

Till dig som fått diagnosen TRYCKSÅR.

Ett trycksår uppkommer av ett långvarigt tryck på vävnaden, ofta där det finns utstickande bendelar strax under huden. Vanliga ställen som trycksår kan uppkomma på är till exempel hälar fotknölar, rumpan, höfter.

Trycksår startar ofta med en rodnad som inte bleknar vid tryck. Trycksår klassificeras i kategorier beroende på hur djup/allvarlig skadan är. Hur djup trycksåret blir beror på många olika faktorer till exempel hur lång tid trycket pågått och hur bra blodcirkulationen är i vävnaden. Andra faktorer som är av betydelse är feber, rörlighet, vakenhetsgrad, smärtkänslighet och näringstillstånd.

Det enda sättet att läka ett trycksår är 100 % avlastning av sårområdet. Det är därför ytterst viktigt att finna de tillfällen när sårområdet utsätts för tryck. Tryck kan uppstå i en speciell sov- eller sittställning, från utskjutande delar på en rullstol etc. En arbetsterapeut är specialiserad på att hitta bra hjälpmedel som kan avlasta sårområdet. Exempel på hjälpmedel är specialmadrass till säng, sittdyna och hälavlastning. Andra vägar för avlastning är att undvika belastning genom att justera ligg- och sittställningar. Om såret sitter på foten kan det vara nödvändigt att avstå belastning av sårområdet under läkningstiden.

Lokal behandling av såret sker vanligen 1-2 gånger per vecka på din vårdcentral eller av hemsjukvårdens personal. Hur denna behandling skall gå till finns dokumenterat i din journal.

Bra att veta:

- Ibland gör det ont när personalen rengör såret. Det finns lokalbedövande salvor som minskar smärtan. Berätta för personalen om du har ont så kan du få bedövning. Om du har smärta kan det också vara värt att ta en smärtstillande tablett inför såromläggningen.

Detta kan du göra själv för att såret/såren ska läka!

- Det allra viktigaste är att Du avlastar sårområdet - Följ de behandlingsråd som du blivit ordinerad.
- Maten är viktig för sårläkning, se över din kost så att alla viktiga näringsämnen finns med. Om aptiten är dålig kan du behöva tillskott av näringsdryck, ta kontakt med din vårdcentral så hjälper de dig.
- Smärta försämrar sårläkningen. Har du smärta behöver du smärtlindring, det är viktigt att du tar din ordinerade dos värkmedicin. Ta kontakt med din vårdcentral om du har besvär med smärta.
- Har du diabetes, kontrollera ditt blodsocker regelbundet under sårläkningsperioden. Dåligt reglerad diabetes försämrar sårläkning.
- Rökning drar samman blodkärlen och försämrar sårläkningen på flera sätt. Ta kontakt med din Vårdcentral om du behöver hjälp med att sluta röka.

- Mår du bra för övrigt? Om inte kanske det är dags för en kontroll hos din läkare på Vårdcentralen.