

På Strandhøj arbejder vi med

”I Sikre Hænder ”

for at forebygge tryksår.

Hvis man er i risiko for tryksår, vil personalet  
dagligt  
holde øje med:

- H** = HUD
- U** = UNDERLAG  
madrasen/puden du sidder/ligger på
- S** = STILLINGSKIFT  
bevæger du dig ved behov
- K** = KOST OG VÆSKE

Borger med risiko for tryksår bliver vejet hver  
14 dag.

Ved spørgsmål angående tryksår, kontakt sty-  
regruppen for ”I Sikre Hænder”

## Plejehjemmet Strandhøj

### Vejledning til borgere og pårørende

Tryksår  
kan  
undgås



## TRYKSÅR KAN UNDGÅS

### Hvad er et tryk ?

Et tryksår kaldes også et liggesår, 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, iltbriller og briller. Tryk kan også opstå ved utilpasset påklædning og fodtøj ex. at tøjet/fodtøjet er for stort/småt.

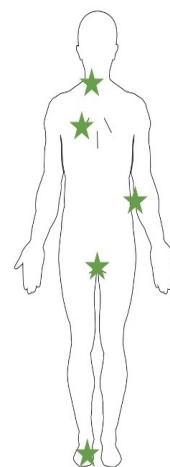
### Tegn på tryksår

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

### Hvad kan vi gøre i fællesskab?

Ansvar for at forebygge tryksår er et fælles ansvar, hvor du sammen med dine pårørende kan være med til at forbygge tryksår.

Her kan du se, hvor på kroppen du kan være udsat for at få tryksår



Tal ALTID med plejepersonalet, hvis huden er øm.

