Forebyg tryksår – gode råd til at ta' med

Når man lever med en rygmarvsskade, er man i risiko for at få tryksår. Men heldigvis kan de fleste tryksår forebygges med den rette viden og opmærksomhed. Derfor har Rygmarvsskade.info udarbejdet en flyer med gode råd til at ta' med.

Formålet med Rygmarvskade.infos nye flyer er at henlede opmærksomheden på de situationer, som mennesker med rygmarvsskade kan komme i, når de flytter sig væk fra hverdagens vante rammer, fx under rejser og under indlæggelser, eller når hverdagen ikke er som den plejer, eksempelvis ved brug af ny badestol eller nyt sejl til liften.

Flyeren oplister en række punkter, som man skal være særlig opmærksom på under rejser, ferier, indlæggelse og ved længevarende og sengeliggende sygdom samt ved erhvervelse af nye hjælpemidler.

"Som oftest går det godt. Heldigvis. Men er man ikke opmærksom på et rødt mærke efter at have siddet i en båd under en ferie eller på et hudskrab fra et nyt sejl, som man har taget i brug, så kan det hurtigt udvikle sig til et sår, det kan tage måneder om at hele", fortæller Bente Ovesen, der er formand for Rygmarvsskade.info og fortsætter:

"Først af alt handler det om, hvordan man sikrer sin hud mod tryk, hudskrab og træk".

Flyeren giver også et par nyttige, konkrete råd, der kan forebygge udvikling af et tryksår. Eksempelvis ved at bede om tryksårsaflastende madras under indlæggelse.

"Tager man vare på sin hud, og lærer man sin krop at kende, så er man godt hjulpet. Fx bør alle med en rygmarvsskade vide, at Autonom dysrefleksi, spasmer, smerter, gåsehud og koldsved kan være reaktion på tryk og begyndende tryksår", fortæller Bente Ovesen.

Flyeren er målrettet mennesker med en rygmarvsskade, der er i risiko for at få tryksår, men også til pårørende, hjælpere og sundhedspersonale.

Opmærksomhed på risikofaktorer, når det gælder tryksår, kan gøre en stor forskel for livskvalitet hos mennesker hos rygmarvsskade.

Find flyeren online
Find flyeren "Forebyg tryksår – gode råd til at ta' med" her til print og ta' med! Flyeren udkommer senere også i en trykt udgave.

LÆS OGSÅ
Tryksårsalliancen har udarbejdet en pjece "Hold øje med det røde mærke". Læs mere om Tryksårsalliancen og find pjecen her https://rygmarvsskade.info/tryksaarsalliancen/