

# Förebygg trycksår

- Inspektera huden varje dag med hjälp av en spegel eller en närstående eller personal. Kontrollera utsatta områden noga. Åtgärda och avlasta direkt om du upptäcker en rodnad.
- Se till att din förflyttningsteknik inte skapar skjuv eller friktion.
- Avlasta tryckutsatta punkter med anpassat ligg- och sittunderlag som madrass, dyna till rullstol och duschstol/toalettstol. Kontakta arbetsterapeut eller sjuksköterska för att prova ut anpassade hjälpmedel.
- 30 graders sidoläge avlastar utsatta områden vid korsrygg, höfter och hälar.
- Lagg fårskinns vid hälar och fotknölar för att förebygga trycksår.
- Ändra position ofta! Få in naturliga små lägesändringar ofta, gärna var 15:e minut för att öka cirkulationen i områden som blir utsatta för tryck.
- Minska skjuveffekten. Var uppmärksam så att du inte glider ner i sängen om huvudändan är förhöjd eller kasar fram i stolen. Tänk också på ryggstödet lutning, sittdynans underlag och klädernas struktur.
- Ät allsidigt och försök hålla en hälsosam vikt. Både undervikt och övervikt påverkar trycksår negativt.
- Var uppmärksam vid inkontinens. En fuktig hud är mer känslig för att utveckla trycksår. Fuktig och varm hud går lättare sönder. Torka torrt i hudveck och använd fuktavstötande salva för att skydda utsatta hudområden.
- Smörj torr hud med fuktighetsbevarande kräm.

## Är du rullstolsburen - ändra position

- Lyft rumpan från underlaget
- Böj dig framåt och lägg armarna över ett bord eller i knäna
- Ändra fötternas position
- Använd tippningsfunktionen om du har en elektrisk rullstol
- Ligg på mage en stund varje dag om det är möjligt

## Om du blir sängliggande eller inlagd på sjukhus

- Informera vårdpersonalen om att du kan behöva en behandlande madrass vid sängliggande.
- Undvik skjuv och friktion som kan orsaka sår när du sitter med uppfälld huvudände och hasar ner i sängen. Avlasta hämlarna!

## Om du får trycksår

- Avlasta direkt!
- Kontakta sjukvården för att se över hjälpmedel och strategier för avlastning.
- Hitta orsaken till trycksåret och åtgärda det!

## Mer information

RehabStation Stockholm, utbildning på Youtube: Trycksårs-skolan

Ryggmargsskada.se

Urplay.se – Förebygga och läka trycksår

MMCUP-uppföljningsprogram för personer med ryggmärgsbråck mmcup.se