



***Undgå tryksår på din hofte,
HUSK at bevæge dig ofte***

Denne pjece henvender sig til dig, som er i risiko for at få tryksår.

HVAD ER TRYKSÅR?

Tryksår blev tidligere kaldt liggesår.

Tryksår skyldes et langvarigt tryk mod et udsat hudområde.

Her til højre kan du se, hvor på kroppen, du er udsat for at få tryksår





Tryksår inddeles i 4 kategorier.

Her på billedet til venstre ses et tryksår i kategori 2, hvor der er skader på det øverste hudlag.

Hvorfor får man tryksår?

Man kan risikere at få tryksår, hvis man er meget immobil og ikke selv kan flytte sig ved behov. Man kan også være i risiko, hvis man har tabt sig meget og ikke spiser tilstrækkeligt. Endelig er fugtig hud mere sårbar og her kommer urininkontinens ind som endnu en risikofaktor.

Hvis du er i risiko for at få tryksår, vil personalet hver dag holde øje med følgende områder for at forebygge tryksår:

H = Huden

U = Underlaget (madrassen/ puden du ligger/ sidder på)

S = Stillingsændringer (bevæger du dig ved behov ?)

K = Kost og væske

”Kan jeg selv gøre noget”, spørger du sikkert.



Ja, hvis du kan mærke at du er øm eller har smerter på grund af underlaget, så bevæg dig eller kontakt personalet.

Den bedste stilling er den næste.

Hvis du er øm eller ligger og sidder meget samme sted, kan du måske have glæde af at få en anden pude eller madras, som kan aflaste trykket på din hud.

Det er også vigtigt, at du drikker og spiser tilstrækkeligt.

Sig til, hvis du har særlige ønsker til mad og drikke.



Bliv tryksår kvit, bevæg dig tit”

I Frederiksberg Kommune har vi som mål at blive tryksår kvit.

Vi deltager sammen med 4 andre kommuner i Danmark i projekt **I sikre hænder**, som har som formål at forbedre sikkerheden ved levering af sundhedsydelser.

Bag projektet står Ministeriet for Sundhed og forebyggelse, KL og Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

Kontakt personalet hvis du vil vide mere

