

Råd till dig

- med trycksår, eller som har risk för trycksår

Vad är ett trycksår

Främsta orsaken till trycksår är att huden utsatts för tryck, skjuv och/eller friktion.

- **Tryck** – om du sitter eller ligger för länge utan att byta ställning kan blodet ha svårt att komma fram och det blir syrebrist.
- **Skjuv** – om du glider ner i en stol eller sitter med höjd sänggavel kan blodkärlen i ländryggen gå av eller pressas samman som gör att blodet inte kommer fram och det blir syrebrist.
- **Friktion** - orsakar inte trycksår, men i kombination med tryck och skjuv ökar risken. Friktion uppstår då huden glider över ett strävt underlag, vilket påverka blodcirkulationer negativt och det kan bli syrebrist.

Syrebrist i huden av tryck, skjuv och friktion gör att det uppstår ett trycksår. Trycksår graderas från 1-4 efter svårighetsgrad. Kategori 1 är lindrigast och innebär en synligt kvarstående rodnad och Kategori 4 är då såret är öppet och djupt.

Förebygga trycksår

Det finns saker du kan göra för att förebygga trycksår. Råden gäller både för dig som löper risk och som har trycksår.

- **Undvik långvarigt tryck**
Detta gäller framför allt på utsatta punkter där skelettet ligger nära hud exempelvis under sittbenen, vid svanskotan, höfter, hälar, fotknölar.
- **Förflytta tyngdpunkten**
Ändra läge regelbundet både vid sittande och i sängläge. Var 15:de minut upp till varannan timme bör du byta ställning beroende på underlag, hudens kondition, kroppsläge och ditt allmäntillstånd.
- **Underlag**
Använd en bra madrass för att minska trycket. Om din madrass är för gammal eller är väldigt hård kan det vara lämpligt att byta

ut den. Om du inte vill köpa helt ny madrass kan den kanske kompletteras med en lite tjockare och mjukare bäddmadrass. Sitt heller inte för länge på en hård stol, utan välj gärna ett mjukare underlag att sitta på. Ibland kan man ha behov av en specialmadrass eller dyna. Detta kan en sjuksköterska eller arbetsterapeut hjälpa till med.

- **Hudvård**

Om huden är torr smörj den med mjukgörande kräm. Mjuk och väl insmord hud är mer motståndskraftig.

- **Inspektera huden**

Ta för vana att morgon och kväll inspektera huden, speciellt vid utskjutande benpartier exempelvis hälar, fotknölar, höfter, sittben och över svanskota. Använd gärna en spegel. Var särskilt uppmärksam på kvarstående rodnader och kontakta då gärna sjuksköterska.

- **Fysisk aktivitet**

Var i rörelse så mycket som möjligt utifrån dina förutsättningar. All fysisk aktivitet främjar blodcirkulationen och bidrar till en bättre blodcirkulation i huden.

För dig med trycksår

- **Avlasta såret helt**

Om rodnad och/eller sår har uppkommit måste det avlastas helt. Såret kan inte läka om du belastar samtidigt.

- **Ät och drick rätt**

En allsidig och näringsrik kost är viktig för sårhäkning. Att dricka tillräckligt med vätska är också viktigt. Se informationsblad "Kostråd till dig som har sår".

- **Tobakstopp**

Rökning och snusning bidrar till att blodkärlen dras samman och försvårar blodcirkulationen. Det är bra om du kan sluta.

- **Förhindra att nya trycksår uppstår**

Om du har eller haft trycksår har du ökad risk att få fler. När du fått ett trycksår är det viktigt att förebygga så att nya trycksår inte uppstår.