

Forebyg tryksår



REGION SJÆLLAND
ROSKILDE SYGEHUS



- vi er til for dig

Forebyg tryksår

Forebyg tryksår

Tryksår er smertefulde og kan medføre forlænget indlæggelse. Derfor gør vi meget for at forebygge tryksår. Læs her hvad tryksår er, og hvad du selv kan gøre for at forebygge tryksår.

Hvad er tryksår?

Tryksår er et område, hvor huden eller vævet under huden er beskadiget. Det kan resultere i et åbent sår. Tryksår kaldes også liggesår, siddesår eller decubitus (latin).

Hvem får tryksår?

Alle kan få tryksår, men ældre og personer, som er sengeliggende, er særligt udsatte.

Lammelser og sygdomme som sukkersyge og åreforkalkning øger risikoen for at udvikle tryksår. Dårlig ernæringstilstand, tynd eller fugtig hud, som f.eks. ved inkontinens, gør huden mere modtagelig for tryksår. Desuden er hud med arvæv mere sårbar og får lettere sår.

Hvorfor opstår tryksår?

Tryksår opstår, hvis der ikke kommer blod nok ud til hud og væv. Det kan ske, hvis kroppen hviler i samme position over længere tid. Tryk kan f.eks. komme fra seng, stol, gipsbandager og skinner, men også fra kateterslanger, dræn og iltbriller. Risikoen for at udvikle tryksår øges ved kontakt med ru overflader, f.eks. hvis du hiver dig opad i sengen eller stolen, eller hvis du glider ned mod fodenden af sengen.

Det sker, at tryksår først ses flere dage efter, at hud og væv har været udsat for tryk.

Hvor opstår tryksår?

Tryksår kan opstå alle steder på kroppen, men hud og væv over knoglefremspring er særligt udsat for at danne sår. Derfor udvikler tryksår sig ofte ved hæle, knæ, hofter, sidedeknogler, korsben, albuer, skuldre, baghovedet og ved ørerne. Tryksår kan også opstå på dine tæer og fødder efter tryk fra sko.

Er tryksår alvorligt?

Tryksår kan være meget alvorligt afhængigt af, hvor meget hud og underliggende væv der er beskadiget. Dybe tryksår kan udvikle sig til at omfatte både muskler og knogler. I så fald vil tryksåret være længe om at hele. Tryksår kan forværres af infektion, som er med til at forlænge helingstiden.

Risikovurdering

Når du bliver indlagt på sygehuset, vurderer vi din risiko for at udvikle tryksår. Samtidig tager vi stilling til eventuel forebyggelse for at nedsætte risikoen for tryksår.

Det kan du selv gøre

Bevæg dig

Normalt kan du undgå tryk ved at bevæge dig. Gå omkring hvis det er muligt. Hvis du er sengeliggende, er det vigtigt, at du jævnligt skifter liggestilling.

Pas godt på din hud ved at udligne tryk.

- **Kom op at stå**
- **Gå rundt**
- **Vend dig ofte i sengen**
- **Skift stilling mindst hver anden time**

Spis og drik

Sørg for at få nok mad og drikke. God kost er vigtig for forebyggelse og heling af tryksår. Hvis du ikke får nok at drikke, bliver du dehydreret, og din hud bliver udtørret og mere sårbar.

Pas godt på din hud ved at spise en sund og varieret kost og drikke masser af væske.

Hold øje med mærker på huden

Begyndende tryksår kan være et rødtligt mærke, der forsvinder, når det bliver aflastet.

Andre tegn på begyndende tryksår er:

- **smerter, rødme og hævelse omkring knoglefremspring**
- **farveændring af hudområder**
- **vabler og blanke hudområder**

Pas godt på din hud, ved at tjekke den dagligt. Hold din hud ren, tør og smidig med god hygiejne og fugtighedscreme.

Opdager du tegn på tryksår, så giv os besked med det samme, så du kan få den rette hjælp. Er der steder på din krop, som du ikke selv kan se, så bed os om hjælp til at tjekke.

Med venlig hilsen

Plejepersonalet