

# Trycksår, undernäring och fallolyckor

HUR KAN DU MINSKA RISKEN?

Broschyren är framtagen av Region Skåne, september 2018.

Faktaansvarig: Monica Bergenek

Foto: Colourbox (s.1,5,6,9), Sue Harden Mugelli (s.4), Roger Lundholm (s.10),  
Johanna Nilsson (s.5), Lars Strandberg (s.7),

Layout: Avdelning kommunikation, Skånes universitetssjukhus.

# Trycksår

## Vad är ett trycksår?


När du sitter eller ligger belastar din kroppstyngd huden och underliggande vävnad. Är du frisk och rörlig känner du efter en stund behov av att ändra läge i sängen eller stolen, så att cirkulationen återgår.

Skada eller sjukdom kan göra att du inte kan ändra läge själv eller helt enkelt inte känner behovet. Då kan cirkulationen bli allvarligt påverkad och ett trycksår kan uppstå till följd av syrebrist. Ett trycksår kan uppstå på bara några timmar och såväl ung som gammal kan drabbas.

Det första du märker när ett trycksår är på väg är att huden blir öm och röd eller missfärgad. Ett trycksår kan göra ont men om du tar smärtstillande läkemedel eller har nedsatt känsel kanske du inte uppfattar det.

## Riskfaktorer

Risken för trycksår ökar om du på grund av skada eller sjukdom blir stillasittande eller sängliggande stora delar av dygnet. Operation är en annan risksituation. Faktorer som ökar risken för trycksår är undernäring, att röka eller snusa, nedsatt känsel på grund av nervskada (exempelvis vid diabetes) och smärtstillande behandling.



Upptäcker du en ömmande rodnad som inte går bort, kontakta vårdpersonal.

## Vanliga ställen för trycksår

Trycksår är vanligast över de delar av kroppen där ben ligger nära huden. Hälarna, sittbensknölnarna och runt svanskotan är exempel på särskilt utsatta områden. Trycksår kan även uppkomma på grund av ett yttre tryck, till exempel från en syrgasslang, urinkateter eller gips.

# Vad kan du göra för att undvika trycksår?

## All aktivitet är bra

Rörelse och lägesändringar är det viktigaste du kan göra för att förebygga trycksår – även små lägesändringar som görs ofta i både säng och stol, gör stor nytta. Om du inte själv kan röra dig måste du få hjälp att kontinuerligt byta ställning. Undvik att glida ner i halvsittande i sängen eller stolen.

Små lägesändringar i säng och stol gör stor nytta. Undvik att glida ned halvsittande.



## Avlastning gör gott

Det finns tryckavlastande hjälpmedel för dig som använder rullstol eller ligger mycket, till exempel sitt- och ryggdynor och speciella madrasser. Kontakta din vårdcentral om du behöver råd och hjälp med utprovning av hjälpmedel. Avlasta gärna hämlarna med en kudde under vaderna när du ligger på rygg och en kudde mellan knäna när du ligger på sidan.

## Ta hand om huden

När vi åldras blir huden tunnare och mindre elastisk. Sköt om dina fötter och håll huden mjuk och smidig med mjukgörande kräm, då blir den mer motståndskraftig. Håll koll på huden och eventuella rodnader över tryckutsatta områden, särskilt om du har nedsatt känsel. Kontakta en fotvårdsspecialist om du behöver hjälp med att sköta fötterna.



## Den viktiga maten och drycken

Om du får näringsbrist ökar risken för trycksår, bland annat för att elasticiteten i huden försämras. Om du går ner mycket i vikt blir benutskott mer utstickande och huden över mer känslig för tryck. Läs mer om den viktiga maten i nästa avsnitt.

## Bli tobaksfri

Tobak leder till försämrat blodflöde och syretillförsel till huden, vilket ökar risken för trycksår.

Du kan kostnadsfritt få hjälp och stöd via din vårdcentral eller Sluta-Röka-Linjen (020-84 00 00 eller [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)). Det är aldrig för sent att bli rökfri.

# Undernäring

Den energi och näring vi får från maten är kroppens bränsle och byggstenar. Har du nedsatt aptit eller minskad förmåga att känna lukt och smak, är det lätt att gå ner i vikt och risken för undernäring ökar. Om du går ner i vikt i samband med sjukdom förlorar du dessutom inte bara fett, utan även muskler. Med mindre muskelmassa minskar styrkan i armar och ben och fallrisken ökar. Undernäring ökar även risken att drabbas av infektioner och trycksår.

## Vad kan du göra för att undvika undernäring?

### Se över matvanorna

Bra mat för den som är ung eller frisk är inte alltid bra mat för den som är äldre eller sjuk. Är du sjuk eller har nedsatt aptit behöver du oftast öka innehållet av energi och protein i måltiden. Bra källor till protein är kött, fisk, ägg, mjölkprodukter och bönor.

Var generös med fett i maten och undvik lättprodukter. Det mesta går att energiberika med till exempel en klick smör, olja eller grädde. Efterrätter samt drycker som mjölk eller juice bidrar med ytterligare energi.



En klick gräddfil i filen eller smör i gröten ger extra energi.

## Flera mindre måltider

Om aptiten är nedsatt är det oftast lättare att äta flera mindre måltider än ett fåtal stora. En bra tumregel är att äta var tredje till fjärde timme och att försöka göra nattfastan så kort som möjligt – max 11 timmar. Ät därför flera små mellanmål och avsluta gärna dagen med kvällsfika.



Ett matigt mellanmål kan vara en macka med rejält pålägg eller en tallrik fil med flingor och skivad frukt.

## Hjälp med maten

Vid behov kan du få hjälp med att handla mat eller matleverans via kommunens biståndshandläggare. På din vårdcentral eller ditt sjukhus kan du få kontakt med en dietist som kan hjälpa dig ytterligare med kosten.

# Fallolyckor

Ett fall är ofta mer komplext än att en person råkar snubbla eller trampa fel. Yrsel, nedsatt balans, syn eller hörsel, undernäring samt biverkningar av olika läkemedel är alla faktorer som ökar risken att falla. Även vissa diagnoser leder till en ökad fallrisk, till exempel stroke, demenssjukdom, ledsjukdomar, Parkinsons sjukdom och hjärtsvikt. Det finns flera åtgärder som du själv kan göra för att minska risken att falla. Små förändringar kan ha stor betydelse!

## Vad kan du göra för att minska risken?

### Yrsel

I takt med stigande ålder blir besvär av yrsel allt vanligare. Yrsel kan komma både i samband med att du reser dig och när du stått upp en stund, orsakerna kan vara många. Om du är yr eller har problem med balansen, kontakta din läkare på vårdcentralen för bedömning av bakomliggande orsaker.

Ett bra grundtips är att sitta en stund på sängkanten och trampa med fötterna innan du stiger upp på morgonen samt att sitta ner när du tar på dig strumpor, byxor och skor.

### Läkemedel

Blodtrycksfall, yrsel, trötthet, nattliga toalettbesök och balanssvårigheter innebär fallrisk och kan vara biverkningar från läkemedel. Kroppen blir känsligare för läkemedel efterhand som vi blir äldre, vilket gör att en medicin du tagit i många år kan behöva dosjusteras för att undvika biverkningar. Upplever du besvär, kontakta din läkare för en genomgång av dina mediciner.



## Rörelse och aktivitet – genom hela livet

Genom att du regelbundet rör på dig, blir skelett och muskler starkare samtidigt som balans och rörlighet förbättras. Träning kan vara promenader, dans, simning, gymnastik eller att gå i trappor.

På din vårdcentral kan du få motionstips, träningsprogram eller recept på fysisk aktivitet.



Använd stadiga skor med hälkappa inne och ute!  
Undvik att gå i strumplästen eller tofflor.



## Mat och dryck

Om du äter och dricker för lite riskerar du att bli yr och matt, vilket ökar risken att falla. Även nattsömnen kan påverkas negativt. Drick kontinuerligt under dagen, trots att du inte känner dig törstig. Läs mer om den viktiga maten i avsnittet Undernäring.

## Syn och hörsel

Kontrollera din syn regelbundet hos en optiker eller ögonläkare. Tänk på att aldrig gå omkring med läsglasögon på, då de försvårar avståndsbedömningen. Om du upplever att du hör dåligt, ta kontakt med din läkare på vårdcentralen.

## Hjälpmedel

För att minska risken att falla finns det en rad hjälpmedel tillgängliga. Exempel på hjälpmedel kan vara rollator och griptång. Har du frågor om hjälpmedel? Kontakta arbetsterapeut eller fysioterapeut i din kommun.

**Biståndshandläggaren i din kommun kan hjälpa till med anpassning av bostaden som till exempel vägghandtag i badrum, toalett- och sängförhöjning, trygghetslarm och sänkning av trösklar.**



Sätt broddar på skorna och isdubb på käppen när det är halt ute.





Läs mer om trycksår, mat och näring samt fallskador på [1177.se](http://1177.se)