

# PATIENTALGORITM FÖR EGEN BEDÖMNING AV TRYCKSÅR

## RISKBEDÖMNING AV TRYCKSÅR: STÄMMER NÅGOT AV DETTA IN PÅ DIG?

- Hudrodnad över benområdet
- Begränsad rörlighet/aktivitet
- Huden utsätts för fukt
- Näringsbrist
- Uttorkning

**NEJ: DET FINNS  
INGEN RISK  
FÖR UTVECKLING  
AV TRYCKSÅR**

**JA: DET FINNS RISK FÖR UTVECKLING  
AV TRYCKSÅR / DET FINNS SKADOR PÅ HUDEN**

## NÄSTA STEG

- Kontakta din sjuksköterska eller läkare
- Följ vårdpersonalens rekommendationer om förebyggande åtgärder och vård

## GENOMFÖR FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

om du har:

### Begränsad rörlighet/aktivitet:

- Ändra ställning i säng/stol regelbundet
- Använd förebyggande hjälpmedel för att avlasta tryck/skjuv/friktion
- Använd en madrass som fördelar trycket och avlastande kudde

### Huden utsätts för fukt:

- Hantera inkontinens
- Håll huden ren och torr
- Använd linne och kläder av naturmaterial
- Använd skyddande produkter där huden utsätts för fukt
- Använd förebyggande förband över ländrygg (korsbenet) och hälar om det rekommenderas

### Näringsbrist:

- Se till att du får i dig tillräckligt med näring och som är rik på proteiner, vitaminer och mineraler
- Använd näringstillskott enligt rekommendation

### Uttorkning:

- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska
- Håll koll på ditt vätskeintag

### Smärta:

- Tillämpa icke-farmakologiska metoder för smärtlindring om möjligt
- Ta smärtstillande läkemedel enligt ordination

**OM DITT TILLSTÅND  
FÖRÄNDRAS,  
UPPREPA  
RISKBEDÖMNINGEN  
FÖR TRYCKSÅR  
OCH/ELLER  
KONTAKTA DIN  
SJUKSKÖTERSKA  
ELLER  
LÄKARE SÅ SNART  
SOM MÖJLIGT!**