



TEMAHEFTE

**Forebygging
av trykksår
for pasienter,
pårørende og
helsepersonell**

 **Thinkpressurecare**
www.thinkpressurecare.co.uk



Yes, you can.®

Innledning

Dette heftet er utviklet for å øke folks bevissthet og kunnskap om trykksår, og for å gi informasjon til utsatte grupper. Her kan du også lese mer om hva som forårsaker trykksår, og hvordan trykksår kan forebygges.

Det er ikke bare de eldre som er i faresonen, trykksår kan ramme mennesker i alle aldre.

Vær oppmerksom på at brosjyren inneholder medisinske bilder av trykksår som kan være ubehagelige.

Dette heftet er ikke ment å erstatte råd eller behandling gitt av helsepersonell.

Hva er et trykksår?

Et trykksår er skader på huden og det underliggende vev, som regel på huden hvor det er benfremspring. Skadene er oftest forårsaket av trykk, eller trykk i kombinasjon med skyvkrefter eller friksjon.

Trykksår varierer i alvorlighetsgrad fra misfarging av huden til alvorlige, åpne sår der muskler og ben er synlige.

Hva forårsaker trykksår?

Skaden på huden og vevet under forårsakes av en kombinasjon av faktorene nedenfor.

Trykk

Trykk er en direkte (vertikal) kraft som oppstår når huden vår er i kontakt med en overflate, f.eks når man sitter på en stol eller ligger på en madrass. Trykket mot huden fører til nedsatt blodsirkulasjon. Oksygen og næringsstoffer fraktes til huden vår via blodet, men trykk mot vevet, som utgjør huden vår, hindrer dette. Resultatet er at vevet blir skadet.

Skyvkrefter

Skyvkrefter er også en kraft, men det virker i en annen retning en trykk. Skyvkrefter er en parallell eller horisontal kraft som fører til at huden og underliggende vev strekkes. Skyvkrefter kan oppstå når pasienten sklir ned i sengen eller stolen. Dersom huden henger fast i madrassen eller puten, vil dette forvrenge det underliggende vevet.

Friksjon

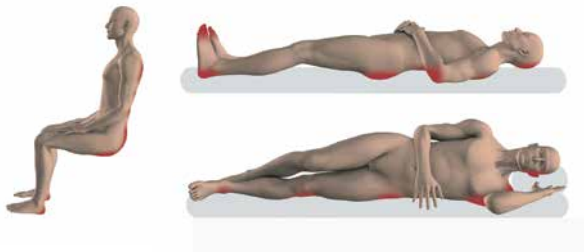
Friksjon er når huden gnisser mot en annen overflate og kan inntreffe når en sklir ned i en stol eller seng. Denne typen skade er vanligvis ganske overfladisk og bør leges uten problemer. Imidlertid kan kroppens evne til å hele sår være nedsatt for syke eller eldre mennesker, og selv grunne sår kan utvikle seg til noe mer alvorlig.

Temperatur

Økt kroppstemperatur er også antatt å øke risikoen for utviklingen av trykksår.

Hvilke områder er mest utsatt for trykksår?

Trykksår er vanligst i områdene ved benfremspring som bak, hæler, albuer og skuldre. Det er heller ikke uvanlig at trykksår utvikler seg på baksiden av øret eller på andre områder av hodet. De tre bildene under viser hvilke områder det er mest sannsynlig at trykksår oppstår når man sitter, ligger på ryggen eller ligger på siden.



Hvis huden er rød og du er usikker på om det er et trykksår, trykker du fingeren lett på det rødlige området i 15 sekunder før du slipper opp. Dersom området blir hvitt, er det mest sannsynlig ikke et trykksår. Hvis det forblir rødt, er det sannsynligvis et trykksår, og bør rapporteres til helsepersonell.

Du bør alltid informere helsepersonell dersom du merker endringer i huden din.

.....

For ytterligere informasjon, vennligst kontakt din lege.

Hvis du tror du har et trykksår, må du kontakte lege eller annet helsepersonell umiddelbart. Trykksår kan utvikle seg svært raskt, noen ganger i løpet av timer, og kan utvikle seg til å bli svært alvorlig dersom det ikke blir tatt riktig hånd om.

Hvordan oppdage trykksår?

På lys hud, se etter vedvarende røde flekker som ikke forsvinner etter at trykket er fjernet fra området (figur 1). Se etter blå-lilla flekker på mørkere hud.



Figure 1

Du bør også se etter:

- Hevelser
 - Tørre områder
 - Blemmer eller områder av sprukken hud etter blemmer
 - Harde eller myke hudflekker som føles uvanlig røe eller svampete å ta på
 - Endring i hudfarge
 - Varme eller kalde områder over benfremspring
-

Hvordan redusere risikoen for trykksår?

1. Sjekk huden for tegn på skader minst én gang om dagen hvis pasienten ligger eller sitter i lange perioder. Hvis det er mulig, anbefales det å reise seg og gå rundt i fem minutter hver time for å få i gang blodsirkulasjonen.
2. Bevegelse: Sørg for at pasienten snur seg og endrer posisjon regelmessig for å avlaste huden over de mest benete områdene på kroppen. Hvis pasienten ligger i sengen, kan han eller hun for eksempel oppfordres- eller hjelpes til å rulle fra side til side hver halve time. Dette reduserer trykket og øker blodsirkulasjonen.
3. Det anbefales å bytte stilling i rullestol er hvert 15. til 30. minutt. Dette kan gjøres ved å vugge fra side til side, lene seg fremover eller presse seg selv opp ved hjelp av armlenene for å avlaste presset på baken.
4. Hvis pasienten sitter eller ligger over lengre perioder, er det avgjørende å ha pute og madrass med trykkfordelende/trykkavlastende egenskaper for å redusere skaderisikoen.
5. Et balansert kosthold og rikelig med væske er viktig.
6. Beskytt huden: Holde huden ren og tørr og bruk milde såper som ikke tørker ut den ut. Tørk forsiktig uten å gni hardt. Hvis pasienten lider av inkontinens, vask huden med en mild såpe umiddelbart og klapp huden forsiktig tørr.

Visste du at...?

- Trykksår er en smertefull belastning for pasienten som det kan ta lang tid å helbrede, og kan føre til lengre sykehusopphold
- Behandling av trykksår medfører store samfunnsøkonomiske utgifter
- I verste fall kan trykksår bli livstruende
- De fleste trykksår kan unngås

Hvem er i faresonen for å utvikle trykksår?

Alle kan få trykksår, men de som er mest utsatt er:

- Personer som har problemer med å bevege seg eller bytte posisjon på seg på egenhånd
- Hos pasienter som ikke er i stand til å registre trykk eller smerte fordi følesansen deres er svekket
- De som har begrenset blære- eller tarmkontroll
- Folk som er alvorlig syke eller har hatt en operasjon
- De med dårlig kosthold og lavt væskeinntak
- Folk som røyker
- De som tidligere har hatt trykksår eller hudskader
- Personer med dårlig blodsirkulasjon

Nyttige hjemmesider

Norsk helseinformatikk
<http://nhi.no/>

EPUAP (European Pressure Ulcer
Advisory Panel)
www.epuap.org/guidelines

Invacare AS
Grensesvingen 9
Postboks 6230 Etterstad
0603 Oslo - Norway
Telefon: +47 22 57 95 00
Telefaks: +47 22 57 95 01
E-mail: norway@invacare.com
www.invacare.no

© 2013 Invacare International Sàrl
All rights reserved.

All informasjon er korrekt ved trykketidspunkt.
Invacare forbeholder retten til å endre
produktspesifikasjoner uten videre
konsultasjon.

