Gebruik hiervoor lauwwarm water. Als u gaat douchen verwijdt u eerst het verband. Aan het eind van de douchebeurt spoelt u de wond goed uit. Er mogen geen zeepresten in de wond blijven zitten. Na het douchen kunt u met een gaas met een licht poetsende beweging het wondbed schoonmaken. Er zijn enkele wonden waarbij dit niet is toegestaan, bespreek dit met uw behandelend arts. Daarna dept u de wondranden zorgvuldig droog met gazen. We raden u af om in bad te gaan, vanwege het verweken van de wond en de wondranden. We raden u ook af om een Biotex of soda badje te gebruiken.

Spoelen van de wond met een spuit

Bij diepe wonden en wonden met fistels, kiezen we er soms voor om te spoelen met een spuit en een vrouwenkatheter. Hiervoor is altijd toestemming van een arts nodig. De katheter moet voorzichtig opgevoerd worden in de wond. Zorg dat alle spoelvloeistof weer uit de wond komt door met de spuit vloeistof de terug te trekken of de omgeving leeg te drukken. Hierna dient u, als dat kan, het wondbed schoon te maken met een gaas en de omliggende huid goed te drogen.



Hygiëne

Een goede hygiëne is belangrijk bij het verzorgen van uw wond. Hiermee voorkomt u (nieuwe) infecties. Het is van groot belang dat uw handen schoon zijn tijdens de wondverzorging. En ook dat u dit in een schone omgeving doet. Hieronder leest u de belangrijkste aandachtspunten:

- Was uw handen van tevoren met water en zeep.
- Zorg dat alle benodigdheden voor de wondverzorging klaar liggen.
- Heeft u meerdere wonden? Verzorg dan eerst de 'schoonste wond' en als laatste de meest 'vuile' wond.
- Wissel na de verzorging van iedere wond uw handschoenen en was of desinfecteer uw handen.
- Werk tijdens de verbandwissel zo schoon mogelijk. Zorg dat u tijdens de wondverzorging niets aanraakt wat niet noodzakelijk is voor de verzorging.
- Als u het verband heeft verwijderd, gooi het dan meteen weg in een afvalzakje.
- Reinig uw schaar en pincet eerst huishoudelijk. Desinfecteer vervolgens de schaar en/of het pincet voor gebruik. Doe dit door 70% alcohol op een gaasje te doen en het hiermee schoon te wrijven. Laat de schaar en/of het pincet daarna aan de lucht drogen.
- Knip niet door de verpakking heen, maar open de verpakking en knip het verband op maat.
- Bewaar het materiaal voor de wondverzorging in een afgesloten kast of box. Let hierbij op de houdbaarheidsdatum.

Hechtingen

Soms sluiten wij de wond met hechtingen. Deze hechtingen veroorzaken soms wat irritatie. De huid rondom de hechtingen is dan wat rood. Hier hoeft u niet ongerust over te zijn. Als de wond na 24 uur niet meer lekt, hoeft u de wond niet meer af te dekken met een pleister. Dek de wond wel af met een pleister als de wond nog wel lekt. U mag 24 uur na de operatie weer douchen. Soms zijn hier uitzonderingen op. Overleg dit met uw behandelend arts. Sommige hechtingen lossen vanzelf op. Niet-oplosbare hechtingen en agraves verwijderen we op de polikliniek of bij de huisarts.

Ontsteking of infectie

Ondanks alle hygiëne maatregelen kan het voorkomen dat een wond ontstoken of geïnfecteerd raakt. U herkent een ontsteking van een wond aan de volgende kenmerken:

- de huid rondom de wond is rood en warm of gezwollen
- toenemende pijn aan de wond
- pus uit de wond
- temperatuursverhoging en/of koorts

Wanneer u één van deze verschijnselen opmerkt, neem dan contact op met uw contactpersoon.



Leefregels

Om het herstel van de wond zo goed mogelijk te laten verlopen is het belangrijk dat u onderstaande leefregels opvolgt.

Voeding

Goede voeding ondersteunt de wondgenezing. Eiwitten zijn belangrijke voedingsstoffen bij de wondgenezing. Zorg dat elke maaltijd 1 of 2 eiwitrijke onderdelen bevat. Eiwitrijke producten zijn:

- zuivel (extra eiwitrijk zijn: Vifit proteïne, Breaker proteïne, Skyr en kwark)
- kaas (alle soorten)
- vlees, gevogelte, vis en vleesvervangers (zoals tofu, eieren, kaassouffles of sojaburgers), let op: mager vlees (zoals biefstuk) is eiwitrijker dan vet vlees
- eieren
- noten en pinda's
- groenten (peulvruchten zijn het meest eiwitrijk en ook alle soorten bonen en erwten bevatten veel eiwitten)

Verschillende vitamines zijn ook belangrijk. Eet daarom ook voldoende groente en fruit.

Mobiliseren

Afhankelijk van de plaats en aard van de wond mag u uw lichaamsdeel gaan bewegen. Luister hierbij goed naar uw lichaam. Neem rust als uw lichaam hierom vraagt en onderneem niet te veel inspannende activiteiten. Laat u daarbij leiden door eventuele pijn, voel wat u wel kunt en wat nog niet. De regels van uw behandelend arts over het mobiliseren zijn hierbij altijd leidend. Ook belemmeringen rondom uw werk kunt u bespreken met uw behandelend arts.

Roken

Wonden genezen moeilijk bij rokers. Nicotine zorgt voor vernauwing van de bloedvaten. Dit zorgt voor minder zuurstof in de wond, terwijl de wond dit juist nodig heeft om te genezen. Roken verhoogt ook het risico op een wondinfectie.

Zonlicht

Littekenweefsel bevat minder pigment. Daardoor is de huid extra gevoelig voor zonlicht. Houd deze gevoelige delen van de huid daarom zoveel mogelijk uit de zon. Gebruik een zonnebrand met factor 50, zeker de eerste 3 maanden na het ontstaan van de wond. Wij raden u af om te zwemmen in een zwembad, totdat de wond volledig genezen is.



Contact

Veel wonden behandelt de specialist zelf. Heeft u een vraag over of probleem met uw wond, neem dan contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent of de afdeling waar u opgenomen bent geweest.

Bent u bekend bij het centrum voor wondexpertise? Dan kunt u contact opnemen met:

Wondexpertise Erasmus MC, 06 333 304 56.

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur.

E-mail: wondexpertise@erasmusmc.nl



