



PATIENTALGORITME TIL SELVVURDERING AF TRYKSÅR

RISIKOVURDERING AF TRYKSÅR: GÆLDER NOGEN AF DISSE FOR DIG?

- Rødme af hud over knogleområde
- Begrænset mobilitet/aktivitet
- Hud udsat for fugt
- Ernæringsmæssige defekter
- Dehydrering

**NEJ: DER ER
INGEN RISIKO
FOR UDVIKLING
AF TRYKSÅR**

**JA: DER ER RISIKO FOR UDVIKLING
AF TRYKSÅR / SKADER PÅ HUDEN.**

YDERLIGERE TRIN

- Kontakt din lokale sygeplejerske eller praktiserende læge
- Følg fagfolks anbefalinger om forebyggelse og pleje

FORTAG PLANLAGT FOREBYGGELSE OG PLEJE

hvis der er:

Begrænset mobilitet/aktivitet:

- Skift din stilling regelmæssigt
- Brug forebyggende hjælpemidler til at aflaste tryk/forskydning/friktion
- Brug støttende madras, pude

Hudeksponering for fugt:

- Håndter inkontinens
- Hold din hud ren og tør
- Brug linned og tøj lavet af naturlige materialer
- Brug beskyttelsesprodukter på din hud over knogleområder
- Brug forebyggende forbindinger over knogleområder, hvis det anbefales

Ernæringsmæssigt underskud:

- Sørg for at have tilstrækkelig ernæring rig på protein, vitaminer og mineraler
- Brug kosttilskud som anvist

Dehydrering:

- Sørg for, at du har tilstrækkeligt væskeindtag
- Overvåg dit væskeindtag

Smerter:

- Anvend nonfarmakologiske metoder til smertebehandling
- Tag smertestillende medicin efter recept

**HVIS DIN TILSTAND
ÆNDRES, GENTAG
RISIKOVURDERINGEN
FOR TRYKSÅR
OG/ELLER KONTAKT
DIN LOKALE
SYGEPLEJE ELLER
PRAKTISERENDE
LÆGE SÅ HURTIGT
SOM MULIGT!**