

# Preventie en behandeling skin tears (scheurwonden)

De folder is bedoeld voor cliënten met een skin tear, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

## Wat is een skin tear?

Een skin tear (huidscheur) is een traumatische wond, die vaak voorkomt bij ouderen als gevolg van veranderingen in de huid die deze kwetsbaarder maken. Door veroudering loopt de huid sneller het risico om te scheuren vanwege wrijvings- en schuifkrachten.

## Hoe ontstaan deze wonden?

Een 'scheur' in de huid ontstaat meestal door stoten of vallen, maar kan ook veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een stevige greep van iemand anders, onvoorzichtig tillen of het verwijderen van een pleister. Skin tears komen voornamelijk voor op de armen en benen, waar de huid het meest kwetsbaar is. Verschillende factoren spelen hierbij een rol:

- Bij het ouder worden van de huid nemen de dikte en de treksterkte van de huid af;
- De bloedvaten worden kwetsbaarder, waardoor er ook vaker/sneller blauwe plekken kunnen ontstaan;
- Bepaalde medicijnen, zoals prednison en bloedverdunners, kunnen de huid kwetsbaarder maken;
- Te weinig of eenzijdig eten, onvoldoende drinken of roken hebben een nadelige invloed op de conditie van de huid.

## Hoe kunt u skin tears zoveel mogelijk voorkomen?

### Veilige omgeving

- Zorg dat uw omgeving veilig is, zodat u zich niet kunt stoten aan scherpe randen zoals tafelpunten of het bed;
- Verwijder voorwerpen die de doorgang in huis belemmeren, zodat u minder snel kunt vallen. Hierbij kunt u denken aan bijvoorbeeld losse kledjes;
- Zorg voor goede verlichting in huis;
- Zorg voor goed passend schoeisel om het risico van vallen te verkleinen;
- Loop, indien nodig, met een hulpmiddel.

### Dagelijkse verzorging

- Zorg voor een goede huidverzorging;
  - Laat uw huid niet uitdrogen
  - Gebruik geen zeep
  - Douche niet te lang en te heet
  - Verzorg de huid met een vette crème
- Draag indien mogelijk kleding met lange mouwen, lange broeken of dikke panty's;
- Pas op met lange nagels en sieraden;

- Gebruik bij voorkeur geen pleisters. Als het niet anders kan, gebruik dan alleen huidvriendelijke pleisters;
- Maak zorgverleners en mantelzorgers er op attent dat u een kwetsbare huid heeft, zodat zij hiervoor maatregelen kunnen nemen en zo nodig hulpmiddelen kunnen inzetten;
- Wanneer u zichzelf krabt in uw slaap bescherm uw armen en benen dan met een windsel;
- Als u therapeutische elastische kousen draagt, maak dan gebruik van aan- en uittrekhulp en handschoenen met extra grip. Trek ze heel voorzichtig aan en uit.

### **Goede voeding**

- Een gezond voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf en 1,5 tot 2 liter water per dag zorgen ervoor dat de huid in optimale conditie blijft. Het is belangrijk om gevarieerd te eten en minimaal anderhalve liter vocht per dag te drinken, tenzij anders voorgeschreven door uw (huis)arts.

### **Wondverzorging:**

**Stap 1** Spoel de wond goed schoon onder een kraan met zacht stromend, handwarm water en droog de omliggende huid daarna voorzichtig af met een schoon gaasje.

**Stap 2** Probeer het opgekrulde huidflapje op zijn oorspronkelijke plaats terug te leggen. Dit kan bij voorkeur met behulp van een wattenstaafje of pincet en moet zo snel mogelijk (binnen 12 uur) gebeuren.

**Stap 3** Plaats bij voorkeur een siliconenverband over de wond met een overlap van 2 cm, zodat het huidflapje op zijn plaats gehouden wordt. Laat dit siliconenverband maximaal 1 week zitten. Verwijder het niet en til het niet op, zodat de huid tijd krijgt om te genezen. Dit verband kunt u krijgen via uw (huis)arts of wondverpleegkundige.

**Stap 4** Leg een absorberend verband over het siliconenverband en zet dit vast met een windsel

*Vervangen van het absorberend verband; het siliconenverband laat u zitten:*

- Verwissel gedurende de eerste 3 dagen van de behandeling dagelijks het absorberend verband.
- Na de eerste 3 dagen, vervang het absorberend verband indien nodig, afhankelijk van de hoeveelheid wondvocht. Het absorberend verband dient minimaal 3 keer per week te worden vervangen.

*Vervang de siliconen wondcontactlaag wanneer:*

- Het wondvocht onder de siliconen wondcontactlaag niet helder is, er troebel uit ziet of er viezigheid in het wondvocht zit.
- De siliconen wondcontactlaag opgekruld of verschoven is.
- De siliconen wondcontactlaag mag maximaal 7 dagen blijven zitten.

**Stap 5** Bent u gevallen in een vuile omgeving? Overleg dat met uw huisarts of u een tetanus prik nodig heeft om infectie te voorkomen.

**Stap 6** Als de wond na 3 weken nog niet is genezen of als u klachten heeft, zoals roodheid of pijn (tekenen van een infectie), neem dan contact op met uw huisarts of wondverpleegkundige.

### **Wat kunt u van het wondteam en de wondverpleegkundige verwachten?**

De wondverpleegkundige zal de voortgang van de wondgenezing monitoren. Dit kan aan de hand van foto's die gemaakt worden door bijvoorbeeld de wondaandachtvelders die werkzaam zijn in de wijkteams. Indien het nodig is dat de wond goed beoordeeld en gereinigd wordt of er is sprake van een complicatie dan zal de wondverpleegkundige in overleg met u een huisbezoek inplannen.

**Contact opnemen met de wijkverpleging of wondverpleegkundige?**

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088 – 126 3 126



**Wondteam Vérian**

Jean Monnetpark 1

7336BA Apeldoorn

088 – 1263 126

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30

**Uw volgende afspraak:**
