



HUIDSCHEURING (SKIN TEAR)

U bent naar BBeterzorg verwezen in verband met een wond ten gevolge van een huidscheuring. In deze folder geven wij uitleg over de oorzaken, tips over hoe u kunt handelen bij een nieuwe wond of hoe u deze kunt voorkomen.

WAT IS HUIDSCHEURING?

De ouder wordende huid wordt kwetsbaarder waardoor de bovenste huidlaag niet meer goed vast zit aan de onderlaag. Soms kan een wond ontstaan waarbij een stuk huid losscheurt, dit heet ook wel een skin tear. Bij een skin tear kan de volledige huidflap nog intact zijn en is deze vaak opgekruld. Soms is de huidflap nog gedeeltelijk aanwezig of juist volledig weg.

Een skin tear ontstaat door stoten, vallen, fixatiemateriaal, mobiliseren of tijdens persoonlijke verzorging. Meestal zitten deze wonden op de onderarmen, bovenarmen of aan de onderbenen. Bepaalde medicatie maakt de huid nog kwetsbaarder, bijvoorbeeld medicatie voor reuma of COPD. Wanneer u bloedverdunners gebruikt, kan de wond flink bloeden.

BBeterzorg beoordeelt de wond en stelt een behandelplan op. We gebruiken daarbij de laatste wetenschappelijke inzichten om uw wond zo snel mogelijk te laten genezen.

HOE KAN IK EEN HUIDSCHEURING VOORKOMEN

Er zijn een aantal tips die u zelf kunt doen om een nieuwe skin tear te voorkomen.

- Houd de huid in goede conditie door dagelijks te smeren met huidolie of vochtinbrengende crème. Liever geen lotion. Smeer het liefst 2 maal per dag.
- Gebruik een pH-neutrale zeep.
- Droog uw huid deppend, niet wrijvend.
- Zorg voor goede voeding en drink voldoende om het lichaam te ondersteunen.
- Draag bedekkende katoenen kleding met lange mouwen.
- Zorg voor goed passend schoeisel met anti-slipzool om vallen te voorkomen.
- Draag geen sieraden op plaatsen waar bij u makkelijk nieuwe wonden ontstaan.
- Zorg voor korte nagels.
- Gebruik een niet-inkleven pleister (dus geen normale) om verdere beschadiging te voorkomen.
- Verwijder voorwerpen welke de doorgang belemmeren in uw kamer / badkamer.
- Plaats uw meubilair goed aan de zijkant om stoten te voorkomen.
- Zorg voor voldoende verlichting.
- Gebruik een aan- en uittrekhulpmiddel voor elastische kousen.

- Bedek eventueel de armléuningén van uw (rol)stoel met een molton of kussen om uw ellebogen en armen te beschermen.
- Indien u in een rolstoel zit, let op uw voetensteunen. Dek eventueel de scherpe randen af.
- Indien uw hulp nodig heeft met opstaan, zorg dat u vastgehouden wordt aan uw handpalm. Niet aan de bovenzijde van uw hand.
- Indien u slecht mobiel bent, gebruik tijdens een verplaatsing van bed naar stoel eventueel een tillift. Vermijd wrijf- en schuifkrachten.
- Indien u bedlegerig bent en sprake is van onrust in bed, zet de bedhekkén omhoog. Gebruik eventueel bedhek-beschermers.
- Indien u bedlegerig bent, gebruik bij herpositioneren in bed eventueel een glijzeil. Vermijd wrijf- en schuifkrachten.

WAT TE DOEN BIJ EEN NIEUWE WOND

Wanneer u toch weer een nieuwe wond heeft, kunt u zelf de volgende stappen ondernemen.

STAP 1

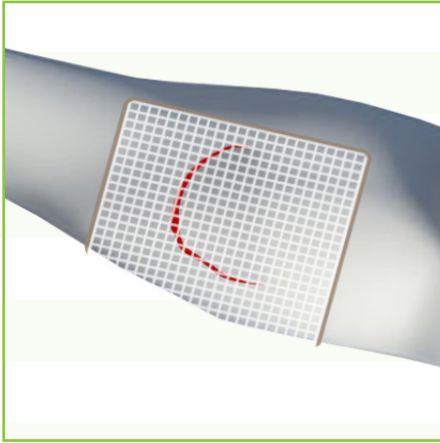
Reinig de wond grondig onder de kraan.

STAP 2

Ontkrul de huidflap en leg deze terug met een pincet.

STAP 3

Dek de huidflap af met een niet-inklevend verband (vetgaas of siliconenpleister).



STAP 4

Bij veel bloedverlies: dek het verband uit stap 3 af met een absorberend verband.
U mag uw wond zo nodig afdrukken om de bloeding te stelpen. Fixeer het geheel met een windsel.

STAP 5

Heeft u pijnklachten? Neem dan pijnmedicatie in.

STAP 6

Indien u de wond ondanks deze adviezen niet zelf onder controle krijgt, contacteer ons.
Bent u (nog) niet bij ons in zorg, vraag dan de huisarts om advies en een eventuele verwijzing.

085 047 91 46 

WWW.BBETERZORG.NL 

HUIDSCHEURING