FOREBYG TRYKSÅR
- GODE RÅD TIL AT TA' MED

Nye hjælpemidler, nye underlag, nye sko mv.

- Hold øje med din bagdel ved ny kørestol, siddepude, badestol, madras, nyt sejl, bilsæde mv. Få hjælp om nødvendigt
- Vær obs ved forflytninger til nye hjælpemidler
- Tjek fødder ved nye sko

Under rejser, ferier mv. Vær obs på:

- at sikre din bagdel med tilstrækkelig aflastning, når du sidder på flysæde, bilsæde, på stranden, bassinkanten, i båden, sitskien, håndcyklen, forlystelsen mv.
- forflytninger, som ikke er hjemmevante og kan give skrab på huden
- at alkohol svækker registreringsevnen

Indlæggelse på sygehus

- Bed om tryksårsaflastende madras på sygehusafdeling
- Informer personalet om risiko for tryksår. Forebyggelse fordrer hyppige stillingsskift, observation af hud og madras (vekseltryk) samt god hygiejne og hudpleje
- Informer pårørende om risiko
- Print dokument "Patientbrev til brug ved indlæggelse" Find det på rygmarvsskade.info under Tip og råd

Ved længerevarende, sengeliggende sygdom

- Vær obs på hyppige stillingsskift og trykaflastende lejring
- Ta' vare på huden. Feber og koldsved giver fugtig hud og øget risiko for tryk/sår

Lær din krops reaktioner at kende

- Autononom Dysrefleksi, spasmer, smerter, gåsehud og koldsved kan være reaktion på tryk og begyndende tryksår

• Tjek huden dagligt
• Tjek siddepude/underlag dagligt
• Sørg for god hudpleje og nærende kost
• Sørg for regelmæssige stillingsskift i stolen

Hilsen

RYGMARVS SKADE.INFO

www.rygmarvsskade.info