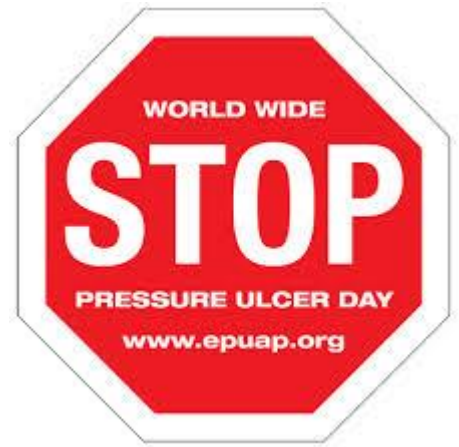


Hei !

I dag er det den **Internasjonale Stopp trykksår-dagen**. Vi vil informere deg om hva du som pasient selv kan gjøre for å forebygge at du får trykksår.



Hva kan jeg gjøre selv for å forebygge trykksår?

- Er du sengeliggende – skift stilling ofte.
- Si ifra til personalet om du ligger eller sitter ubekvemt.
- Spis og drikk regelmessig. Du behøver ny energi ofte!
- Ta vare på huden din! Se på huden at du ikke har noen trykkmerker på kroppen. Ser du merker, eller kjenner ubehag fra utstyr, gi beskjed til personalet.

Trykksår kan oppstå om det er for høyt trykk mellom kroppens beinfremspring og underlaget.



Visste du at:
Trykksår kan
oppstå raskt, noen
ganger bare på
noen timer!