

FRI FOR TRYKSÅR
HJÆLP OS MED
AT HJÆLPE DIG

Vær
opmærksom
på smerter og
mærker

Spis godt -
frugt og grønt
- proteiner og
kulhydrater

Drik mindst
1½ liter væske
hver dag
(gerne vand)

Hold huden
ren og tør,
men undgå
udtørret hud

Skift stilling
mindst hver
2. time

Bevæg dig
det du kan

Undgå tøj, sko
eller underlag,
der laver tryk

Brug evt.
aflastende pude
eller andet
hjælpemiddel

Tryksår - hvem, hvad, hvor - og hvordan

SYGEHUS VENDSYSSEL

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 lammelser, 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, kaldes det et kategori 1 tryksår, og dette kan udvikle sig til et åbent sår. 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.

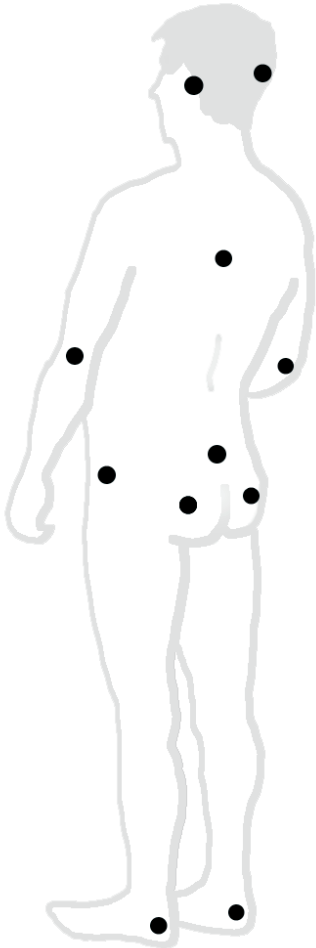
Hvordan

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 screenet. 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 (hyppig stillingsskifte, aflastende madras, proteinerig kost og nok væske).

Hvordan kan du selv hjælpe

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



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

Det er vigtigt, at du spiser og drikker godt. Spis frugt og grønsager, proteiner og kulhydrater og drik mindst 1½ liter væske om dagen, gerne vand. Er du ikke sulten, så kan en proteindrik være god.

Vær opmærksom på, om der er tryk fra folder, sømme, knapper osv fra dit tøj, dine sko eller dit sengetøj og underlag.

Din hud skal holdes tør og ren men undgå udtørret hud. Brug eventuelt lotion. Få hjælp til at skifte hvis du sveder, har en våd forbindelse eller vådt underlag.

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



REGION NORDJYLLAND

Sygehus Vendsyssel
Bispensgade 37
9800 Hjørring
Tlf.: 9764 0000

www.sygehusvendsyssel.rn.dk

Februar 2013