een santeon ziekenhuis

Zorg bij een complexe wond

Adviezen voor thuis

Bij de behandeling van een wond is het belangrijk dat u de wond goed verzorgt. Houdt u aan de adviezen en weet wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis.

Adviezen voor thuis

Een wond geneest het beste wanneer de wond niet te vochtig en niet te droog is. Met welk verband uw wond verbonden moet worden, hangt af van uw wond. Er bestaan verschillende soorten verband. Tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis krijgt u informatie over het verband dat voor uw wond het beste is. Thuis gebruikt u hetzelfde verband.

Hoe vervangt u het verband?

- Het is goed om te weten dat het verbinden van een wond niet steriel hoeft te gebeuren. Wel is het belangrijk dat u uw wond zo schoon mogelijk verbindt. Was vóór en na elke wondverzorging uw handen. Rol uw mouwen op, doe uw sieraden af en doe uw (lange) haren vast. Knip uw nagels kort.
- Open de verpakking en knip vervolgens het verband op maat. Knip niet door de verpakking van het verbandmateriaal heen.
- Bewaar het materiaal voor de wondverzorging in een afgesloten kast of doos.
- Kunt u het verband moeilijk verwijderen? Week het dan los met kraanwater.

Wat als u een holte onder de huid heeft?

Soms heeft u een holte onder de huid. Dit noemen wij een ondermijning. Het is erg belangrijk dat deze holte goed gespoeld en opgevuld wordt met verband. Zo wordt voorkomen dat er in de wond vocht met bacteriën komt te zitten. U kunt de holte spoelen onder de douche. Bij het spoelen moet u de douchekop in de richting van de holte houden, zodat het water goed hierlangs loopt.

Leefregels

Een wond vraagt veel energie van uw lichaam. Om zo goed mogelijk te herstellen is het belangrijk dat u onderstaande leefregels volgt, tenzij wij u anders adviseren.

Douchen of in bad met een wond

Met een wond kunt u gewoon douchen. Ga met een wond **niet in bad**. Gebruik ook geen voetenbad met soda of Biotex. Dit verweekt de wondranden en geeft bacteriën de kans om de dieper in de wond te dringen. U mag **niet zwemmen of naar de sauna**. Pas als de wond helemaal genezen is, mag u dit weer doen.

Wanneer u gaat douchen, houdt u dan aan de onderstaande regels:

- Verwijder eerst al het verband.
- Douche zoals gebruikelijk. Douche niet te lang.
- Zeep en shampoo die over de wond spoelen, zijn geen probleem, zolang u dit weer afspoelt met water.
- Tijdens het douchen kunt u de wond goed uitspoelen. Als dit gevoelig is, kunt u het water ook van bovenaf over de wond heen laten stromen.
- Na het douchen mag u met een vochtig gaasje de wond voorzichtig schoonmaken. Dep de wondranden goed droog.
- Sommige verbanden zijn waterbestendig. De wondverpleegkundige vertelt u hierover meer.

Roken

Wonden genezen moeilijker als u rookt. Door te roken krijgen alle weefsels, dus ook de huid, minder zuurstof. Nicotine zorgt ervoor dat bloedvaten vernauwen. Hierdoor worden afvalstoffen van de wond minder goed afgevoerd. We adviseren u daarom om te stoppen met roken. Via uw huisarts kunt u hulp krijgen bij het stoppen met roken.

Dagelijkse activiteiten

Het herstel van uw wond vraagt veel energie. Luister dus goed naar uw lichaam. Neem rust als u moe bent en pak uw activiteiten pas weer op als u voelt dat het kan. Zit uw wond op uw been? Ga dan regelmatig even zitten met uw been omhoog.

Als u te veel doet, kunt u last krijgen van uw wond. U kunt dit herkennen aan:

- Zwelling rondom de wond
- Roodheid rondom de wond
- Meer pijn of vermoeidheid

Deze klachten verdwijnen vaak weer met rust.

Voeding

Bij wonden heeft uw lichaam meer behoefte aan: eiwitten, energie, extra vitaminen (met name vitamine C) en mineralen. Door uw dieet aan te passen, geneest uw wond sneller.

Aanvullen van eiwitten
Gezonde volwassenen hebben ongeveer 60 gram eiwit per dag nodig. Om een wond te laten genezen heeft u meer eiwit nodig. De hoeveelheid is afhankelijk van de grootte van uw wond. Eiwitrijke producten zijn melkproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei en sommige vleesvervangers. In plantaardige producten zoals aardappelen en brood zit ook eiwit, maar minder.

Om ongeveer 20 gram extra eiwit binnen te krijgen, kunt u het volgende eten:

- 1 schaaltje volle kwark
- 3 gekookte eieren
- 4 handjes ongezouten pinda's
- 1 portie (100 gram) gegrilde kipfilet

- 3 plakjes belegen 48+ kaas.

Vitamines en mineralen
Heeft u een wond die langzaam of slecht geneest? Dan kunt u tijdelijk meer vitamine C gebruiken (maximaal 1000 mg per dag). Of eet wat meer fruit dan normaal gesproken. Omega 3-vetzuren zorgen voor de opbouw en groei van nieuw weefsel. Eet minimaal 1 keer per week vette vis zoals zalm, haring of makreel. Zink en ijzermineralen zijn belangrijk voor de wondgenezing. Deze voedingsstoffen krijgt u vooral binnen via vlees, groente, zuivel, aardappelen en brood.

Soms kan genoeg eten en drinken lastig zijn. Bijvoorbeeld omdat u pijn of minder eetlust heeft, medicijnen slikt of een algemeen minder goed gevoel heeft. Bespreek dit met uw naasten. Komt u er samen niet uit? Vraag dan uw huisarts om advies.

Op voedingscentrum.nl (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx) vindt u meer informatie over gezonde voeding.

Contact opnemen met de poli Wondzorg

Hieronder leest u wanneer de verpleegkundigen van de poli Wondzorg aanwezig zijn, hoe u ze kunt bereiken en wanneer u contact moet opnemen.

Neem contact op met de poli als:

- De wond groter wordt
- U koorts krijgt
- De wond verandert:
  - De roodheid rondom de wond sterk toeneemt
  - De wond veel pijnlijker wordt
  - De wond erger gaat ruiken
  - De wond veel meer wondvocht afgeeft
  - De huid rondom de wond gezwollen is
  - De huid rondom de wond erg warm aanvoelt
- Er een nieuwe wond ontstaat
- U zich zorgen maakt

Zo neemt u contact op

De verpleegkundigen van de Wondzorg zijn tijdens kantoortijden aanwezig van maandag t/m vrijdag, met uitzondering van feestdagen. Ze zijn te bereiken via het e-mailadres wondzorg@antoniusziekenhuis.nl (mailto:wondzorg@antoniusziekenhuis.nl) en via het telefonisch spreekuur van 08.30 tot 09.00 uur en van 13.00 tot 13.30 uur op het telefoonnummer 088 320 28 01.

Mijn Antonius

U kunt ook uw vraag stellen via Mijn Antonius (https://mijnantonius.antoniusziekenhuis.nl/MijnAntonius/Authentication/Login). Dit is de beveiligde, persoonlijke online omgeving voor patiënten van het St. Antonius. Hierin kunt u zelf uw medische gegevens en behandelteam inzien, uw afspraken bekijken en vragen stellen aan uw zorgverlener.

Als u een bericht stuurt, is het fijn als u meteen een foto van de wond meestuurt. Zo kan de wondverpleegkundige beoordelen of een afspraak nodig is of dat we een nieuw wondbehandelplan moeten opstellen.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius). Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetologie-diabeteszorg-voor-volwassenen/diabetes)
- Diabetische voet (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/diabetische-voet)

Behandelingen & onderzoeken

- Röntgenfoto (https://www.antoniusziekenhuis.nl/radiologie/behandelingen-onderzoeken/rontgenfoto)
- Teen- of vingerdrukmeting (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/teen-vingerdrukmeting)
- Wondzorg - adviezen voor thuis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/wondzorg-adviezen-voor-thuis)
- Dotteren van vernauwde been- of bekkenslagader (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/dotteren-van-vernauwde-been-bekkenslagader)
- Diabetisch voetenspreekuur (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/diabetisch-voetenspreekuur)

Specialismen

- Vaatchirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie)
- Wondgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/wondgeneeskunde)
- Spataderencentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spataderencentrum)
- Dermatologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dermatologie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Vaatchirurgie **T 088 320 26 00**