



PATIENTALGORITM FÖR EGEN BEDÖMNING AV TRYCKSÅR

RISKBEDÖMNING AV TRYCKSÅR: STÄMMER NÅGOT AV DETTA IN PÅ DIG?

- Hudrodnad över benområdet
- Begränsad rörlighet/aktivitet
- Huden utsätts för fukt
- Näringsbrist
- Uttorkning

**NEJ: DET FINNS
INGEN RISK
FÖR UTVECKLING
AV TRYCKSÅR**

**JA: DET FINNS RISK FÖR UTVECKLING
AV TRYCKSÅR / DET FINNS SKADOR PÅ HUDEN**

NÄSTA STEG

- Kontakta din sjuksköterska eller läkare
- Följ vårdpersonalens rekommendationer om förebyggande åtgärder och vård

GENOMFÖR FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

om du har:

Begränsad rörlighet/aktivitet:

- Ändra ställning i säng/stol regelbundet
- Använd förebyggande hjälpmedel för att avlasta tryck/skjuv/friktion
- Använd en madrass som fördelar trycket och avlastande kudde

Huden utsätts för fukt:

- Hantera inkontinens
- Håll huden ren och torr
- Använd linne och kläder av naturmaterial
- Använd skyddande produkter där huden utsätts för fukt
- Använd förebyggande förband över ländrygg (korsbenet) och hälar om det rekommenderas

Näringsbrist:

- Se till att du får i dig tillräckligt med näring och som är rik på proteiner, vitaminer och mineraler
- Använd näringstillskott enligt rekommendation

Uttorkning:

- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska
- Håll koll på ditt vätskeintag

Smärta:

- Tillämpa icke-farmakologiska metoder för smärtlindring om möjligt
- Ta smärtstillande läkemedel enligt ordination

**OM DITT TILLSTÅND
FÖRÄNDRAS,
UPPREPA
RISKBEDÖMNINGEN
FÖR TRYCKSÅR
OCH/ELLER
KONTAKTA DIN
SJUKSKÖTERSKA
ELLER
LÄKARE SÅ SNART
SOM MÖJLIGT!**