I trygge hender 24/7

pasientsikkerhetsprogrammet.no

Les mer om forebygging av trykksår på det nasjonale pasient-sikkerhetsprogrammet **I trygge hender**

Pasientsikkerhetsprogrammet i Finnmarkssykehuset
Leder Kristin J. Pedersen
T 78 79 30 09

FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCCIVIESSU

Pasient- og pårørendeguide

Forebygging av trykksår

FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCCIVIESSU

Hva er trykksår og hvordan oppstår det?

Dersom man ligger eller sitter lenge i samme stilling kan man få trykksår (også kalt liggesår). Sårene oppstår fordi blodsirkulasjonen stopper opp når de minste blodårene klemmes sammen. Trykksår kan oppstå etter kort tid, allerede etter et par timer. Svie, smerte og/eller rødme kan være tegn på begynnende trykksår.

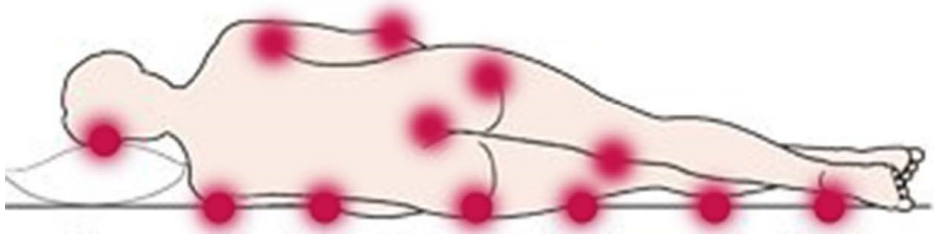
Du som er sengeliggende pasient kan være utsatt for utvikling av trykksår. Dette skyldes mindre aktivitet/mobilitet, nedsatt matlyst og endringer i huden.

Trykksår kan enkelt forebygges i de fleste tilfeller, men tar lang tid å behandle når de først har oppstått.

Forebygging

Vi i Finnmarkssykehuset vurderer risiko for trykksår på alle våre pasienter. Pasienter som har risiko for å utvikle trykksår får utarbeidet en behandlingsplan som inneholder viktige tiltak for forebygging av trykksår.

Sår oppstår hyppigst de stedene på kroppen hvor vi har lite «polstring», for eksempel over beinutspring. Tegningen under viser hvor trykksår vanligvis oppstår.



Trykkavlastning

Det viktigste du som pasient kan gjøre for å unngå trykksår, er å skifte stilling med jevne mellomrom. Det kan i tillegg brukes puter og trykkavlastende madrass for å minske trykket fra utsatte hudområder.

Vi hjelper deg med å finne en ny behagelig stilling når du ikke klarer det selv.

Hudpleie

Tørr hud eller fuktig hud tåler mindre før det utvikler seg trykksår. Det er derfor viktig at du smører huden din hvis den er tørr. Unngå å gni og massere. Hvis du er fuktig i huden, er det viktig at du har tørre klær og tørt sengetøy. Vi hjelper deg mer enn gjerne med det du ikke klarer selv.

Ernæring

Når du er syk trenger kroppen mer næring enn vanlig.

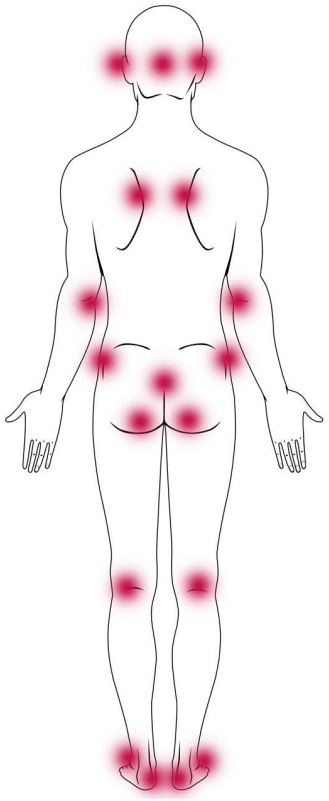
Samtidig kan du ha dårligere matlyst.

Vi utfører ernæringsscreening for å sikre at du får i deg riktig næring. Du trenger mat som er proteinrik, som egg, kjøtt, fisk og melkeprodukter. Det er også viktig at du får i deg mye drikke. Hvis du sliter med dårlig matlyst, anbefaler vi næringsdrikker.

Aktivitet/mobilisering

Bevegelse er viktig for å stimulere blodsirkulasjonen og minske risiko for trykksår. Det er derfor viktig at du forsøker å komme opp av sengen hver dag, selv om du ikke orker å sitte eller være oppe lang tid om gangen.

Informasjon fra deg og dine pårørende er viktig når vi skal hjelpe deg å unngå trykksår. Snakk med en av oss som jobber her om du har viktig informasjon eller lurer på noe.



Vi har sett at du har lett for å få rød hud/trykksår på de punktene vi har satt kryss ved.

Forebyggende tiltak som er viktig for akkurat deg:

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

4 .....

.....

Forsidefoto: Colourbox.com | kilde: Nordlandssykehuset | original produsert 12. oktober 2016 13:31