

# EN INTRODUKTIONSGUIDE



Trycksår ska förutses inte ses





Trycksår är huvudsakligen en lokaliserad skada i hud och/eller underliggande vävnad, vanligtvis över benuskott. De kan variera i svårighetsgrad och kan i extrema fall leda till dödsfall. Med tidig diagnos och rätt vård kan många av dessa trycksår förebyggas.

Den här guiden är avsedd som en introduktion till trycksår för att hjälpa individer och vårdare att göra allt för att förhindra att trycksår uppstår och att lära människor kontrollera och upptäcka dessa på ett tidigt stadium. Genom att följa råden i detta häfte kan du begränsa din risk att utveckla ett trycksår och undvika smärta och obehag.

### Vad är ett trycksår?

Låt oss inse att våra kroppar ursprungligen inte är gjorda för att sitta eller ligga under en längre tid. Många av oss som har en funktionsnedsättning måste dock göra detta, och när vi inte kan känna att vissa delar av kroppen hamnat i en obehaglig position eller kanske till och med fått ett trycksår som ett resultat av tryck, eller tryck i kombination med skjuv, då är skadan skedd.

Trycksår, som de flesta medicinska saker, kan variera i svårighetsgrad från rodnad i huden till ett farligt öppet sår där muskler och ben kan ses.

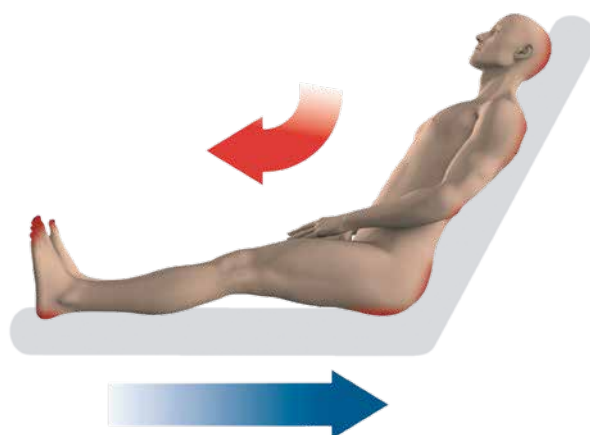
Det är därför viktigt att vi kontrollerar våra kroppar regelbundet, särskilt om det finns delar som vi inte har någon känsel i, för att vara säkra och uppmärksamma dessa sår i god tid.

Även om denna guide inte på något sätt är en ersättning till medicinska råd, och vi rekommenderar alltid att du träffar en läkare om du tror att du har ett trycksår, så hoppas vi att den kommer att svara på några frågor.

### Hur trycksår uppstår

När vi sitter eller ligger under en lång tid, får belastningen vår hud att tryckas ihop och begränsar därför blodgenomströmningen. Syre kan då inte komma till det belastade området för att leverera efterfrågade näringsämnen och efter en tid skadas hudvävnaden på grund av denna brist. Många av oss som ligger eller sitter glider ofta ner i en stol eller säng, vilket gör att huden fastnar och sträcks ut. Det här kallas skjuv.

Hudtemperatur och fukt (kallas mikroklimat) kan också påverka utvecklingen av ett trycksår, så det här är saker att alltid hålla koll på.





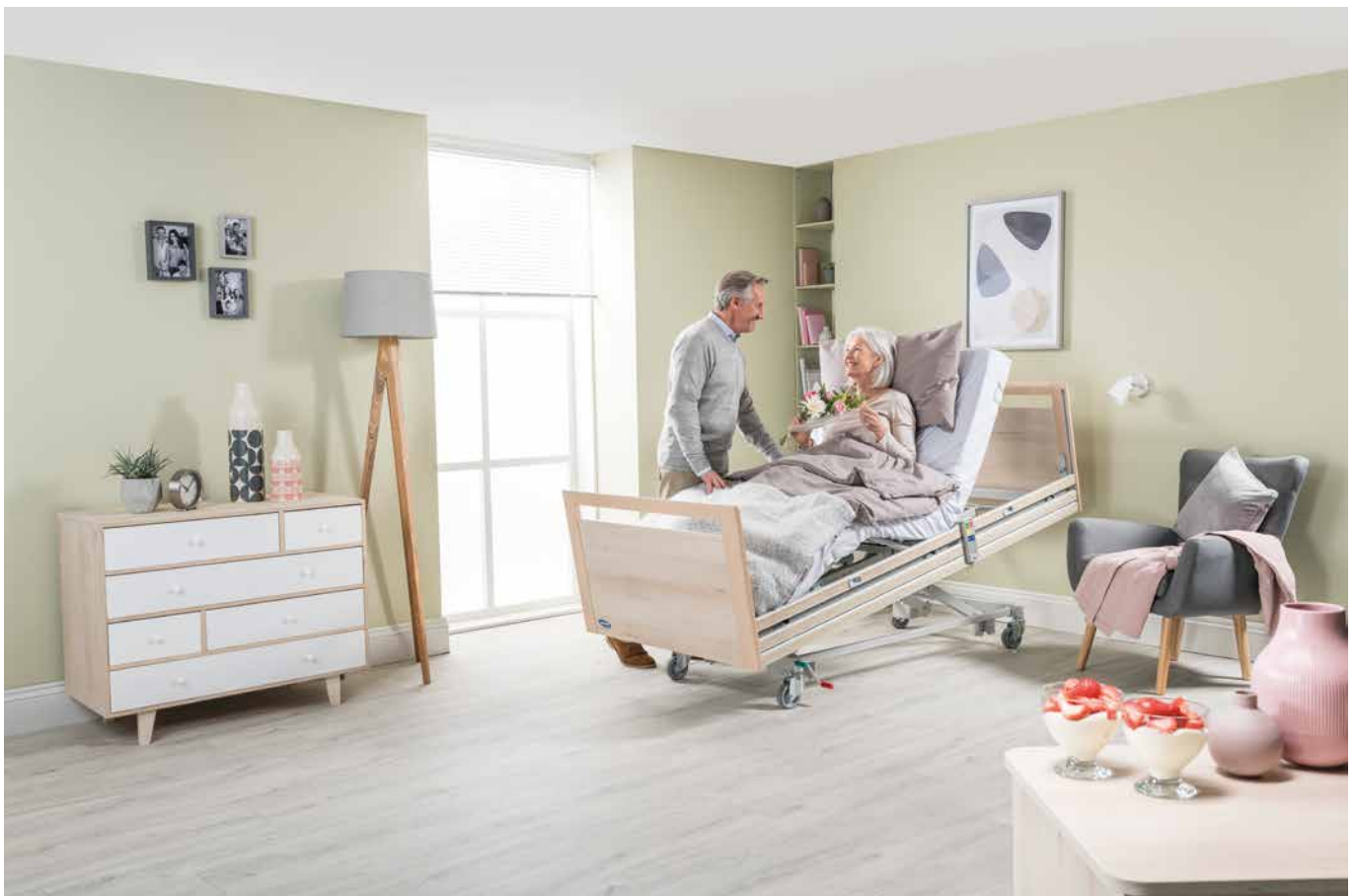
### Där de brukar synas

Var är de mest beniga områdena på din kropp? Din rumpa? Kanske är det dina hälar, dina armbågar, eller till och med ett område på ditt huvud. Enkelt uttryckt - om du utsätter dessa områden för tryck genom att ligga eller sitta under en längre tid, kan trycksår utvecklas med tiden.

### Håll utkik efter varningssignaler

Ett bra sätt att kontrollera om ett trycksår är på gång är att leta efter rodnad i ljusare hud och blåaktiga/lila märken på mörkare hud. Tryck fingret över området i 15 sekunder. Om området blir vitare är det mycket osannolikt att det är ett begynnande trycksår.

Om missfärgningen kvarstår, be om en andra åsikt från en vän eller kollega och kontakta din läkare. Var även uppmärksam på svullnad, torra fläckar, sönderriven hud, blåsor, hårda eller mjuka, varma eller kalla områden i huden, dessa kan också vara varningssignaler.





## Minska risken

Den här guiden är absolut inte avsedd att skrämja någon.

Istället är den avsedd för alla som söker extra information eller råd. De av oss som har svårt att gå, eller inte kan känna vissa områden på våra kroppar, löper högre risk för att utveckla trycksår.

Om du nyligen genomgått en operation, har nedsatt cirkulation, röker, har en undermålig kosthållning samt lågt vätskeintag, då bör du också vara extra vaksam när du letar efter sår. Det är några saker du kan göra för att minska risken för att få dessa:

- ▶ Kontrollera huden efter tecken på skador minst en gång per dag om du ligger eller sitter under längre perioder. Om möjligt, stå eller lägesändra i fem minuter varje timme för att öka blodcirkulationen.
- ▶ Rörelse: se till att vända och lägesändra din position regelbundet, förflytta din vikt från beniga områden på kroppen. Rulla från sida till sida i sängen varje halvtimme om du kan. Detta minskar trycket och ökar blodflödet.

- ▶ Att justera sin sittställning i rullstolen rekommenderas var 15–30 minuter, antingen genom att luta från sida till sida, luta framåt eller genom att lyfta kroppen (tryck dig själv upp med armstöden för att lätta på trycket från din rumpa).
- ▶ Om du måste sitta eller ligga under längre perioder, se till att du har en lämplig sittdyna eller madrass för att minska risken för skador.
- ▶ Ät en välbalanserad kost och drick mycket vätska.
- ▶ Håll din hud ren, torr och smidig genom att använda milda, icke-uttorkande tvålar. Torka dig försiktigt utan att gnugga för hårt. Om inkontinens är ett problem för dig, tvätta huden med en mild tvål omedelbart och torka torrt.

Förhoppningsvis har den här guiden gett dig lite mer information om trycksår, inklusive hur de uppstår och hur man bäst förhindrar dem. Om du någonsin är osäker, vänligen kontakta sjukvården vid minsta besvär.

Kundservice: 08-761 70 90  
 Fax 08-761 81 08  
 sweden@invacare.com  
 www.invacare.se

Invacare AB  
 Box 66 - 163 91 Spånga  
 Sweden

**INVACARE**  
 Yes, you can.®

