

FRI FOR TRYKSÅR
HJÆLP OS MED
AT HJÆLPE DIG

Vær
opmærksom
på smerter og
mærker på
huden

Spis varieret
- protein- og
energirigt

Drik
mindst 1½ liter
væske hver dag
(supersaft
fremfor vand)

Brug evt.
aflastende pude
eller andet
hjælpemiddel

Hold huden
ren og tør,
men undgå
udtørret hud

Undgå tøj, sko
eller underlag,
der laver tryk

Bevæg dig
det du kan.
Gerne ud af
sengen 3 gange
dagligt

Skift stilling
mindst hver
2. time

Tryksår - hvem, hvad, hvor - og hvordan



REGION NORDJYLLAND
- i gode hænder

Tryksår - hvem, hvad, hvor og hvordan

Undgå tryksår – hjælp os med at forebygge.

Hvem

Ældre mennesker og sengeliggende er i særlig risiko for at udvikle tryksår, især hvis der også er lamelser, underernæring, diabetes eller åreforkalning hos disse personer. Men alle kan udvikle tryksår.

Hvad

Tryksår er et område på huden, hvor huden eller underliggende væv beskadiges. Selvom det kaldes tryksår, behøver der ikke at være et åbent sår, før det kaldes tryksår. Hvis huden er vedvarende rød, kan det være et tryksår under udvikling. Tryksår kaldes også liggesår eller siddesår, og i fagsprog kaldes det decubitus.

Hvor

Tryksår kan opstå alle steder på kroppen, men særligt udsat er de steder på kroppen, hvor trykket er størst mod underlag (se figur):

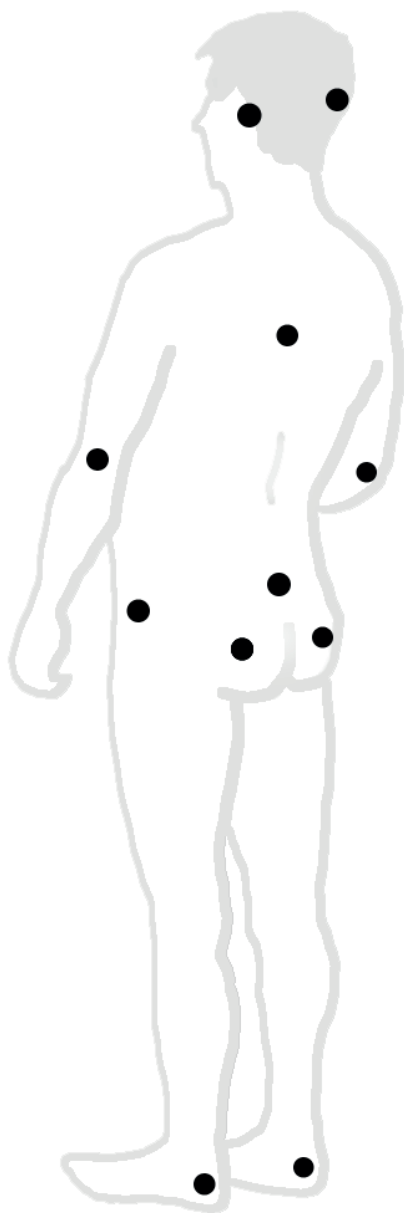
På hæle, hofter, knæ, albuer, haleben og siddeknogler.

Howdan

Tryksår opstår, når du i længere tid sidder eller ligger i samme stilling. Underlagets tryk på huden kan blive så højt, at blodforsyningen til huden hindres, og derfor sker der skade. Tryk fra kateterslanger, forbindinger, gips, skinner, dræn og iltslanger kan også give tryksår.

Plejepersonalet er uddannet til at forebygge tryksår. Først og fremmest bliver du risikovurderet. Det vil sige, at plejepersonalet vurderer, hvilken risiko du har for at udvikle tryksår alt efter din sygdom, ernæringstilstand, og om du er sengeliggende eller oppegående.

Hvis du er i risiko, tjekkes din hud dagligt, og der igangsættes tiltag som forebygger tryksår (mobilering ud af sengen, hyppige stillingskift, aflastende madras, protein- og energirig kost og væske).



Hvad kan du selv gøre?

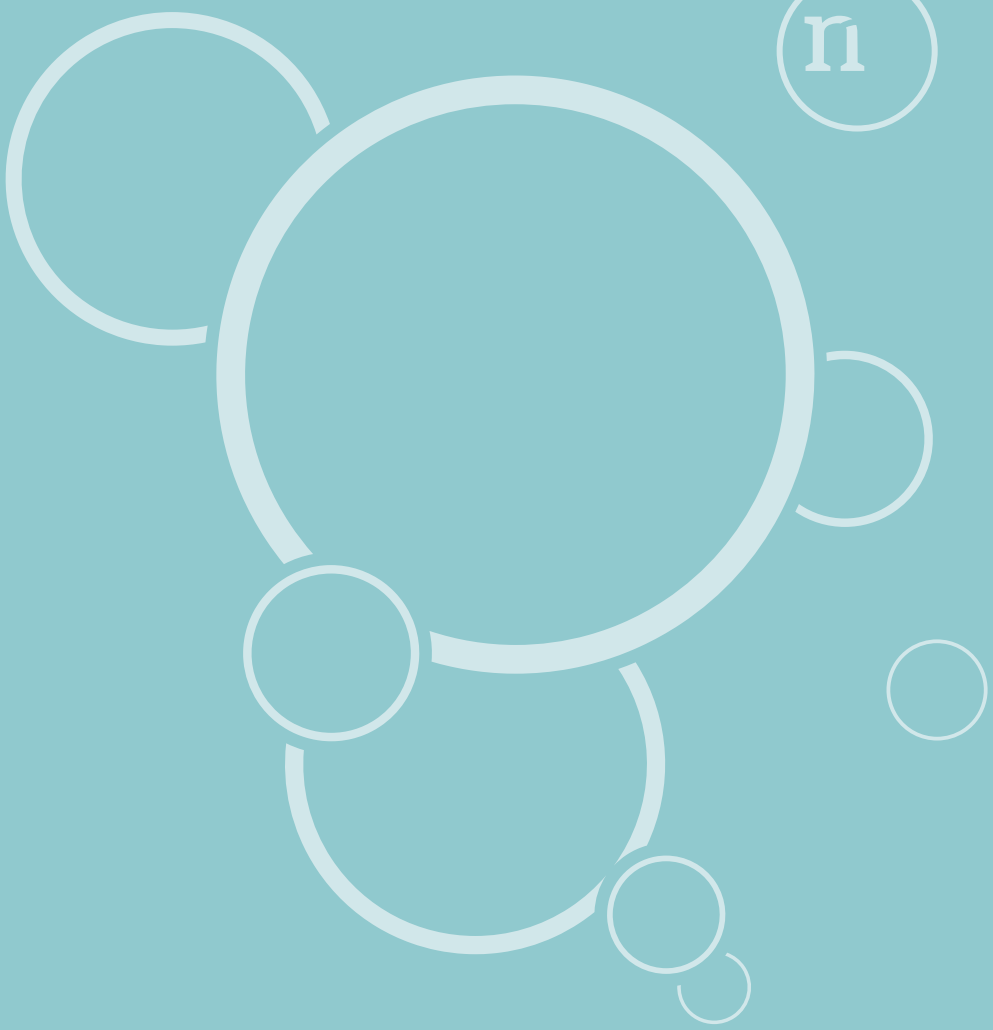
Du bør skifte stilling mindst hver 2. time, uanset om du sidder eller ligger. Hvis du ikke selv kan vende dig, så bed personalet om hjælp hertil.

Smerter kan gøre, at du ikke har lyst til at bevæge dig. Tal med personalet om dit behov for smertestillende medicin.

Det er vigtigt, at du spiser og drikker godt, mens du er indlagt, da din krop har brug for ekstra energi for at blive rask. Spis varieret og vær ekstra opmærksom på at spise protein- og energirig kost. Hvis appetitten er lille, vil det være en fordel for dig at vælge proteindrik, mælk eller supersaft fremfor vand.

Din hud skal holdes tør og ren men undgå udtørret hud. Brug creme med 35% fedtindhold på kroppen. Få hjælp til at skifte tøj, hvis du sveder, har en våd forbindelse eller vådt underlag. Sig til personalet hvis du oplever svie eller smerter på huden, så den kan efterses for tegn på tryksår.

Spørg personalet, hvis du er i tvivl. Vi værdsætter din hjælp til forebyggelse af hospitaletshvervet tryksår.



Juli 2020

