



Samen werken aan jouw genezingsproces: een leidraad in de behandeling van veneuze beenulcera

Deze gids helpt je te begrijpen wat
een veneus beenulcus is en wat je kunt doen
om je genezingsproces te ondersteunen.



Wat is een veneus beenulcus?



Een veneus beenulcus is een wonde aan het onderbeen of de enkel die na twee weken nog niet genezen is.

Dit ontstaat vaak doordat de aders in de benen verzwakt zijn. Onze aders vervoeren bloed terug naar het hart, geholpen door kleine klepjes die ervoor zorgen dat het bloed in de juiste richting stroomt.

Wanneer deze klepjes beschadigd raken — door leeftijd, letsel of een operatie — kan het bloed terugstromen en zich ophopen in de aders. Hierdoor neemt de druk in het been toe, wat na verloop van tijd kan leiden tot zwelling, huidveranderingen en uiteindelijk de ontwikkeling van een wonde.

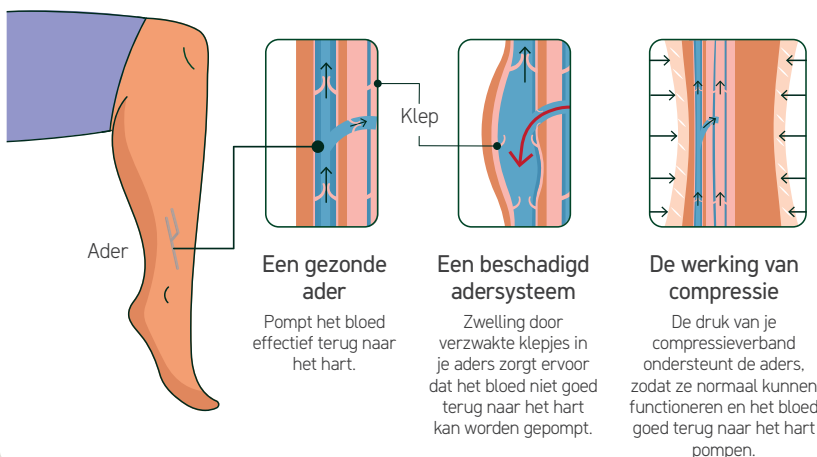
Veneuze beenulcera hebben vaak tijd nodig om te genezen en kunnen

terugkeren door de onderliggende aderproblemen. **Regelmatige ondersteuning** en behandeling zijn belangrijk om je genezingsproces en je algehele welzijn te bevorderen.

Je staat er niet alleen voor — elke kleine stap die je dagelijks zet, kan een groot verschil maken!

Risicofactoren:

Bepaalde factoren kunnen het risico op een veneus beenulcus vergroten. Dit zijn onder andere leeftijd, zwangerschap, spataders, beperkte mobiliteit, een voorgeschiedenis van bloedklonters, beenletsel, overgewicht of een familiale voorgeschiedenis van aderproblemen.



Wat kan ik doen?

Je arts of verpleegkundige zal je veneuze beenulcus reinigen en behandelen, zowel in het ziekenhuis als thuis tijdens een bezoek van de verpleegkundige. Maar jouw rol is net zo belangrijk.

De keuzes die je elke dag maakt, kunnen je genezing ondersteunen en je algehele welzijn verbeteren. Dit boekje geeft eenvoudige tips om te begrijpen wat je kunt doen — en waarom — om het behandelplan dat je arts of verpleegkundige heeft opgesteld te ondersteunen.



Draag een compressieverband of compressiekousen/-hulpmiddelen



Beweeg dagelijks



Gezond eten en voldoende water drinken



Zorg voor voldoende slaap



Leer de tekenen van een infectie herkennen

Je arts of verpleegkundige staat voor je klaar — neem gerust contact op!



Wanneer je je verpleegkundige of arts moet raadplegen:

Neem contact op als je één van de volgende dingen opmerkt:

- **Toegenomen pijn:** significante of moeilijk te beheersen pijn.
- **Veranderingen aan de wonde:** toename van pijn of zwelling.
- **Lekkage van vocht:** met vocht doorweekt verband.

“

Janette Johnson:

“Het begon op een ochtend tijdens mijn normale routine, toen ik mijn verband verwisselde en één van mijn aders plotseling sprong. Ik schrok, want deze keer was het ernstig.”

**Frank Aviles**

Directeur van de Lymfatische & Wondzorgdiensten:

“Mevrouw Johnson kwam in ons ziekenhuis binnen. Ze mankte, was onzeker en voelde zich beschaamd. Toen we begonnen met het verwijderen van het verband, was ze bang en had ze pijn. Ik zag dat deze persoon al veel had meegemaakt.

Ik koos voor Mepilex®. Up voor deze patiënte vanwege de goede resultaten die we ermee hebben behaald. Deze patiënte reist twee uur om mij te zien en kan niet altijd naar het ziekenhuis komen, dus ik moest een verband gebruiken dat de opname van vocht vergroot. Ik moest iets kiezen dat niet pijnlijk was, omdat ze zo angstig was.”

Wendy Hyde

Wondverpleegkundige:

“Met dit product had ze na de eerste week geen pijnmedicatie meer nodig, en het verwisselen van het verband is veel eenvoudiger. Ze heeft geen pijn meer en het is gemakkelijk te verwijderen.”

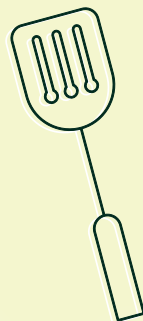
Janette Johnson:

“Vroeger bleef ik in mijn kamer en kwam ik drie jaar niet buiten. Dat was mijn leven. Nu is het beter. Ik kan weer lopen, voel me beter over mezelf en ben inmiddels alweer een paar dagen aan het werk.”

”

Suggestie voor een gezond dieet

Voedingsstoffen en mineralen in voedsel kunnen helpen bij het opbouwen en herstellen van de huid. Wat je eet is belangrijk, dus zorg voor een gevarieerd dieet dat rijk is aan vitaminen, mineralen en eiwitten.¹



Eiwit

Eiwit helpt bij het herstellen van huid- en lichaamweefsel. Probeer dagelijks twee porties te eten.²

Voorbeelden van eiwitten



Vlees (kip, rund, kalkoen, varkensvlees)



Bonen
(gebakken bonen, linzen, doperwten, spliterwten, kikkererwten)



Vis (zalm, kabeljauw, sardines)



Zuivel (melk - van koe, geit, schaap; kaas & yoghurt - van koe, geit, schaap)



Noten



Eieren





Mineralen & vitaminen

Fruit en groenten die rijk zijn aan vitamine C helpen bij wondgenezing door de productie van collageen te ondersteunen en de huid beter rekbaar te maken zonder te scheuren. Probeer dagelijks vijf porties te eten – vers, diepvries of gedroogd.³

Voorbeelden van porties:



Groenten
(broccoli, kool, wortels, doperwtten, maïs, komkommer, aubergine, enz.)



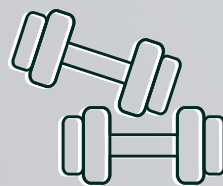
Fruit
(banaan, bessen, ananas, appels, sinaasappels, abrikozen, enz.)

Drink dagelijks meer water

Probeer dagelijks vijf tot acht glazen water te drinken om voedingsstoffen en zuurstof door het lichaam te laten vervoeren. Het houdt je huid ook gehydrateerd, verbetert de bloedcirculatie en vermindert zwelling in je benen.



Elke vorm van beweging kan een verschil maken



Loop zoveel mogelijk terwijl je je compressiekousen of -verband draagt. Beweging helpt de bloedsomloop, vermindert zwelling en ondersteunt het genezingsproces.



Til je benen op. Het omhoog brengen van je benen helpt het bloed en vocht vanuit de benen terug naar het hart te laten stromen, wat de cirkulatie verbetert.



Blijf in beweging, ook als je zit. Gebruik deze eenvoudige zittende oefeningen om mobiel te blijven. Als je gewrichtspijn of lage rugpijn voelt, stop dan. Je kunt een strak trekkend gevoel in de spier voelen die je oefent; dit is normaal. Als je een oefening pijnlijk vindt, stop dan en vraag je verpleegkundige of arts om hulp.



Enkelcirkels



- Ga rechtop zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Til één been op en draai je voet rond in een cirkel.
- Houd je been omhoog en beweeg je tenen op en neer.
- Herhaal dit voor het andere been.

- Ga rechtop zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Houd je tenen op de grond en til je hielen omhoog.
- Laat je hielen weer terugzakken op de grond.
- Probeer met je handen op je knieën te drukken terwijl je je been omhoog brengt.

Hielen optrekken



Tenen optillen



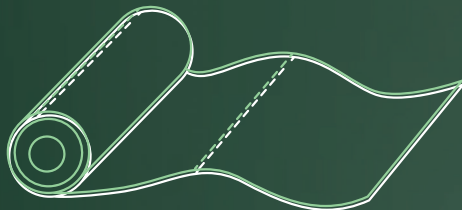
- Ga rechtop zitten op een stoel met je voeten plat op de grond.
- Houd je hielen op de grond en til je tenen omhoog.
- Laat je voeten weer terugzakken op de grond.

Been optillen



- Ga rechtop zitten met je voeten plat op de grond en je rug ondersteund.
- Strek je been helemaal uit.

Compressie



Waarom is compressie belangrijk?

Compressie is de meest effectieve behandeling voor veneuze beenulcera. Compressieverbanden oefenen druk uit op je onderbenen, waardoor de aders beter kunnen functioneren en het bloed terug naar het hart wordt geleid. Dit vermindert zwelling en verbetert de bloedstroom, waardoor je wonde beter kan genezen en de kans op nieuwe wonden kleiner wordt.

Er zijn verschillende soorten compressie, waaronder:

- Compressieverbanden
- Wraps (aanpasbare compressiesystemen)
- Kousen of steunkousen

Je verpleegkundige of arts zal aangeven welke compressie het beste bij jouw been past.



Je kunt compressietherapie nog effectiever maken door actief te blijven en oefeningen voor voeten en enkels te doen.

Volhouden - het is de moeite waard!

Compressie is een belangrijk onderdeel van het genezingsproces en werkt het beste wanneer je het dagelijks gebruikt. Het is normaal om in het begin wat ongemak te voelen, maar dit verbetert meestal zodra je gewend raakt aan het dragen van compressieverbanden. Als je problemen ervaart, neem dan contact op met je verpleegkundige of arts voor advies om het comfortabeler te maken. Zodra je het verschil merkt, zul je de voordelen van het dragen van compressie echt waarderen.



Wondinfecties

Een wondinfectie ontstaat wanneer bacteriën de wonde binnendringen en zich vermenigvuldigen, waardoor het genezingsproces wordt belemmerd.

Een infectie kan beperkt blijven tot de wonde zelf (lokale infectie), zich uitbreiden naar de omliggende gebieden (uitbreidende infectie) of, in sommige gevallen, andere delen van het lichaam bereiken (systemische infectie).

Het is belangrijk om de tekenen en symptomen te herkennen en te weten wanneer je hulp moet zoeken. Zo kun je snel handelen om te voorkomen dat de infectie ernstiger of zelfs levensbedreigend wordt.



Neem contact
op met je
verpleegkundige
of arts als je een
van deze tekenen
opmerkt

Tekenen van infectie herkennen

Het kan soms moeilijk zijn om te zien of je wonde geïnfecteerd is. Let op de volgende mogelijke tekenen van een infectie:



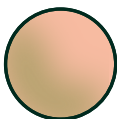
Een plotse toename van de pijn in de wonde vergeleken met wat je normaal voelt



Een nieuwe geur, wat kan wijzen op bacteriën of afgestorven weefsel in de wonde



Een plotse toename van wondvocht



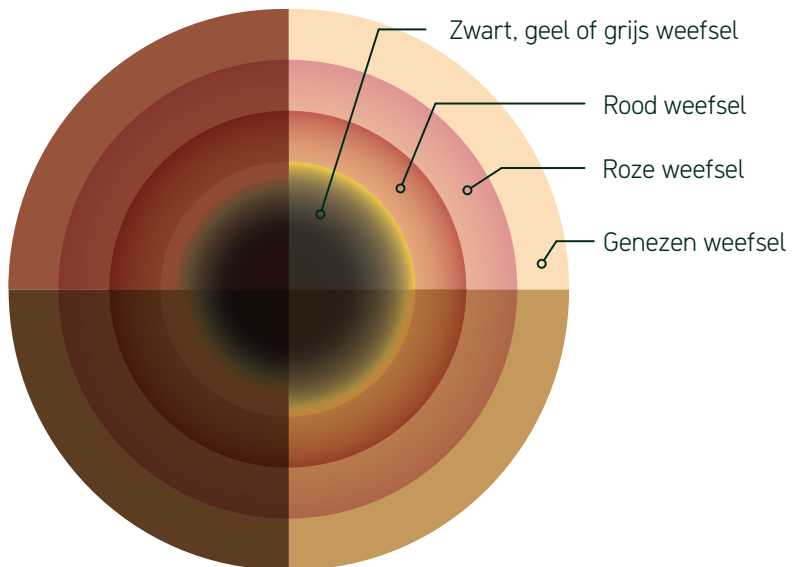
Verandering van de kleur van het weefsel. Groen, geel of donker gekleurd huidweefsel kan een teken van een infectie zijn

Huid- en weefselgezondheid

Als je betrokken bent bij ondersteunde zelfzorg, is het belangrijk om goed voor je huid te zorgen en veranderingen in temperatuur, kleur of conditie te herkennen.

Neem onmiddellijk contact op met je verpleegkundige of arts als je iets afwijkends ziet.

De wondkleurencirkel bij verschillende huidtinten⁴



Zwart, geel of grijs weefsel:

dit duidt vaak op afgestorven huid door een gebrek aan bloedtoevoer. Er kan ook een onaangename geur aanwezig zijn, wat kan wijzen op het begin van een infectie.

Roze weefsel: dit betekent vaak dat je wonde aan het herstellen is. Roze huid is vaak heel kwetsbaar en verschijnt in de laatste stadia van het genezingsproces.

Rood weefsel: felrood weefsel

wijst meestal op gezond, nieuw weefsel. Het moet bedekt en vochtig gehouden worden met een verband om het te beschermen. Als het weefsel echter donkerrood is, kwetsbaar oogt of gemakkelijk bloedt, kan dit wijzen op een infectie en moet het gecontroleerd worden door je verpleegkundige of arts.

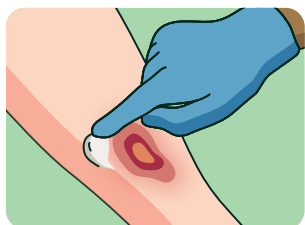
Verbandwissel

Wat je kunt verwachten

Het verwisselen van je verband is een belangrijk onderdeel van de behandeling van een veneus beenulcus. Meestal zal je arts of verpleegkundige het verband in het ziekenhuis of thuis verwisselen, maar het is handig om te weten wat je kunt verwachten en wat elke stap inhoudt.



1. **Reinigen en debridement:** na het verwijderen van het oude verband zal je verpleegkundige de wonde reinigen en debridement uitvoeren om afgestorven weefsel te verwijderen. Deze stap helpt de wonde sneller te genezen en verkleint het risico op infectie.



2. **De omliggende huid hydrateren:** de huid rondom de wonde wordt ingesmeerd om de hydratatie te bevorderen en de huid goed te verzorgen.



3.

Aanbrengen van een nieuw verband:

er wordt een nieuw verband op de wonde geplaatst om deze te beschermen en vochtig te houden, wat essentieel is voor het genezingsproces.



4.

Aanbrengen van compressie:

tot slot wordt, indien nodig, een compressieverband of -kous om het been gewikkeld om zwelling te verminderen en de bloedcirculatie te verbeteren.



Video: zelf je verband verwisselen

Als je soms thuis het verband moet verwisselen, volg dan de stappen zorgvuldig om het gebied schoon en beschermd te houden. Je kunt de QR-code hier scannen voor een handige video over hoe je het verband veilig kunt verwisselen.

Elke verbandwissel kan anders aanvoelen, afhankelijk van hoe je wonde geneest. Je verpleegkundige of arts zal de verzorging aanpassen aan jouw behoeften. Stel een doel om dit met je verpleegkundige of arts te bespreken.

Mijn notities

Gebruik deze ruimte om vragen of opmerkingen te noteren.

.....

.....

.....

.....



Beweging stimuleert de bloedcirculatie, vermindert
zwellings en ondersteunt het genezingsproces.

Stel je doelen & houd je gewoonten bij

Dit is jouw traject — jouw doelen zijn belangrijk

Neem even de tijd om na te denken over wat voor jou het belangrijkste is. Bespreek je doelen met je verpleegkundige of arts en evalueer samen je vooruitgang. Deel hoe je je voelt, wat goed gaat en wat moeilijk aanvoelt.

Bouw gezonde gewoonten op & volg je vooruitgang

Klaar om een verandering door te voeren die je genezing ondersteunt? Gebruik de 'gewoontetracker' op de volgende pagina's om je dagelijkse acties bij te houden.



Vier je vooruitgang

Aan het einde van elke week kun je terugkijken op alle voltooide activiteiten en trots zijn op elk resultaat. Elke stap brengt je dichterbij herstel!

Wekelijkse reflectie

Denk terug aan wat deze week goed ging. Heb je verbetering gemerkt?

Verwen jezelf! Na een week van gewoontetracking kun je jezelf belonen met iets ontspannends, een favoriete hobby, muziek of een kleine beloning die goed voelt voor jou. Je hebt het verdiend!

Stel doelen, volg je gewoonten en vier je successen. Je zet stappen richting herstel!

Mijn doelen

Gebruik deze ruimte om op te schrijven waar jij je op wilt richten; zoals je prettiger voelen, meer bewegen of beter slapen.

.....

.....

.....

Week 1

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag **vijf porties** fruit en groenten

M D W D V Z Z



Eet elke dag **twee porties** eiwitten

M T W T F S S



Drink elke dag **vijf tot acht glazen** water

M D W D V Z Z



Maak elke dag **een wandeling**

M D W D V Z Z



Rust elke dag **met je benen omhoog** na het bewegen

M D W D V Z Z



Slaap **6 tot 8 uur** per nacht

M D W D V Z Z

Vier jouw resultaten!

Kijk terug op al je voltooide activiteiten en wees trots op wat je hebt bereikt.

.....

.....

.....

Week 2

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag vijf porties fruit en groenten

M D W D V Z Z



Eet elke dag twee porties eiwitten

M D W D V Z Z



Drink elke dag vijf tot acht glazen water

M D W D V Z Z



Maak elke dag een wandeling

M D W D V Z Z



Rust elke dag met je benen omhoog na het bewegen

M D W D V Z Z



Slaap 6 tot 8 uur per nacht

M D W D V Z Z

Wekelijkse reflectie

Gebruik deze ruimte om na te denken over wat goed ging en wat moeilijk was.

.....

.....

.....

Week 3

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag vijf porties fruit en groenten

M D W D V Z Z



Eet elke dag twee porties eiwitten

M D W D V Z Z



Drink elke dag vijf tot acht glazen water

M D W D V Z Z



Maak elke dag een wandeling

M D W D V Z Z



Rust elke dag met je benen omhoog na het bewegen

M D W D V Z Z



Slaap 6 tot 8 uur per nacht

M D W D V Z Z

My prioriteiten

Gebruik deze ruimte om je prioriteiten op te schrijven, zoals afspreken met vrienden, zwemmen of een wandeling maken. Bespreek ze met je verpleegkundige of arts voor ondersteuning.

.....

.....

.....

Week 4

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag vijf porties fruit en groenten

M D W D V Z Z



Eet elke dag twee porties eiwitten

M D W D V Z Z



Drink elke dag vijf tot acht glazen water

M D W D V Z Z



Maak elke dag een wandeling

M D W D V Z Z



Rust elke dag met je benen omhoog na het bewegen

M D W D V Z Z



Slaap 6 tot 8 uur per nacht

M D W D V Z Z

Evalueer je vooruitgang

Besprek je vooruitgang met je verpleegkundige of arts.

.....

.....

.....

Week 5

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag vijf porties fruit en groenten

M

D

W

D

V

Z

Z



Eet elke dag twee porties eiwitten

M

D

W

D

V

Z

Z



Drink elke dag vijf tot acht glazen water

M

D

W

D

V

Z

Z



Maak elke dag een wandeling

M

D

W

D

V

Z

Z



Rust elke dag met je benen omhoog na het bewegen

M

D

W

D

V

Z

Z



Slaap 6 tot 8 uur per nacht

M

D

W

D

V

Z

Z

Verwen jezelf!

Elke stap brengt je dichterbij herstel. Noteer je behaalde resultaten.

.....

.....

.....

Week 6

Mijn gewoontetracker om mijn dagelijkse acties bij te houden

Vink de vakjes aan en probeer elke gewoonte elke dag te voltooien.



Eet elke dag vijf porties fruit en groenten

M D W D V Z Z



Eet elke dag twee porties eiwitten

M D W D V Z Z



Drink elke dag vijf tot acht glazen water

M D W D V Z Z



Maak elke dag een wandeling

M D W D V Z Z



Rust elke dag met je benen omhoog na het bewegen

M D W D V Z Z



Slaap 6 tot 8 uur per nacht

M D W D V Z Z



Notities

.....

.....

.....

.....

.....

Jouw ervaringen zijn belangrijk. Bespreek en deel je gevoelens en observaties met je verpleegkundige of arts.



Ondersteuning voor jou en je zorgverleners op weg naar een toekomst zonder wonden

De producten en oplossingen van Mölnlycke worden dagelijks gebruikt door ziekenhuizen, zorgverleners en patiënten in meer dan 100 landen wereldwijd.

Meer informatie op www.molnlycke.nl



Veelgestelde vragen



Kan ik vliegen met een veneus beenulcus?

Je kunt korte afstanden reizen met een veneus beenulcus, maar lange vluchten worden niet aanbevolen. Dit komt doordat het risico op diepe veneuze trombose (DVT) of bloedklonters toeneemt bij aderaandoeningen. Overleg altijd met je verpleegkundige of arts voordat je een vlucht boekt.



Kan ik douchen?

Ja, je kunt meestal douchen met een veneus beenulcus. Als je een compressieverband draagt, verwijder dit dan niet; gebruik een waterdichte hoes om het droog te houden. Vraag je verpleegkundige hoe je het verband tijdens het douchen kunt beschermen. Vermijd bij het douchen het gebruik van agressieve zeep of chemicaliën die je huid kunnen irriteren. Volg altijd het advies van je verpleegkundige voor de beste verzorging.



Moet ik mijn compressieverband 's nachts dragen?

Ja, het wordt over het algemeen aangeraden om je compressieverband 's nachts te dragen, tenzij je verpleegkundige anders adviseert. Het verband aanhouden helpt om een constante druk te behouden, wat belangrijk is voor genezing en het verminderen van zwelling. Als je klachten of ongemak ervaart, bespreek dit dan altijd met je verpleegkundige.



Hoe kan ik de pijn beheersen?

Houd je benen tijdens rust boven hartniveau. Dit kan pijn en zwelling verminderen door de bloedcirculatie te verbeteren. Doe zachte oefeningen of rek- en strekoefeningen zoals geadviseerd door je verpleegkundige of fysiotherapeut. Oefen diepe ademhaling of meditatie om stress te verminderen. Bespreek je pijn altijd met je verpleegkundige of arts.



Wat moet ik doen als mijn wonde ruikt?

Als je wonde een geur heeft, kan dit wijzen op bacteriën of afgestorven weefsel. Houd het gebied schoon en blijf je verbanden en compressieproducten gebruiken zoals voorgeschreven. Als de geur aanhoudt of erger wordt, neem dan contact op met je verpleegkundige voor verdere beoordeling.



Mijn wonde jeukt voortdurend. Wat kan ik doen?

Jeuk kan een teken van genezing zijn, maar het kan ook wijzen op irritatie. Vermijd krabben, want dit kan de wonde verder beschadigen. Houd de wonde schoon en gehydrateerd met geschikte producten. Als de jeuk aanhoudt of verergert, neem dan contact op met je verpleegkundige voor advies.



Wanneer moet ik mijn verband verwisselen?

Laat het verband zo lang mogelijk zitten om de wonde niet te verstoren. Als het verband onder compressieverbanden zit, kan het blijven zitten totdat je het compressieverband verwisselt. Neem direct contact op met je verpleegkundige of arts als het verband doorweekt is met wondvocht.



Waarom moet ik een wondverband aanhouden? Geneest het niet sneller als ik de wonde aan de lucht blootstel?

Het is belangrijk om een verband te dragen om de wonde te beschermen tegen infecties en verdere beschadiging. Verbanden zorgen voor een vochtige omgeving die genezing bevordert en helpt bij de groei van nieuw weefsel. Lucht kan de wonde uitdrogen, wat het genezingsproces kan vertragen. Volg altijd het advies van je verpleegkundige of arts over wondverzorging.

Zorg revolutioneren. Voor mens en planeet.

Wij stimuleren veranderingen die de gezondheid en het welzijn van patiënten en hun zorgverleners verbeteren — terwijl we de ecologische voetafdruk van de gezondheidszorg verkleinen.

Ontwikkeld in samenwerking met Luxmi Dhoonmoon, verpleegkundig consulent weefselgezondheid, VK.

Referenties: 1. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> 2. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> 3. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> page 5 4. Best Practice Statement Addressing skin tone bias in wound care: assessing signs and symptoms in people with dark skin tones, Wounds UK, page 13

De meningen, informatie en/of standpunten in dit boekje zijn uitsluitend die van de betrokken personen en geven niet noodzakelijkerwijs de mening van Mölnlycke Health Care ("Mölnlycke") weer. Mölnlycke is niet verantwoordelijk voor en verifieert de juistheid van de in deze presentatie opgenomen informatie niet. Mölnlycke Health Care AB, P.O.

Mölnlycke Health Care NV, Berchemstadionstraat 72 bus 2, 2600 Berchem, België. Tel. +32 (0)3 286 89 50. De handelsmerken, namen en logo's van Mölnlycke en Mepilex zijn wereldwijd geregistreerd door een of meer bedrijven van de Mölnlycke Health Care Group. © 2025 Mölnlycke Health Care AB. Alle rechten voorbehouden. BNWC00032509

