

# Patientens bästa knep

**mot trycksår, undernäring och fall**



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SKARABORGS SJUKHUS



## **Goda rutiner och bra knep för bättre hälsa**

Trycksår, undernäring och fallskador är vanliga skador. Men visste du att de ofta kan förebyggas med enkla medel? Genom att minska risken för en av dem, minskar du dessutom risken för ytterligare en.

I denna folder hittar du kloka råd som alltid är bra att tänka på i vardagen. Det finns mycket som du kan göra för att minska dina egna risker, och därigenom förebygga skador och ohälsa. En enkel sak som att ta det lite lugnare när du ska resa dig upp, särskilt på natten, minskar till exempel risken för fall avsevärt. Att tänka på att få i dig tillräckligt med näring under hela dagen är också viktigt för det gör dig starkare.

Om du vårdas hos oss, hjälp oss gärna genom att berätta hur du mår så att vi kan ge dig rätt stöd på bästa sätt.

Trevlig läsning!

Tack till Margareta Skog, med.dr., leg. sjuksköterska, Eila Sterner, doktorand, leg. sjuksköterska och Ann Ödlund Olin, med.dr., leg. sjuksköterska, som bidragit med sin tid och kunskap på ett värdefullt sätt.



## TRYCKSÅR

**Trycksår beror på att blodcirkulationen** har försämrats till ett område av huden pga tryck. Oftast inträffar dessa tryckskador där ben ligger nära hud, det vill säga över rygglutet, hälar, skulderblad, bakhuvud, höfter och sittbensknölar. Om man tidigt uppmärksammar en rodnad på huden kan avlastning av området förhindra att det blir ett trycksår.

Även ett tryckutsatt område som inte är rodnat, men som ömmar, svider, sticker och hettar, ska avlastas. Be om hjälp med att kontrollera huden och titta på de områden som har blivit utsatta för tryck eller använd själv en spegel med långt skaft.

Det är viktigt att dagligen titta på huden över tryckutsatta områden. Detta gäller framförallt för dig som sitter eller ligger



i samma läge under större delen av dygnet. Den viktigaste förebyggande åtgärden är aktivitet och att ändra läge.

**Små lägesändringar** ofta, ökar cirkulationen i områden som har utsatts för tryck. Kuddar kan ge tryckavlastning och hjälp till att ändra läge. För dig som blir sittande och liggande kan lägesändring tillsammans med tryckavlastande underlag (i madrass och sittdyna) förhindra trycksår. Undvik att glida ner i säng och stol, då detta ökar risk för hudskada.

Det är också viktigt att inte ha ont eftersom smärta kan förhindra möjligheten att ofta ändra läge. Används inkontinensskydd är det viktigt att byta ofta. Fuktig hud är extra känslig för tryck. Även torr hud till exempel över hälar utgör en risk. Huden kan smörjas försiktigt med fuktighetsbevarande kräm.

## Fem bra tips för att undvika trycksår

1. Försök att röra på dig och byt ställning så ofta du kan.
2. Avlasta rodnader och ömma punkter med en kudde.
3. Smörj in torr hud med en fuktighetsbevarande kräm.
4. Använd gärna tryckavlastande madrasser och sittunderlag. Fråga din distriktsköterska om råd.
5. Var noga med att få i dig tillräckligt med näring och vätska.



# UNDERNÄRING

**När man blir sjuk** är god mat kanske inte det första man tänker på. Men det är just då det är som allra viktigast att äta och dricka, eftersom kroppen behöver extra mycket energi och näring. Det är viktigt att få i sig tillräckligt med näring för att bland annat förhindra orkeslöshet och läka eventuella sår.

Om din läkare, sjuksköterska, dietist eller du själv bedömer att du får i dig för lite näring och om du ofrivilligt har minskat i vikt, då löper du risk för undernäring. Då gäller inte samma kostråd som när du är frisk. När du riskerar undernäring behövs feta och söta livsmedel som är energirika och därmed underlättar för dig att få i dig tillräckligt med energi.

Energiberika genom att tillsätta en klick smör, margarin eller lite grädde i maten, till exempel i gröt, potatismos, soppa eller sås. Äggula innehåller både fett och protein och kan tillsättas i potatismos eller sås. En dessert efter maten som gräddglass eller fromage ger extra energi. Smör eller margarin på brödet tillsammans med pålägg rekommenderas och gärna en extra kaka till kaffet.

**Om aptiten är dålig** bör du äta små mål och ofta, upp till 6–8 tillfällen per dag och sprida måltiderna över dygnet. Ett energirikt mellanmål kan till exempel vara en smörgås med fet leverpastej och en kopp varm choklad. Andra energirika mellanmål är fruktyoghurt, nypon-soppa eller kräm med grädde. Du kan också göra en fruktdrink (se recept). **Håll koll på din vikt** och om du går ner i vikt kontakta din läkare, sjuksköterska eller dietist. Det finns ytterligare kostråd du kan få och eventuellt näringsdrycker utskrivet på recept.

### **Tänk på:**

Om aptiten är dålig ät små portioner ofta och undvik lättprodukter.

Ät energirika mellanmål (för idéer, se nästa sida och nedan).

Håll koll på din vikt. Viktnedgång signalerar om att du ätit för lite.

### **Fruktdrink** (en portion)

- 1 dl frysta bär eller ½ banan
- ½ dl 3 % mjölk eller yoghurt
- ½ dl grädde
- ca 2 msk juice/ nektar
- socker, florsocker eller honung

Mixa frukt, grädde och mjölk/yoghurt. Smaksätt med juice/ nektar och söta med socker/florsocker/ honung.



Dansken

## Idéer till energirika smörgåsar

Ett bra mellanmål ger kraft och energi! Kocken Fredrik Eriksson har tagit fram dessa förslag på mellanmåls-smörgåsar.

### **Dansken** (ca 300 kcal)

En matig smörgås inspirerad av vårt grannland. Grovt bröd, leverpastej och saltgurka är gott med ett glas äppeljuice.

- 1 skiva grovt fullkornsbröd
- smör eller margarin
- 2 skivor leverpastej
- 1 msk rostad lök
- 1 hel saltgurka
- 1 msk creme fraiche
- Lite sallad och tomat som dekoration

### **Svenska klassikern**

(ca 330 kcal)

Saltrullen och pepparroten är en underbar kommunikation. Tillsammans med ett grovt sötat bröd och ett glas mjölk väcker den många minnen.

- 1 skiva grovt sötat bröd
- smör eller margarin
- 2 msk keso
- 3 skivor saltrulle
- 1 msk pepparrotvisp
- 1 msk nyklippt persilja





Vego Toscano



Svenska klassikern

### **Vego Toscano** (ca 390 kcal)

Italienska smaker för vegetarianen. (Men det går såklart att lägga på lite god skinka!). Basilikan piggar upp och doftar fantastiskt. Gott till är citrondryck eller någon annan lite syrlig dryck.

1 skiva vitt italienskt bondbröd

2 skivor mozzarellaost

1/2 tomat

5 blad basilika

1 msk olivolja

svartpeppar



### **Fredrik Eriksson**

Fredrik är ett populärt ansikte i tv-rutan sen många år. Han har dessutom gett ut ett antal kokböcker och är mycket engagerad i mycket engagerad i kocktävlingar, till exempel är han ordförande i föreningen Årets Kock. Den mesta tiden tillbringar han på sin egen restaurang Långbro Vårdshus. Fredriks egna favoritråvaror är vedugnsrökt Jokkmokkfläsk och sörmländska kantareller.



## FALL

**De flesta människor** som varit sjuka vet att benen inte alltid bär lika bra som de brukar. Många har också varit med om att ramla och slå sig. Det är inte ovanligt att man då blir rädd för att falla igen och undviker därför att röra på sig. När kroppen blir svagare ökar risken för fall.

Det bästa sättet att undvika fall och fallskador är därför att röra på sig så mycket som hälsan tillåter. Korta promenader i sällskap med vårdpersonal eller någon närstående stärker inte bara kroppen utan även det allmänna välbefinnandet.

Det finns också en hel del enkla säkerhetsåtgärder du själv kan vidta. I spalten till höger hittar du en lista med förslag som kan minska risken för att falla och göra sig illa.

## Checklista

- Sitt en stund på sängkanten innan du reser dig från liggande till stående. Yrsel är en vanlig orsak till fall på sjukhus.
- Om du känner dig svag eller yr ring på klockan och be personalen om sällskap, exempelvis till toaletten.
- Gå inte barfota eller i bara strumporna.

Rör på dig så mycket du orkar och din hälsa tillåter. Korta promenader i tryggt sällskap stärker både kroppen och välbefinnandet.

## När du kommer hem

- Gå en liten "snubbelrond" i ditt eget hem.
- Flytta undan möbler som är lätta att snubbla över.
- Ta bort lösa sladdar och eventuellt mattor som innebär risk för att falla.
- Skaffa gärna en antihalkmatta i badkaret.
- Se till att ha en bra belysning.

Denna folder är utarbetad av experter inom området i Stockholms läns landsting. Kopiering av innehållet är inte tillåtet utan medgivande från Stockholms läns landsting.

Skaraborgs Sjukhus har anpassat innehållet efter lokala förhållanden och tackar för möjligheten att utnyttja materialet.

## Vill du veta mer?

Kontakta din vårdcentral om du har frågor efter utskrivningen. För generella upplysningar kan du läsa mer på Internetsidan 1177.



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SKARABORGS SJUKHUS