



# TRYCKSÅR

*Hur undviker du trycksår?*

Broschyren är framtagen i samverkan mellan Skånes universitetssjukhus, Primärvården Skåne samt Malmö Stad, december 2015.

## **FÖRFATTARE**

Agnetha Perlkvist, vårdutvecklare, Stab verksamhetsutveckling, Skånes universitetssjukhus  
Katarina Frick, leg. sjuksköterska, Trycksårsmottagningen, Skånes universitetssjukhus  
Anna Andersson, distriktssköterska, VC Bunkeflo, Primärvården Skåne  
Ann-Carina Nilsson, distriktssköterska, VC Husie, Primärvården Skåne  
Eva-Lena Jansby, distriktssköterska, Hemsjukvården, Malmö Stad  
Christine Tilly, distriktssköterska, Särskilt boende, Malmö Stad

## **GRANSKARE**

Monica Bergenek, vårdutvecklare, Skånes universitetssjukhus  
Dusica Malama, sektionschef, Malmö Stad  
Medicinsk ansvarig sjuksköterska, MAS gruppen, Malmö Stad  
Marie-Louise Olofsson, vårdutvecklare, Skånes universitetssjukhus  
Ylva Dernbrant och Susanne Lewan, dietister, Skånes universitetssjukhus  
Elisabet Bergh Börgdal, tf chefdietist, Skånes universitetssjukhus  
Christina Monsen, sårkoordinator, Skånes universitetssjukhus  
Medborgargrupp, pensionärer 60 - 90 år

## **FOTO OCH ILLUSTRATIONER**

Illustration sidan 4: Karin Andén

Sidan 1: Johanna Nilsson Iwuchukwu | Sidan 6-7: Sue Harden Mugelli | Sidan 8: Lasse Strandberg

Övriga foton: Colourbox om inget annat anges

# Trycksår

När du sitter eller ligger, pressar din kroppstyngd ihop blodkärlen under dig. Är du frisk och rörlig känner du efter en stund behov av att ändra läge i stolen, vända dig i sängen eller resa dig upp så att cirkulationen kan återgå.

Skada eller sjukdom kan göra att du inte kan ändra läge själv eller helt enkelt inte känner ett obehag, vilket gör att cirkulationen blir allvarligt påverkad. Då kan trycksår uppstå, både hos ung och gammal, ibland på bara några timmar.

Trycksår orsakas av försämrad cirkulation och syrebrist i huden och i underliggande vävnad på grund av ett tryck mot blodkärlen, under en för lång tid.


## Risksituationer

- Om du på grund av sjukdom eller skada blir sängliggande eller stillasittande stora delar av dagen.
- Operation.
- Blir liggande en längre tid på golvet på grund av akut sjukdom eller fallolycka.
- Har nedsatt känsel på grund av nervskada (exempelvis vid diabetes) eller smärtstillande behandling.

Bristfällig kost och/eller undernäring samt tobaksbruk ökar risken för trycksår om du hamnar i en risksituation.

Första symtomet är rodnad på huden. Även missfärgning, obehag och smärta kan förekomma.

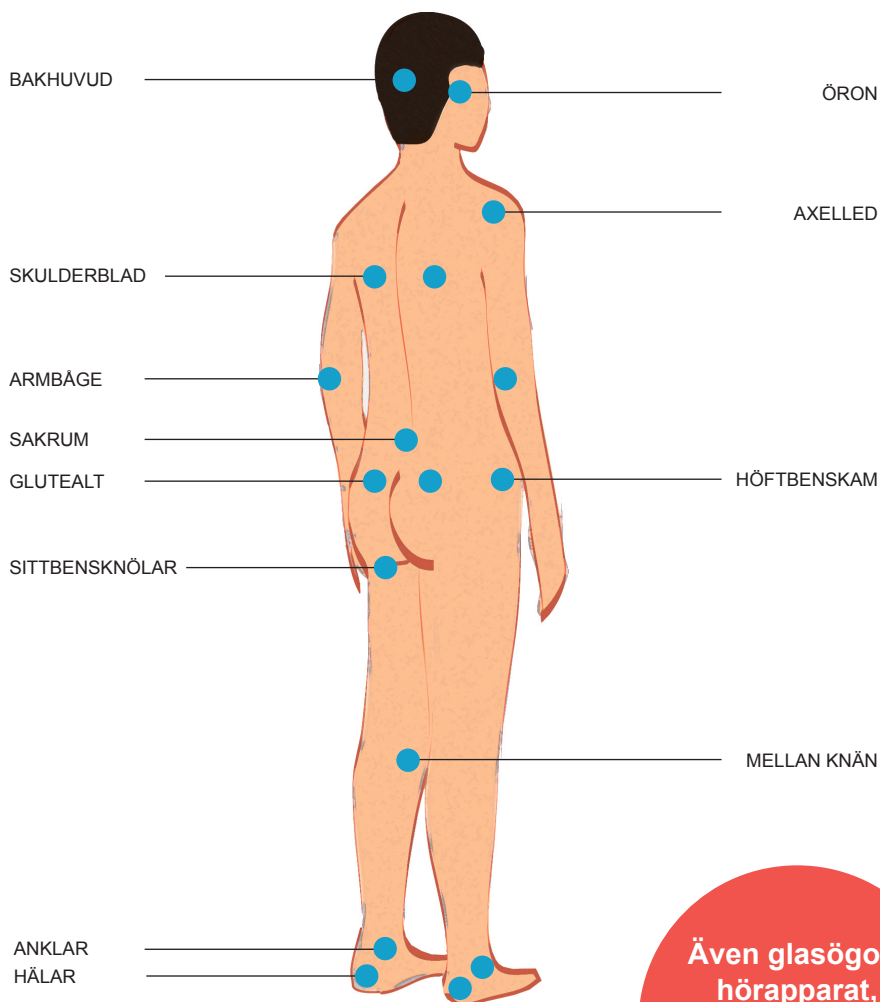
Det finns flera förebyggande åtgärder som du själv kan göra. Vi hoppas att denna broschyr kan ge dig råd och tips.



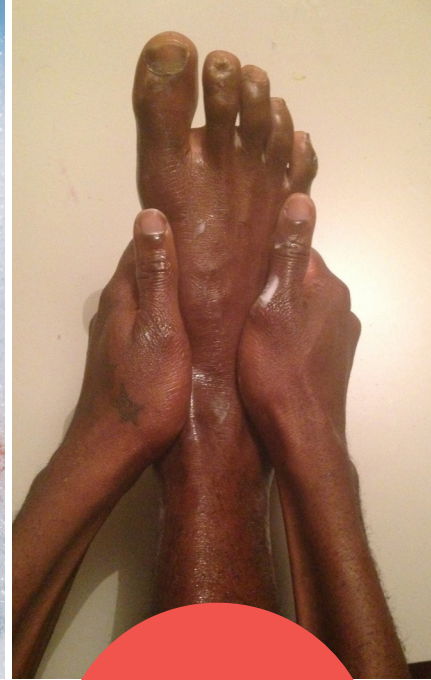
**Första symtomet  
på trycksår är  
rodnad**

# Vanliga ställen för trycksår

Trycksår är vanligast över de delar av kroppen där ben (en skelett- eller broskdel) ligger nära huden. Speciellt utsatta och känsliga ställen för trycksår är till exempel hälar, sittbensknölar, öron och runt svanskotan.



Även glasögon,  
hörapparat,  
syrgasgrimma och  
kateterslang kan  
ge trycksår



Tänk på att  
sköta om dina  
fötter

## Ha koll på huden!

Huden är vårt största organ, nästan två kvadratmeter och är kroppens yttre skydd. När vi åldras blir huden tunnare och mindre elastisk. Om huden hålls mjuk och smidig med mjukgörande kräm, blir huden mer motståndskraftig och risken för trycksår minskar.

- Var observant på huden – speciellt på utsatta punkter, se sidan 4.
- Har du nedsatt känsel är det extra viktigt att observera huden.
- Håll huden ren, torr och mjuk.





Även små  
lägesförändringar  
som görs ofta, kan  
göra stor nytta!

## Rör på dig och ändra läge ofta

De vanligaste riskfaktorerna för uppkomst av trycksår är försämrad rörlighet och nedsatt känsel. Alla som sitter i rullstol eller ligger till sängs mycket, har en hög risk för trycksår. När du har svårt att röra dig, utsätts huden för ett ihållande tryck och blodcirkulationen i området försämras snabbt. Tänk därför på att ofta ändra kroppsställning när du sitter eller ligger dagtid.

En arbetsterapeut eller fysioterapeut (sjukgymnast) på din vårdcentral kan hjälpa till med aktivitetsövningar som befrämjar blodcirkulationen.

- Var så aktiv du kan, all aktivitet är bra!
- Undvik att glida ned i halvsittande i säng och stol.
- Om du inte själv kan röra dig måste du få hjälp att byta ställning eller vända dig i sängen.
- Avlastning och lägesändring är de absolut viktigaste åtgärderna för att förhindra uppkomsten av trycksår.

Kontakta din  
vårdcentral om du  
behöver råd och/  
eller hjälp med  
hjälpmedel

## Avlastning i stol och säng gör gott

Det finns ett stort utbud av tryckavlastande hjälpmedel för att minska risken för trycksår, till exempel sitt- och ryggdynor till stol och olika typer av förebyggande och tryckavlastande madrasser till säng.

Om du sitter i rullstol eller ligger mycket, är det viktigt med en bra tryckavlastande sittdyna och/eller madrass.

- Tänk på att varje lager av till exempel filtar och överkast ovanpå madrassen försämrar den tryckavlastande effekten!
- Avlasta gärna hämlarna med en kudde under vaderna när du ligger på rygg och en kudde mellan knäna när du ligger på sidan.



FOTO  
Care of Sweden



En smörgås eller  
en kopp varm  
choklad innan  
läggdags, kan ge  
god nattro


## Den viktiga maten och drycken

Energi och näring är kroppens bränsle och byggstenar. När vi blir sjuka eller äldre minskar förmågan att uppleva lukt och smak, vilket kan leda till nedsatt aptit. Nedsatt aptit kan i sin tur leda till undernäring. En undernärld person får lättare trycksår bland annat för att elasticiteten i huden försämras vid näringsbrist. Näringsrik mat är därför speciellt viktig för den som blivit sjuk eller är äldre.

Med ökad ålder minskar även förmågan att känna törst, därför är det viktigt att dricka regelbundet. Ha gärna en kanna/flaska i kylen som du fyller på varje morgon och som bör vara urdrucken på kvällen, så har du kontroll på ditt dryckesintag.

- Vid nedsatt aptit är det extra viktigt att äta flera mindre måltider per dag. Ju fler måltider, desto enklare täcker du ditt behov av näringsämnen och energi.
- Om du har nedsatt aptit kan du få kostråd på din vårdcentral, som passar just dig.
- I broschyren ”Den viktiga maten” finns många bra tips. Den finns på din vårdcentral.
- Besök även webbsidan <http://www.denviktigamaten.se>





Det är aldrig för sent att sluta röka

## Tobaksbruk = sämre blodcirkulation

Tobak har en sammandragande effekt på hudens blodkärl. Det leder bland annat till att blodflödet och tillförsel av syre och näring till huden försämras, vilket ökar risken för trycksår.

Det finns hjälp och stöd om du vill sluta röka.  
Du kan kostnadsfritt få hjälp via:

### Hälsoenheten

Telefon 040-623 95 29 eller via [http://www.skane.se/webbplatser/primarvarden\\_skane/annan-primarvard/halsoenheten/](http://www.skane.se/webbplatser/primarvarden_skane/annan-primarvard/halsoenheten/)

### Din vårdcentral

Det finns sjuksköterskor som är särskilt utbildade i tobaksavvänjning och kan hjälpa dig när du behöver extra stöd.

### Sluta-Röka-Linjen

Telefon 020-84 00 00 eller [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

## Om du fått ett trycksår

Tryckavlastning och lägesändring är de absolut viktigaste åtgärderna för att få trycksåret att läka.

Har du fått trycksår, kan du behöva hjälp med att få det omlagt av en distriktssköterska. Kanske behöver du även smärtstillande medicin innan såret läggs om. Kontakta din vårdcentral så får du hjälp.

## Om du blir inlagd på sjukhus

Om du har svårt att själv ändra läge, kommer du att få hjälp med det av vårdpersonalen. Tveka aldrig att säga till så fort du känner obehag eller smärta från ett tryckutsatt område. Personalen finns där för att hjälpa dig.

Har du frågor så kontakta din sjuksköterska på avdelningen som kan ge dig råd eller som kan hänvisa till någon annan vårdpersonal.



# TRYCKSÅR

*Hur undviker du trycksår?*

## När ska man söka vård?

Kontakta din vårdcentral om du behöver råd och stöd gällande kost, sluta röka eller med hjälpmedel. Vänd dig även till din vårdcentral om du tror att du ligger i riskzonen för att få trycksår.

## För råd ring 1177

Webbsida <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Trycksar/>

I broschyren "Den viktiga maten" finns många bra tips och som finns att hämta på din vårdcentral.

Besök även webbsidan [www.denviktigamaten.se](http://www.denviktigamaten.se)

## Hälsoenheten

[http://www.skane.se/webbplatser/primarvarden\\_skane/annan-primarvard/halsoenheten/](http://www.skane.se/webbplatser/primarvarden_skane/annan-primarvard/halsoenheten/)

Telefon 040-623 95 29

På Hälsoenheten arbetar dietister, läkare, sjukgymnaster och sjuksköterskor med de fyra levnadsvanorna fysisk aktivitet, tobak, alkohol och mat.

## Rökavvänjning

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

Telefon 020-84 00 00

