

Trycksår

Information till personal som kommer i kontakt med patienter med risk att utveckla trycksår

Syfte

Förebygga – för att slippa trycksår och år av lidande

Läka såren – så fort som möjligt

Omfattning

Vad är ett trycksår?

Ett trycksår är en skada i huden och underliggande vävnad. Ofta orsakad av tryck eller skjuv, eller en kombination av dessa.

Högt tryck och/eller långvarigt tryck leder till muskelskada samt syre- och näringsbrist i vävnaden vilket orsakar trycksår.

Hur vet man att det är ett trycksår?

Ett rodnat område som inte bleknar vid avlastning räknas som ett trycksår kategori 1.

Beskrivning arbetsgång

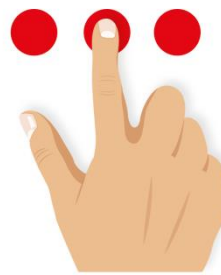
Trycktest

Pressa pekfingret mot det röda området en kort stund.

- Blir märket vitt när fingret avlägsnas är det bara en varningssignal.
- Blir det rött är det ett trycksår i kategori 1.



Varningssignal



Trycksår kategori 1

Förebygga

Det är viktigt att ge patienten information kring trycksår.

Om patienten förstår orsak-verkan ger det snabbare resultat i sårhäkningsprocessen.

Informera om:

- 1. Vad ett trycksår är**
- 2. Hur man förebygger ett trycksår**

Genom daglig hudkontroll av utsatta områden, av personal eller av patienten själv med spegel.
Det är viktigt att kontrollera utsatta områden för att reagera och åtgärda.
- 3. Tiden – hur lång tid i sträck sitter patienten?**

Åtgärda med direkt avlastning vid upptäckt rodnad.
Avlasta genom att ändra läge. Små justeringar ofta är bättre än en stor sällan.
- 4. Avlastande hjälpmedel** t ex madrass, dyna till rullstol/duschstol/toalett, glidtyg/ glidmatta, hälavlastare, positioneringskuddar för sittande och liggande.
- 5. Äta allsidigt** – försök hålla en hälsosam vikt
- 6. Skonsam förflyttningsteknik** - använd glidtyg, glidbräda eller lyft
- 7. Inkontinens**

Viktigt att få bra blås- och tarmlutiner. En fuktig hud är känsligare för att utveckla trycksår.

Inkontinenshjälpmedel

Fukt och värme från kroppen skall snabbt föras bort så att huden inte blir mjuk/överkänslig/skadad.

Använd rätt utprovad skydd i rätt storlek som sitter bra med lämplig fixering. Ytterst liten felaktighet kan leda till litet sår i huden.

Dynor och inkontinensöverdrag som används bör andas optimalt.

Undvik lager på lager! Det skyddar dynan, inte sittaren!!

Läka trycksår

När ett trycksår har uppstått

1. **Ta reda på orsaken och åtgärda den** istället för att bara åtgärda symptom.
Analysera **alla** situationer under dygnet
 - Tid
 - Sittande
 - Liggande
 - Förflyttningar
 - Inkontinens
2. **Avlastning är A och O**
 - sittrestriktioner om såret sitter på rumpan
 - bäst avlastning i liggande får man vid 30 graders sidoläge (för kors-/höftben och hälar).
3. **Tryckavlastande hjälpmedel**
 - behandlande madrass efter sårkategori
 - luftdyna till rullstol
 - mjuksits till toalett och duschstol.
 - glidmatta och glidbräda alternativt lyft vid överflyttning
4. **Modern aktiv sårhäkning.**
 - bra förband som kan sitta i flera dagar så att såret uppnår rätt temperatur och fukthalt.
5. **Matlust och psyke hänger ofta ihop**
 - avlastning i säng kan göra att många mår dåligt och känner hopplöshet inför sin situation. Detta leder ofta till nedstämdhet och dålig aptit. Patienten kan behöva hjälp att ta tag i situationen så att man mår bättre, matlusten ökar och såret läker.
 - Proteintillskott behövs vid läckande sår. Alla professioner i vårdkedjan måste samarbeta med patienten för att få ett positivt resultat som håller i längden. Att få med sig den drabbade i sårhäkningen för att förstå orsak – verkan ger snabbare resultat.

Referenser

SitNet 2016, muntlig presentation

- IAD-Inkontinens Associerad Dermatit, Johanna Björk Urokonsulent och Siw Gay Hjälpmedelskonsulent
- Trycksår med helhetssyn, M Stenius
- Vad är arbetsterapeutens och fysioterapeutens roll i sårteamen, Carin Bergfeldt arbetsterapeut

Litteratur

M. Stenius 2016. Trycksår – Med livet som insats

Utbildningsmaterial på andra platser

RehabStation Stockholm, utbildningsfilmer på Youtube

[Trycksårs-skolan](#)

[Trycksårs-skolan Hjälpmedel för att positionera i säng](#)

[Trycksårs-skolan Inställning Rohodyna](#)

[Trycksårs-skolan Positionering i hemmiljö](#)

RehabStation Stockholm, informationsfoldrar

Patientinformation -

[Trycksår – Att förebygga trycksår för dig med rörelsenedsättning](#)

Teamarbete -

[Att förebygga och behandla trycksår genom en helhetssyn och ett teamarbete](#)