

UNDVIK TRYCKSÅR

Vi ber dig och dina anhöriga att hjälpa oss i vår strävan att du inte ska få trycksår (Liggsår).

När du ligger eller sitter länge i samma läge får du tryck på utsatta ställen. Speciellt händer det, där ben ligger nära huden som tex på höft, häl, armbåge, bakom örat och korsbenet i ryggen.

För att undvika att du skadas ber vi om din och dina anhörigas hjälp.



- Om du kan vända dig i sängen, gör det ofta och minst en gång i timman.
- Om du behöver hjälp att vända dig – påminn oss
- Be om glidlakan om du inte fått det. Det gör det lättare att ändra läge och även små förändringar som görs ofta, gör stor nytta
- Be om att få en kudde under underbenen så hälarerna "svävar fritt". Det är särskilt viktigt om du har nedsatt cirkulation eller känsel i ben och fötter
- Ändra läge även när du sitter uppe i stol. Böj dig framåt, bakåt och åt sidorna i stolen. Gör det ofta
- Om du har slangar bakom öronen, be om en mjuk häfta närmast örat som skydd
- Om du sitter framåtlutad med armbågarna på bordskiva för att underlätta andningen. Be om avlastning för armbågarna.