

Undgå tryksår / siddesår/ liggesår

Hvad skal jeg være opmærksom på?

Har du tendens til at sidde eller ligge meget?

Får du røde mærker på huden, når du har siddet eller ligget i længere tid?

Har du føleforstyrrelser på nogen af områder af krop, arme eller ben?

Så bør du ændre stilling hyppigt, sidde eller ligge i forskellige møbler.

Tænk over, om nogle dele af din krop, arme og ben hviler ekstra tungt på underlaget.

Har du det ofte varmt?

Oplever du, at lagenet kan være fugtigt, når du vågner om morgenen?

Lider du af inkontinens?

Det er vigtigt at lufte ud og skifte dit sengetøj hyppigt.

Sørg for god hudpleje i udsatte områder, så huden er ren og tør.

Tænk over, om dit tøj er kraftigt, har knapper eller har tendens til at krølle sammen under dig.

Hvor meget bevæger du dig i løbet af dagen?

Sidder eller ligger du helst?

Kommer du omkring i dit hjem?

Har du brug for hjælp, når du skal rejse dig?

Du bør ændre stilling hyppigt – fx rejse dig og sætte dig nogle gange hver time.

Tænk over, om du har tendens til, at din bagdel skrider frem i din lænestol eller glider ned i din seng.

Du kan med fordel enten vedligeholde eller øge dit aktivitetsniveau fx gå en tur eller tag et par ture på en evt. trappe. Generelt er det en god ide at holde sig i gang så meget, som det er muligt.

Er du småtspisende eller mangler appetit?

Får du jævnlige kød og mælkeprodukter?

Får du tilstrækkeligt med væske?

Du bør være opmærksom på hvad og hvor meget, du spiser.

Du har brug for en bredt sammensat kost, der indeholder proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler.

Du bør være opmærksom på, at du ikke kommer i risiko for dehydrering.