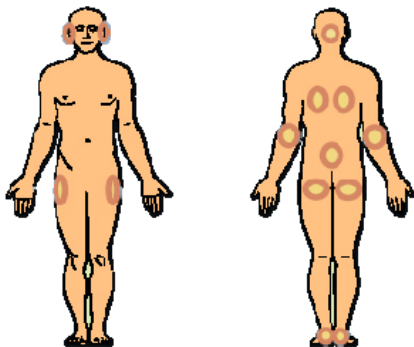


**TRYKSÅR kan undgås
- hvis de forebygges i tide**



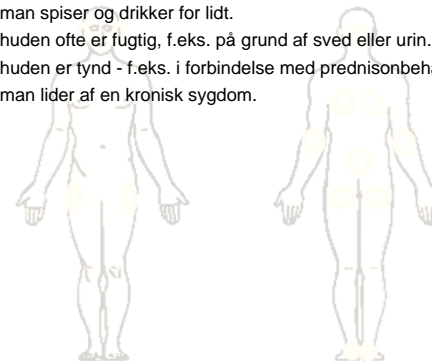
Vejledning

- til patienter og pårørende

RISIKO FOR TRYKSÅR

Her er risikoen størst

- Hvis man sidder eller ligger for meget.
- Hvis man ikke kan skifte stilling med jævne mellemrum, f.eks. fordi man er lammet eller har knoglebrud.
- Hvis man er mager eller overvægtig.
- Hvis man har dårligt blodomløb og/eller ryger.
- Hvis man har smerter.
- Hvis man spiser og drikker for lidt.
- Hvis huden ofte er fugtig, f.eks. på grund af sved eller urin.
- Hvis huden er tynd - f.eks. i forbindelse med prednisonbehandling.
- Hvis man lider af en kronisk sygdom.



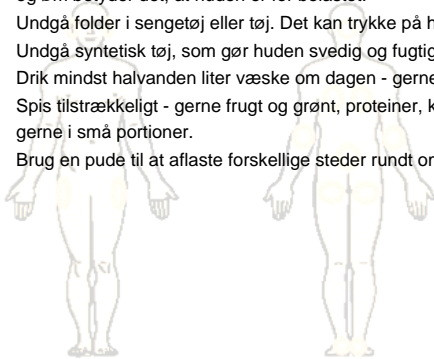
Tryksår opstår

- Hvor knoglen ligger lige under huden
- Hvor huden bliver klemt mellem knogle og underlag
- Hvor blodgennemstrømningen til huden er nedsat

GODE RÅD OM FOREBYGGELSE

Gode råd om forebyggelse

- Skift stilling mindst hver anden time.
- Undgå at skabe skrid/træk på huden, f.eks. ved lejring eller forflytning.
- Hold huden ren og tør, men undgå udtørring fra overdreven brug af sæbe.
- Hudpleje er vigtig - tal med plejepersonalet.
- Hold øje med huden - især på bagdel, hofter og hæle. Er huden rød og øm betyder det, at huden er for belastet.
- Undgå folder i sengetøj eller tøj. Det kan trykke på huden.
- Undgå syntetisk tøj, som gør huden svedig og fugtig.
- Drik mindst halvanden liter væske om dagen - gerne vand.
- Spis tilstrækkeligt - gerne frugt og grønt, proteiner, kulhydrater og gerne i små portioner.
- Brug en pude til at aflaste forskellige steder rundt omkring på kroppen.



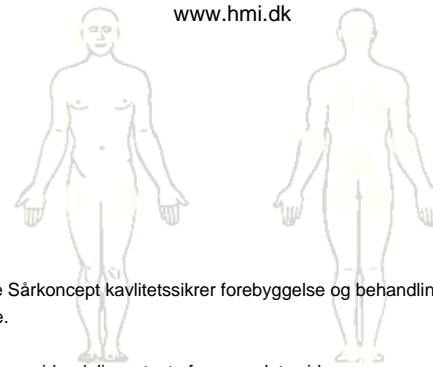
Tal med plejepersonalet

- Tal med plejepersonalet hvis huden er øm.
- Tal med plejepersonalet om trykafastende hjælpemidler til seng og stol.

Hjælpemidler

Der findes flere gode hjælpemidler, som kan være med til at forebygge TRYKSÅR.
Kontakt plejepersonalet.

Flere oplysninger kan hentes på
Hjælpemiddelinstittutets hjemmeside
www.hmi.dk



KvaliCare Sårkoncept kvalitetssikrer forebyggelse og behandling af sår i en kommune.

Såranalyse—videndeling—test af personalets viden—se mere på
www.kvalicare.dk

Kontakt os, hvis du er interesseret i at høre nærmere om KvaliCare Sårkoncept.
Vi kommer gerne og giver en præsentation af konceptet.