

# 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 sår** – 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

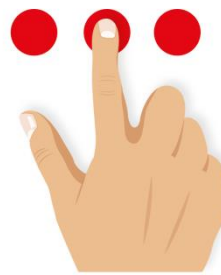
### Trycktest

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 sårläggningen.

### 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 utprovat 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 sårläggning.**
  - 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 sårläggningen 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](#)