



MEDIQ

WONDZORG

Wondgenezing: tips en adviezen

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:
Wondteam Stichting Land van Horne

land
van
horne



Bevorderen van de genezing van uw wond

Een complexe wond is een serieuze, maar vooral een vervelende, aandoening. Gelukkig kunt u een snellere genezing bevorderen door goed de adviezen van uw behandelaar op te volgen. Wij geven u graag nog wat extra tips en adviezen middels deze brochure.

‘Om de wond te laten genezen, heeft uw lichaam extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen nodig’

Voeding

Gezond en gevarieerd eten is zeer belangrijk wanneer u een wond heeft. Om de wond te laten genezen, heeft uw lichaam extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen nodig. Daarnaast verliest de wond via het wondvocht eiwitten die extra aangevuld moeten worden. Wanneer u dit niet voldoende aanvult, kan de wondgenezing vertragen. Ook heeft u hierdoor meer kans op complicaties zoals een wondinfectie.

Met wat kleine aanpassingen in uw eetgewoontes kunt u zelf de wondgenezing ondersteunen. Indien dit niet voldoende lukt, kan uw behandelaar samen met u beslissen om een diëtist in te schakelen.

Belangrijke bouwstoffen voor wondgenezing

- *Eiwitten*: zorg dat elke maaltijd één of twee eiwitrijke onderdelen bevat
- *Koolhydraten*: het lichaam heeft extra energie nodig om de wond te laten genezen
- *Vocht*: een wond kan veel vocht verliezen. Zorg voor een goede vochtbalans in het lichaam en drink minimaal 1,5 liter vocht

Belangrijke bouwstoffen voor wondgenezing

| Eiwitten | Koolhydraten | Vocht |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| Zuivel * | Volkoren producten | Water |
| Kaas (<i>alle soorten</i>) | Aardappelen | Thee |
| Vlees, gevogelte, vis** | Groenten | Zuivel |
| Vleesvervangers (<i>soja</i>) | Fruit | Ongezoete frisdrank |
| Eieren | Frisdrank (<i>met mate</i>) | Soep |
| Noten & pinda's | Peulvruchten | |
| Groenten*** | | |

| Vitamine A | Vitamine C | Vitamine E |
|--|---|----------------------|
| Vleeswaren | Aardappelen | Margarine /Halvarine |
| Vis | Groenten (<i>vooral koolsoorten</i>) | Zonnebloemolie |
| Eidooiers | Fruit (<i>citrusfruit, kiwi, aardbei, bessen</i>) | Graanproducten |
| Zuivel | | Noten & zaden |
| Margarine, halvarine, bak-en braadproducten | | Groenten & Fruit |
| Groenten (<i>boerenkool, wortel, spinazie, andijvie</i>) | | |

| Zink |
|-----------------------|
| Vlees |
| Schaal & schelpdieren |
| Kaas |
| Graanproducten |
| Noten |

* *extra eiwitrijk zijn kwark, Vifit proteïne, Breaker proteïne*

** *mager vlees (biefstuk of kipfilet) is eiwitrijker dan vet vlees*

*** *peulvruchten zijn het meest eiwitrijk*

- *Vitamine A & C:* zorgen voor de aanmaak van nieuw, sterk weefsel in de wond en houdt de weerstand op peil
- *Vitamine E:* beschermt de cellen en helpt de stofwisseling
- *Zink:* ondersteunt de ontwikkeling van nieuw weefsel en het immuunsysteem
- *IJzer:* is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en het zuurstoftransport in het bloed

Patiënt José van

Tuinderen: 'Mijn been zag er vreselijk uit. Door niet te bewegen werd ik bovendien steeds stijver. Mijn wereld werd steeds kleiner. Ik kon nog geen kopje koffie voor mezelf halen. Nu wordt mijn wond goed behandeld en weet ik wat ik zelf nog extra kan doen om de wond sneller te laten genezen. Dat scheelt enorm, ik voel me weer fit.'

Mobiliteit en werk

Afhankelijk van de locatie en aard van de wond mag u uw lichaamsdeel gaan bewegen. Uw behandelaar zal met u bespreken hoeveel u mag of zelfs moet bewegen. Luister hierbij goed naar uw lichaam geef het aan, wanneer u door bewegen extra pijn ervaart. Ook belemmeringen rondom uw werk kunt u bespreken met uw behandelaar.

Roken en drugs

Wonden genezen moeilijker wanneer u rookt en/of drugs gebruikt. Het zorgt voor vernauwing van de bloedvaten waardoor de huid en wond minder zuurstof krijgt. Dit terwijl de wond juist extra zuurstof nodig heeft om te genezen. Zuurstofgebrek verhoogt ook het risico op een wondinfectie. Stoppen met roken en drugs heeft binnen een dag al positief effect.

Pijn

Doordat zenuwen in de wond geprikkeld raken, kan de wond pijn doen. Bespreek dit met uw behandelaar. Deze kan kijken naar pijn verlichtende maatregelen zoals pijnmedicatie, een ander wondverband of een andere behandeling van de wond.

Ontsteking of infectie

Ondanks alle hygiëne maatregelen kan een wond toch geïnfecteerd raken. U herkent een infectie van een wond aan de volgende kenmerken:

- De huid rondom de wond wordt rood, warm en/of gezwollen
- Toenemende pijn aan de wond
- Pus uit de wond
- De omgeving van de wond wordt warmer en/of koorts
- Heeft u diabetes en gaan uw bloedsuikerwaarden opeens schommelen? Dit kan ook een teken zijn van een wondinfectie

Wanneer u één van deze verschijnselen opmerkt, neem dan direct contact op met uw wondbehandelaar of uw thuiszorgmedewerker.

Zwemmen, baden en douchen

In verband met hygiëne en infectiegevaar wordt zwemmen en in bad gaan afgeraden totdat de wond volledig is genezen. U kunt wel douchen met een wond.

Andere aandoeningen en medicatie

Eventuele andere aandoeningen en gebruik van bepaalde medicijnen kunnen de wondgenezing negatief beïnvloeden en vertragen. Sommige medicijnen kunnen bijvoorbeeld de huid dunner en kwetsbaarder maken. Gebruikt u medicijnen? Bespreek dit met uw wondbehandelaar. In samenspraak met de voorschrijver van deze medicijnen, kan medicijn gebruik waar dit zo nodig worden aangepast.

De oudere huid

Wanneer de huid ouder wordt, verandert deze. Hij wordt dunner, minder elastisch en de bloedtoevoer vermindert. Hierdoor kunnen slecht genezende wonden ontstaan. De ouder wordende huid kunt u ondersteunen door deze dagelijks in te smeren met een neutrale vette crème. Dit zorgt voor goede hydratatie. Stoot u zich regelmatig en krijgt u daar wondjes van? Bespreek dit dan met uw thuiszorg of behandelaar.

Verzorging van het litteken

Littekens bevatten minder pigment waardoor de nieuwe huid extra gevoelig is voor zonlicht. Houd het litteken de eerste drie maanden uit de zon en gebruik een zonnebrandcrème met factor 50 om het litteken te beschermen.

Verzorg uw litteken na herstel goed. Het is nog teer. Een ph-neutrale crème houdt uw litteken soepel.

Hoe werkt de levering van mijn wondmaterialen?

U bent door uw behandelaar aangemeld bij Mediq. Mediq is een medische hulpmiddelen leverancier die de benodigde verbandmaterialen zal leveren om uw wond te behandelen.

'Afhankelijk van de genezing van de wond zal er worden bekeken wat u nodig heeft'

Vergoeding

De meeste hulpmiddelen worden door Mediq rechtstreeks met uw zorgverzekeraar verrekend, met uitzondering van uw eigen risico. Of uw hulpmiddel in aanmerking komt voor vergoeding, is afhankelijk van uw verzekeraar en type polis. Indien een hulpmiddel niet wordt vergoed door de zorgverzekeraar zal u deze zelf moeten betalen. Dit zal altijd vooraf met u besproken worden.

Vervolgbestellingen

De thuiszorg of het ziekenhuis zullen vervolgbestellingen plaatsen. Afhankelijk van de genezing van de wond zal er worden bekeken wat u nodig heeft. Zij kunnen, per keer, voor voor 3 weken materiaal bestellen.

E-mail

Indien uw e-mailadres bij ons bekend is, ontvangt u de dag voorafgaand aan de aflevering automatisch een e-mail met het geplande tijdstip van afleveren en een track & trace link.

Afleveren aan huis

Wij leveren de materialen direct bij u thuis. PostNL bezorgt uw neutraal uitziend pakket van maandag tot en met zaterdag tussen 08.00 uur en 21.30 uur (tenzij anders afgesproken). Bij aflevering vraagt onze bezorger u te tekenen voor ontvangst.



Als u niet thuis bent, zal de bezorger uw bestelling aanbieden bij de burens. Indien dit niet mogelijk is, wordt uw bestelling de volgende dag opnieuw bij u aangeboden. U krijgt altijd een kaartje in de bus.

Ander aflevermoment- of adres

Wilt u de materialen liever op een ander adres (werkadres, familielid of mantelzorg) laten bezorgen? Geen probleem: meld dit aan uw behandelaar of aan de thuiszorg, zodat zij dit kunnen doorgeven bij de bestelling. Via de PostNL-app of Track&Trace, kunt u er voor kiezen om uw pakket af te laten leveren op een PostNL-locatie. Hier kunt u het zelf ophalen, vergeet niet uw legitimatie bewijs mee te nemen. Let op: belangrijk om dit tijdig te doen.

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:
Wondteam Stichting Land van Horne



Wondgenezing: tips en adviezen