



VEILEDER FOR EGENVURDERING AV TRYKKSÅR

EGENVURDERING AV TRYKKSÅRRISIKO: ER NOE AV DETTE AKTUELT FOR DEG?

- Rød hud over beinfremspring
- Redusert mobilitet/aktivitet
- Fuktutsatt hud
- Redusert næringsinntak
- Væskemangel

NEI: DU HAR IKKE
RISIKO FOR Å FÅ
TRYKKSÅR

JA: DU HAR RISIKO FOR Å FÅ TRYKKSÅR

GJØR FØLGENDE

- Kontakt hjemmesykepleien eller fastlege
- Følg helsepersonells anbefalinger for forebygging og behandling av trykksår

SETT IGANG FOREBYGGENE TILTAK

hvis du har:

Redusert mobilitet/aktivitet:

- Skift stilling regelmessig, både når du sitter og ligger
- Bruk hjelpemidler for å redusere trykk/vridning/friksjon mot huden
- Bruk trykkfordelende madrass i seng og sittepute i stol

Fuktutsatt hud:

- Bruk inkontinensprodukter
- Hold huden ren og tørr
- Unngå sengetøy og klær som inneholder kunstfiber
- Bruk barriereprodukter for å holde huden tørr, særlig over beinfremspring
- Bruk forebyggende bandasje over beinfremspring hvis helsepersonell anbefaler dette

Redusert matlyst eller spiser lite:

- Sørg for at du får i deg tilstrekkelig næring som er rik på protein, vitaminer og mineraler
- Suppler med ernæringstilskudd hvis dette anbefales

Uttørket/drikker lite:

- Sørg for at du får i deg tilstrekkelig drikke
- Hold oversikt over hvor mye du drikker

Smerter:

- Bruk ikke-medikamentelle metoder for å lindre smerter
- Ta smertestillende medisiner slik legen har forordnet

HVIS DIN
HELSETILSTAND
FORANDRER SEG,
GJENNOMFØR NY
EGENVURDERING
AV TRYKKSÅRRISIKO
OG/ELLER KONTAKT
HJEMMESYKEPLEIEN
ELLER FASTLEGE SÅ
SNART SOM MULIG!