

## Rådgivning og konsultation

Specialiseret personale på landets to rygmarskadecentres klinikker i hhv. Glostrup og Viborg yder rådgivning og vejledning om forebyggelse af tryksår, ved mistanke om tryksår, og når tryksår er opstået. Personalet kan bl.a. hjælpe med strategier for behandling, hjælpemidler, forflytning og aflastning.

Ved konsultation lægges en fælles sårbehandlingsplan:

**Glostrup:** Via Sundhedsplatformen eller som videokonsultation sammen med hjemmesygeplejerske og/eller hjælpemiddeltherapeut. Afhængig af afstand og sårets tilstand tilses patienten ved fysisk fremmøde, som løbende vurderes af alle implicerede parter.

**Viborg:** Afhængig af behov foregår konsultationerne via fysisk fremmøde i klinikken og/eller via telefon og mail.

Er du patient, pårørende eller kommunal hjemmesygeplejerske, hører rygmarskadecentrene gerne fra dig.

### Kontakt til rygmarskadecentrene

#### Klinikken Glostrup (Bodil Eskesen Centret, BEC)

Tlf: 38631993 (tlf.-tid 8-9, alle hverdage)

Tlf: 38631601 (tlf.-tid 9-14, alle hverdage)

#### Klinikken Viborg (Vestdansk Center for Rygmarsvskade, VCR)

Tlf.: 78446250 (tlf.-tid kl. 9-10, alle dage)



Vi er en alliance af fagpersoner og brugere på tværs af landet, der vil fremme den tværfaglige og tværsektorielle indsats til forebyggelse, behandling og rehabilitering af tryksår hos personer med en rygmarsvskade.

Henvendelser, der drejer sig om Tryksårsalliancen eller om pjecen, rettes til mail: [tryksaarsalliancen@outlook.dk](mailto:tryksaarsalliancen@outlook.dk)

Pjecen kan også læses og downloades på: [www.specialhospitalet.dk/tryksår](http://www.specialhospitalet.dk/tryksår) eller [www.rygmarsvskade.info](http://www.rygmarsvskade.info)

**Tryksårsalliancens parter:** Vestdansk Videnscenter for Neurorehabilitering • Videnscenter for Neurorehabilitering, Rigshospitalet • Plastikkirurgisk Afdeling, Odense Universitetshospital • Vestdansk Center for Rygmarsvskade, Hospitalsenhed Midt • Bodil Eskesen Centret, Rigshospitalet/Glostrup • Brugerrepræsentanter • Rygmarsvskade.info • Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter (Rødovre og Marselisborg) • Dansk Selskab for Neurorehabilitering • Center for Specialrådgivning, Aarhus • Dansk Selskab for Sårheling • Kolding Kommune • Sårcenter Viborg, Hospitalsenhed Midt.

Udgivelsesår: August 2023. 1. oplag. 6.000 ex. Tryk af pjecen er sponsoreret af Dansk Selskab for Sårheling



## TRYKSÅR OG RYGMARVSSKADE

# Hold øje med det røde mærke

### Pjecen er for DIG

- der er i risiko for at udvikle tryksår
- der har haft tryksår og vil undgå det igen
- der møder tryksår i dit arbejde
- der møder tryksår som pårørende

Et rødt mærke kræver handling fra dag 1



Pjecen er udgivet af Tryksårsalliancen

## Hvorfor opstår tryksår?

Personer med en rygmarvsskade er i meget høj risiko for at udvikle tryksår i sæde-regionen pga.:

- Nedsat mobilitet
- Nedsat følesans
- Hudforandringer
- Nedsat muskelfylde i bagdelen og på hofter

## Opmærksomhedspunkter

- Utilstrækkelig aflastning (fx. siddepude, madras, bilsæde)
- "Dødt" skum eller for meget/lidt luft i siddepuden
- Ustabil siddestilling eller mange timer i samme stilling
- Ændret siddestilling (fx. ny pude, ny stol, skævhed, benskinne v/ brud, benamputation)
- Tryk fra hjælpemidler (fx. badestol/-sæde, hvilestol, sportsstol)
- Tryk i forbindelse med forflytning (fx. glidebræt, liftsejl, skarpe kanter)
- Tryk og vævsforskydning (fx. toiletbesøg, siddende i seng)

Et tryksår kan opstå på bare få timer,  
hvis underlaget ikke er tilstrækkeligt trykaflastende.  
Forebyggelse og hurtig behandling er derfor altafgørende



## Hvordan opdages et tryksår?

Et overfladisk rødt mærke (på mørk hud kan rødme være vanskelig at se), forandringer med temperaturstigning og et fast/hårdt afgrænset hudområde kan være et af de første tegn. Det skal tages alvorligt, da det hurtigt kan udvikle sig til et dybt tryksår. Følgende er tegn på overbelastning af væv:

- Rødme eller misfarvning af huden
- Hævelse og eventuelt ændring i vævets temperatur og/eller fasthed
- Smerter
- Signal fra nervesystemet (kulderystelser, svedeture, spasmer, nervesmerter)
- Feber

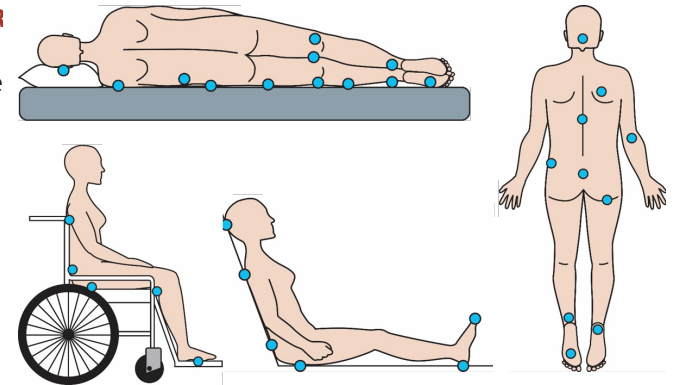
## Tag aktion på dag 1

Når den røde plet opdages, skal relevant behandling iværksættes omgående.

- Aflast huden og undgå yderligere belastning/tryk
- Tjek underlag - fjern årsagen
- Kontakt specialiseret fagpersonale
- Tag fotos med hjælp fra partner, personlig hjælper/hjemmesygepleje

## DE UDSATTE OMRÅDER

Tryksår opstår især på områder, hvor knoglerne ligger lige under huden.



Her er de mest udsatte områder i siddende og liggende stilling.

Illustration: Kent Community Health NHS Foundation Trust

## Tryksår kan have store konsekvenser

Heling af et tryksår kræver sengeliggende aflastning over lang tid. Det medfører store begrænsninger i hverdagen, som kan have indflydelse på job, uddannelse, familieliv, aktiviteter og helbred. Lang tids isolation kan føre til depression.

## Hvordan forebygges tryksår?

- Inspicér/tjek dagligt huden på bagdel, hofter og hæle. Brug fx et spejl
- Skift hyppigt sidde-/liggestilling
- Undgå træk/forskydning i huden (shear) ved skift af stilling - både siddende og liggende
- Inspicér/tjek hyppigt siddepuden (særligt luftpuder, der kan punktere eller miste luft)
- Anvend hensigtsmæssige hjælpemidler i samarbejde med ergoterapeut
- Vær opmærksom på behov for justering og intensivering af rutiner, da kroppen er under konstant forandring (ændrede vilkår som sygdom og aldring).

## Aktivitets- og siddestillingsanalyse

I kommunen bør behandlingen ske i samarbejde med en hjælpemiddeltherapeut, der via en aktivitets- og siddestillingsanalyse hjælper med at opklare årsagen til tryksåret.

Borgere og fagpersoner kan også søge gratis rådgivning i den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation VISO: <https://sbst.dk/viso/>