

Tal med plejepersonalet:

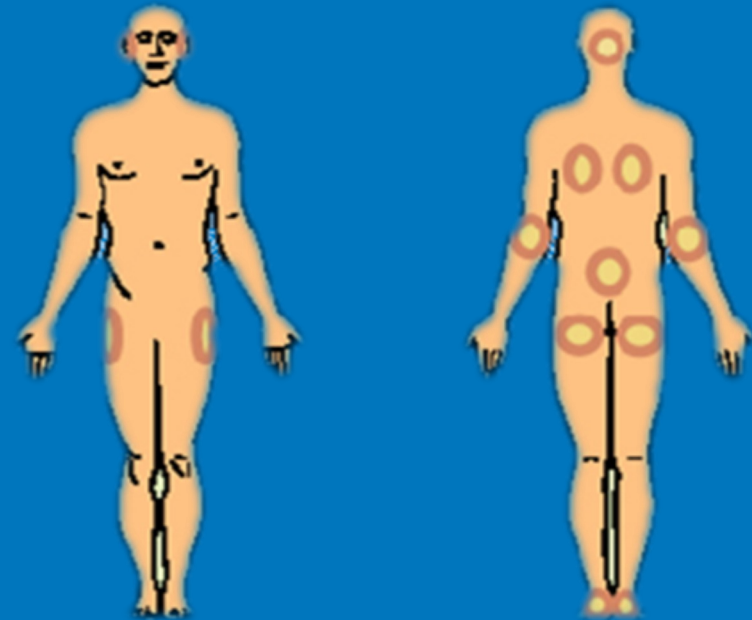
- Hvis du har mistanke om tryksår
- Hvis du har behov for aflastende hjælpemidler til seng og/eller stol
- Hvis du har behov for yderligere råd og vejledning, i forhold til tryk

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte hjemmesygeplejen på telefon: 9931 _____



Træffes mellem kl. 7.30 og 8.00 eller mellem kl. 14.00 og 15.00

Tryksår kan undgås hvis de forebygges i tide



Vejledning

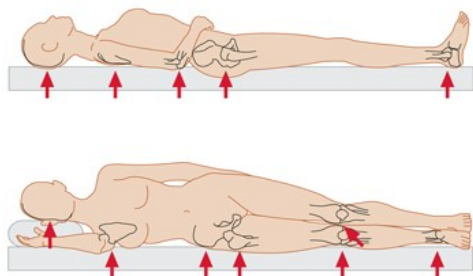
til patienter og pårørende

Hvad er tryksår?

Tryksår kaldes også *siddesår* eller *liggesår*. Et tryksår opstår, når et hudområde udsættes for tryk gennem længere tid. Det kan resultere i et åbent sår – et sår der kan være lang tid om at hele op.

Tryksår opstår især på områder med tydelig knoglefremspring, det vil sige hvor dine knogler ligger lige under huden.

Her ses de mest udsatte områder



Risiko for tryksår øges:

- Hvis du sidder eller ligger meget i samme stilling
- Hvis du ikke skifter stilling med jævne mellemrum eksempelvis på grund af lammelse, knoglebrud, nedsat aktivitet eller smerter
- Hvis du er under- eller overvægtig
- Hvis du har dårligt blodomløb og/eller ryger
- Hvis du spiser eller drikker for lidt
- Hvis din hud ofte er fugtig eksempelvis på grund af sved eller urin
- Hvis din hud er skrøbelig eksempelvis i forbindelse med medicinsk behandling med binyrebarkhormon
- Hvis du har en kronisk sygdom eksempelvis diabetes, hjerte- eller lungesygdom

Hvordan opdager jeg tryksår?

Rødme, hævelse og smerter er de første tegn på, at din hud er belastet og i risiko for at få tryksår.

Hvordan kan jeg undgå tryksår?

- Skift stilling mindst hver anden time
- Undgå at der sker træk i huden, når du skifter stilling
- Brug puder til at aflaste forskellige steder på din krop
- Hold huden ren og tør, men undgå at din hud tørrer ud. Undgå derfor overdreven brug af sæbe
- Hold øje med din hud særligt på bagdel, hofter og hæle
- Undgå folder i dit sengetøj eller tøj, da det kan øge trykket på din hud
- Undgå syntetisk tøj der gør din hud svedig og fugtig
- Drik mindst 1½ liter væske om dagen – gerne vand
- Spis varieret – gerne frugt og grønt, proteiner og kulhydrater