

# Tryksår kan undgås

Vejledning til borgere og pårørende



# Tryksår kan undgås

---

## Hvad er et tryksår?

Et tryksår kaldes også et liggensår, et siddesår eller et decubitus. Det er et område på kroppen, hvor huden eller det underliggende væv er beskadiget pga. tryk. Det kan resultere i et åbent sår – et sår der kan være lang tid om at hele op.

## Hvordan opstår tryksår?

Et tryksår opstår, hvis du opholder dig i samme stilling i længere tid så der opstår vedvarende tryk fra underlaget fx seng, kørestol eller pude.

Situationer hvor kroppen "trækkes" hen over underlaget, fx når du glider nedad i sengen eller i kørestolen. Tryk ved gipsforbinding, kateterslange og iltbriller. Tryk kan også opstå ved utilpasset påklædning og fodtøj, eks. at tøjet /fodtøjet er for stort/småt.

## Tegn på tryksår

Tryksår kan opstå alle steder på kroppen især på hæle, albuer, haleben og på ballerne. Du bør være opmærksom på smerter, røde mærker, hævelser eller vabler.

## Hvad kan du selv gøre?

Ansvar for at forebygge tryksår er altid personalet, men du kan evt. sammen med dine pårørende være med til selv at gøre en forskel.



### ***Huden skal holdes tør og ren***

- God hudpleje, spørg evt. plejepersonalet.
- Undgå udtørring af huden efter overdreven brug af sæbe.
- Undgå syntetisk tøj, som gør huden svedig og fugtig.
- Undgå at skabe skrid/træk på huden ved forflytning og lejring.

### ***Underlag/hjælpemidler***

- Undgå folder i sengetøj og tøj.
- Tøjet skal være behageligt at have på. Inddrag evt. personalet ved indkøb af fx nyt fodtøj.
- Anvendes der trykafastende madras, undlad da unødvendige lag stof. Brug kun et almindeligt lagen.

### ***Stillingskift og bevæg dig mest muligt***

- Skift stilling hyppigt fx med en gåtur.
- Er du ikke mobil, kan skift mellem at ligge i sengen og sidde i en stol/kørestol være vigtigt.
- Små skift er også gavnlige, fx når du retter bagdelen lidt i sædet.

### ***Kost***

- Spis tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider. Har du nedsat appetit suppler evt. med proteindrik.
- Udarbejd evt. en liste over mad, du godt kan lide og giv den til personalet.
- Drik mindst halvanden liter væske om dagen.
- Spis tilstrækkeligt med kalorier og protein.
- Protein findes i kød, fisk, æg, ost, samt mælkeprodukter som græsk yoghurt, creme fraiche og fløde.



**Sønderborg Kommune  
Social og Senior  
Grundtvigs Allé 150  
6400 Sønderborg  
Tlf. 88 72 65 05**