

Tryksår?

3 gode råd

– hvis du har været sengeliggende eller stillesiddende i længere tid.



- 1) **Bevæg dig det, du kan.**
- 2) **Hold huden ren og tør.**
- 3) **Vær opmærksom på smerter, sår og rødme på huden.***

* Vær særligt opmærksom på de områder af kroppen, hvor der er størst kontakt mellem knogle og underlag. Det er fx hæle, korsben, albuer og skuldrene.

Søg mere information hos
Styrelsen for Patientsikkerhed
www.stps.dk/forebygtryksår

