



Tryksår

Til dig, der har tryksår, er pårørende eller er i risiko for at få tryksår, fordi du har svært ved at bevæge dig.

Søg mere information hos
Styrelsen for Patientsikkerhed

www.stps.dk/forebygtryksaar

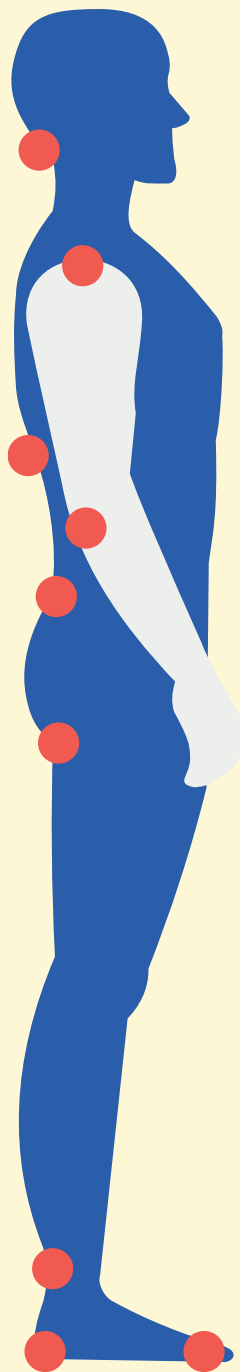


En kort beskrivelse af, hvad tryksår er, og hvordan du kan forebygge dem.

3 råd

til forebyggelse af tryksår

- 1** Bevæg dig det, du kan.
- 2** Hold huden ren og tør.
- 3** Vær opmærksom på smerter, sår og rødme på huden.



Hvad er tryksår?

Tryksår, også kendt som liggesår eller siddesår, opstår, når huden gennem længere tid er udsat for tryk mod et bestemt område på kroppen.

Det sker ofte hos personer, der ligger ned det meste af tiden, sidder meget stille, fx i en kørestol eller bruger medicinsk udstyr.

Tryksår kan være smertefulde og kan have betydelige, langvarige konsekvenser for ens livskvalitet.

Første tegn på tryksår er ofte smerter, varme eller rødme på huden, der ikke forsvinder, når trykket fjernes. Oplever du dette, bør du kontakte sundhedspersonale eller egen læge.