

# 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 door veranderingen in het kwetsbaarder worden van de huid. Een huid die verouderd is, loopt sneller risico om te scheuren door wrijvingskrachten en schuifkrachten op de huid.

## Hoe ontstaan deze wonden?

Een 'scheur' in de huid ontstaat meestal door stoten of vallen. Maar kan ook ontstaan, doordat iemand u bijvoorbeeld te stevig vastpakt. Ook onvoorzichtig tillen of het lostrekken van een pleister kan een skin tear veroorzaken. Skin tears komen voornamelijk voor op de armen en benen, omdat de huid hier het meest kwetsbaar is. Hierbij spelen verschillende factoren 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 en/of 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 bed;
- Verwijder voorwerpen die de doorgang in huis belemmeren, zodat u minder snel kunt vallen. Hierbij kunt u denken aan bijvoorbeeld losse kleedjes;
- 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, wanneer het niet anders kan, maak dan alleen gebruik van 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 zwachtel
- 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**

- Gezonde voeding volgens de schijf van 5 en 1,5 tot 2 liter drinker per dag zorgt ervoor dat de huid in optimale conditie blijft;
- Eet gevarieerd en drink minimaal anderhalve liter per dag (behalve wanneer uw (huis)arts anders voorschrijft.

### **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, zodat het huidflapje op zijn plaats gehouden wordt. Dit siliconenverband laat u 10 tot 14 dagen zitten. U verwijdert deze niet en tilt hem niet op, zodat de huid tijd heeft te genezen. Dit verband kunt u krijgen via uw (huis)arts of wondverpleegkundige.
- Stap 4** Leg een absorberend verband over het siliconenverband en zet deze vast met een zwachteltje. Mocht er bloed in het absorberende verband zitten dan wisselt u alleen het absorberend verband, het siliconenverband laat u 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** Na 5-7 dagen kunt u het siliconenverband en absorberend verband verschonen. Indien de huid nog niet genezen is, kunt u het nieuwe verband weer 5-7 dagen laten zitten. Is de wond daarna nog niet genezen of heeft u klachten, zoals roodheid of pijn, 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 door middel 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

