

# TRYKSÅR

Forebyggelse og behandling

## Hvad er tryksår?

Tryksår opstår på grund af en tryksskade i huden og/eller skade i det underliggende væv. Det kaldes også for liggesår, siddesår eller decubitus.

## Hvorfor opstår tryksår?

Hvis du sidder eller ligger i samme stilling gennem længere tid, kan underlagets tryk mod huden blive så højt, at hudens blodforsyning hindres og huden beskadiges.

Vedvarende tryk fra seng, stol, gipsforbindinger, skinner, kateterslanger, dræn og iltbriller kan forårsage tryksår. Derudover øger nedglidning/shear i seng eller stol risikoen for tryksår markant, idet huden trækkes hen over overfladen med gnidning og forskydning i vævet.

## Hvem får tryksår?

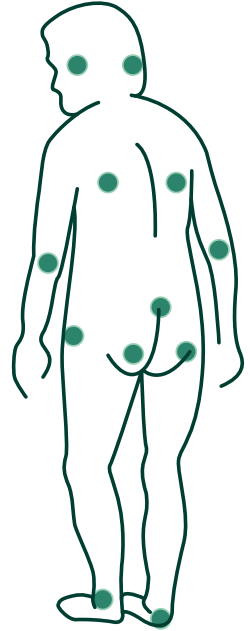
Alle kan få tryksår, men risikoen er større hvis:

- Man sidder eller ligger meget
- Man ikke selv kan skifte stilling med jævne mellemrum, f.eks. fordi man er lammet eller har knoglebrud
- Man er mager eller overvægtig
- Man har dårligt blodomløb og/eller ryger
- Man har smerter
- Man spiser og drikker for lidt
- Huden ofte er fugtig, f.eks. på grund af sved eller urin
- Huden er tynd—f.eks. ved prednisolonhud
- Man lider af en kronisk sygdom—f.eks. demens eller diabetes
- Man sveder meget og samtidig drikker for lidt

## Hvor opstår tryksår?

Tryksår kan opstå alle steder på kroppen, men ses oftest:

- Hvor knoglen ligger lige under huden (haleben, hofte, knæ, albue, korsben, siddeknogle).
- Hvor huden bliver klemt mellem knogle og underlag
- Hvor blodgennemstrømningen til huden er nedsat



## Hvordan opdages tryksår?

Tegn på begyndende tryksår kan være:

- Smerter
- Røde mærker
- Hævelse
- Vabler

Hvis du har tegn på begyndende tryksår eller tidligere har haft tryksår, skal du være ekstra opmærksom. Du kan rådføre dig med hjemmeplejen med henblik på at få hjælp til tryksårsforebyggelse og iværksættelse af rette behandling, hvis trykskaden allerede er sket.

## Hvordan forebygges tryksår?

De fleste tryksår kan forebygges. Du kan selv, og evt. med hjælp fra dine pårørende, medvirke til at nedsætte risikoen. Søg hjælp og vejledning, hvis du er i tvivl.

***Se ”gode råd” på bagsiden af denne pjece.***

## Gode råd til forebyggelse af tryksår:

- Bevæg dig mest muligt (hvis dette forhindres af smerter skal du kontakte egen læge med henblik på smertebehandling)
- Sørg for at skifte stilling mindst hver anden time (hvis du ikke selv er i stand til at skifte stilling, skal du/I kontakte hjemmeplejen så I sammen kan lægge en plan)
- Undgå skrid/træk på huden, f.eks. ved lejring eller forflytning (anvend evt. glidestykke)
- 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, tøj og bleer, der kan trykke på huden.
- Undgå syntetisk tøj, som gør huden svedig og fugtig
- Drik mindst halvanden liter væske om dagen (gerne vand) og spis tilstrækkeligt (gerne frugt og grønt, proteiner, kulhydrater, evt. suppleret med proteindrik)
- Brug en pude til at aflaste forskellige steder rundt omkring på kroppen. Tal med plejepersonalet om trykaflastende hjælpemidler til seng og stol
- I stol skal du kunne nå gulv/underlag for at forhindre fremadskridning. Ved seng bør hovedgærdet ikke eleveres mere end 30 grader og altid med knæ-knæk først.

## Ved spørgsmål kontaktes

Distrikt : \_\_\_\_\_

Tlf.nr. på hverdage indtil kl. 15:00 : \_\_\_\_\_

Tlf.nr. aften, nat og weekend: 87 87 87 87