

**Individuella råd:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Innehållsansvarig:**  
Patientsäkerhetsenheten

## Förebygga tryckskada/trycksår

Det här kan du som patient göra.

Produktion: Kommunikationsenheten, Region Gävleborg 201908



### Minska risken för tryckskada/trycksår genom att:

- Vara så aktiv du kan. All aktivitet är bra.
- Andra kroppsställning ofta när du sitter eller ligger även dagtid. Små förändringar är bra. Om du har svårt att själv ändra ställning är det viktigt att du får hjälp med detta.
- Sitta uppe korta stunder flera gånger under dagen, istället för långa stunder.
- Sitta så att du inte glider neråt. OBS! gäller både i säng och stoli
- Äta 3 huvudmål och 2-3 mellanmål varje dag. Har du svårt att äta, ät mindre portioner vid fler tillfällen under dagen.
- Sitta upprätt vid måltid, så att magsäcken inte kläms ihop. Då ökar chansen att du får i dig tillräckligt.
- Dricka något till varje måltid (om inte annat är ordinerat).
- Smörja torr hud varsamt. Massera aldrig på/kring tryckskadade!

Region Gävleborg har som målsättning att förhindra antalet uppkomna trycksår. Denna broschyr är till för att du som patient och närstående ska få tips på vad ni kan göra för att förebygga trycksår.

**Tryckskada/trycksår** uppkommer när huden utsätts för tryck, till exempel att man ligger/sitter i samma ställning en längre tid. Tryck under en längre tid på samma ställe på huden, gör att området får svårt att syresättas. Särskilt känsliga ställen är sittbensknölar, runt svanskotan, hälar och fotknölar. Röd hud kan vara en tryckskada.

En annan bidragande orsak till trycksår är när huden fastnar i underlaget samtidigt som kroppen glider (kallas skjuv), till exempel när huvudändan på sängen höjs och du glider neråt i sängen. Sjukhusets sängar har inbyggda inställningar för att förhindra detta.

Att inte äta och/eller dricka tillräckligt ökar risken för tryckskada/trycksår.

Huden är kroppens yttre skydd. Håll huden torr, ren och mjuk.

**Vid frågor** kontakta din sjuksköterska/undersköterska som kan ge råd eller lotsa dig vidare till rätt vårdpersonal.