

Hur du ser efter ditt sår



Innehåll

Vad kan man göra för att hjälpa sårhäkningsen?	04
Varför används specialutvecklade förband?	06
Kan jag själv byta mitt förband?	08
Förberedelser inför ditt förbandsbyte	08
Att byta förband	10
Hur ofta ska jag byta förbandet?	14
Vad ska jag titta efter?	16

Denna broschyr tillhandahåller information om hur man byter förband vid vård i hemmet.

Om du är hemma med ett sår som inte kräver sjukhusvård är det viktigt att du håller kontakten med din sjuksköterska, eller med annan vårdpersonal, för att se till att ditt sår har de bästa förutsättningarna för att läka snabbt. Vårdpersonalen kommer att ge dig all information du behöver för att du ska kunna sköta om ditt sår på bästa sätt. Denna broschyr har vi tagit fram för att hjälpa dig och din vårdgivare att utföra säkra förbandsbyten när din sjuksköterska inte kan komma på hembesök.

**Din sjuksköterska kan fortfarande behöva titta
till ditt sår och ge dig allmänna hälsoråd för
att hjälpa i läkningen.**

Ansvarsfriskrivning:

Förbandet bör hanteras och appliceras av vårdpersonal, men om ingen utbildad vårdpersonal är tillgänglig kan du själv eller en familjemedlem sköta förbandsbytet. Om andra personer än utbildad vårdpersonal sköter förbandsbytet tar tillverkaren inget ansvar för hur appliceringen av förbandet utförs, eller konsekvenser därav. Om förbandet appliceras av någon annan än en utbildad vårdpersonal sker det helt på användarens eget ansvar.

Vad kan man göra för att hjälpa sår läkningen?

» Exempel:

- Undvik rökning
- Håll en sund och balanserad kost
- Motionera regelbundet efter dina egna förutsättningar
- Se till att få tillräckligt med sömn

Det kan ta längre tid för ditt sår att läka än förväntat beroende på flera olika faktorer – både ditt allmänna hälsotillstånd och sårets tillstånd.



Det är viktigt
att såret
hålls fuktigt för
att stödja
läkningen

Varför används specialutvecklade förband?

» Specialutvecklade förband används för att:

- Ge ditt sår ett fysiskt skydd
- Hålla såret fuktigt och förhindra att förbandet orsakar smärta och skador vid förbandsbyte
- Bäras längre än vanliga förband, vilket stödjer sårhäkningen*
- Absorbera vätska från såret och förhindra att sårvätska överförs till dina kläder
- Vara bekväma att bära

* Beroende på sårförhållanden och omkringliggande hud, eller i enlighet med klinisk praxis.



Förbandet
skyddar
ditt sår

Kan jag själv byta mitt förband?

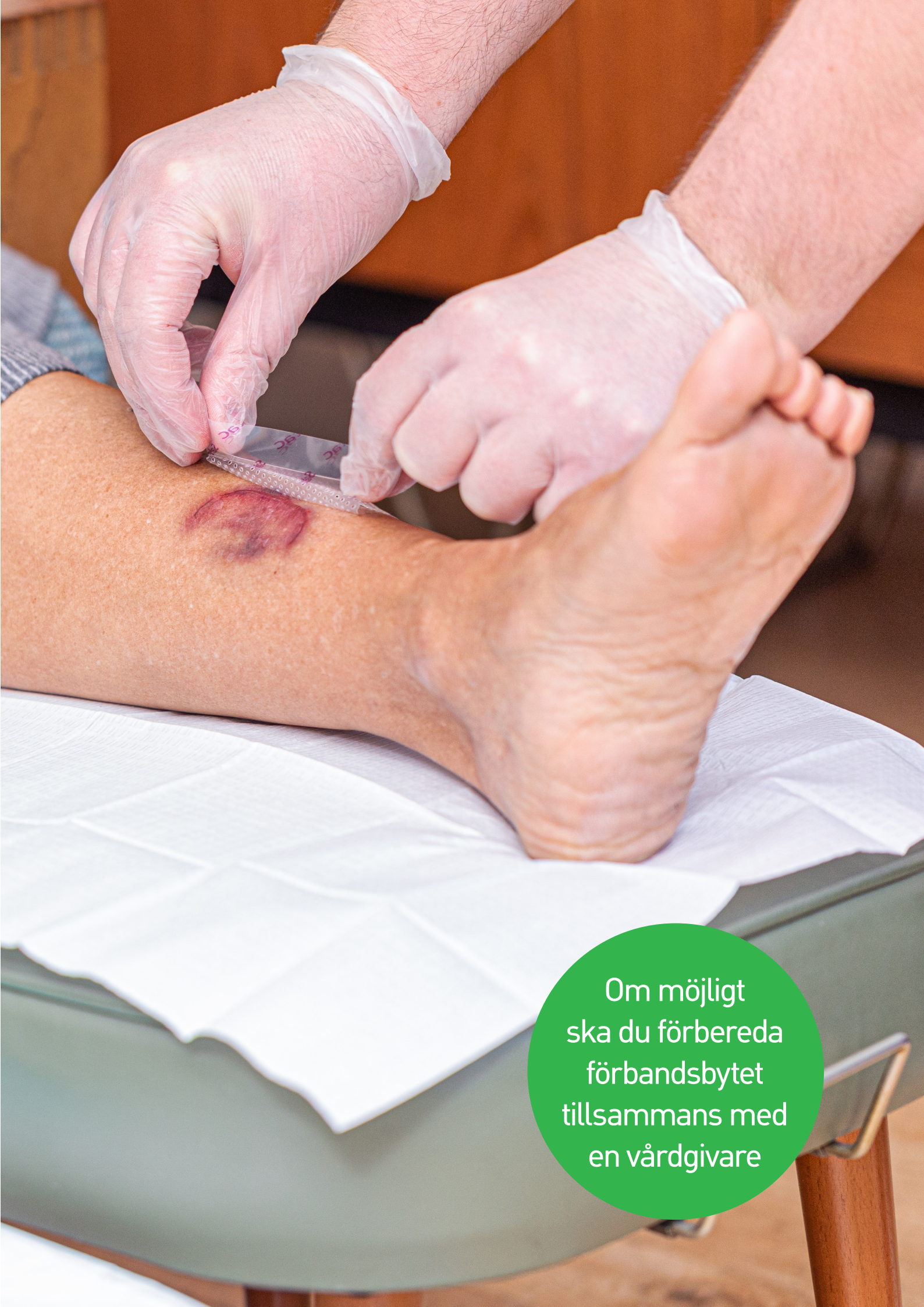
Ja. Om ingen vårdpersonal finns tillgänglig för att byta förbandet kan du göra det själv. Om du har en vårdgivare eller en familjemedlem tillgänglig kan de hjälpa dig.

Förberedelser inför ditt förbandsbyte

Du kan utföra följande steg, antingen i duschen eller när du sitter ned på en bekväm plats.

- » Se till att du har en påse bredvid dig där du kan slänga det gamla förbandet och handskarna (om du sitter vid ett bord kan du, om möjligt, fästa en påse vid bordet)
- » Förbered en ren, plan yta för förbandsbytet. Där placerar du det nya förbandet (i oöppnad förpackning), dina engångshandskar (du kommer att behöva 2–3 par handskar), handdesinfektion, gasväv och eventuella andra saker du kan behöva.
- » Din sjuksköterska kan rekommendera dig att rengöra ditt sår i duschen, om det är ett praktiskt och säkert alternativ. Alternativt kan du ha en skål med ljummet kranvatten nära till hands vid förbandsbytet





Om möjligt
ska du förbereda
förbandsbytet
tillsammans med
en vårdgivare

Att byta förband

- » Tvätta händerna noggrant med tvål och vatten i 20 sekunder, och var särskilt noggrann mellan fingrarna och i handflatorna.
- » Viktigt:
Torka händerna på en ren handduk eller liknande



- » Ta på dig engångshandskar eller använd handdesinfektion



» Avlägsna det gamla förbandet

1. Börja vid förbandets övre kant. Håll emot huden runt såret och dra försiktigt bort förbandet. Dra långsamt av förbandet och använd vid behov ljummet vatten för att underlätta.
2. När du tagit bort förbandet lägger du det i påsen tillsammans med handskarna



Att byta förband

» Rengöra såret

UNDVIK ATT RÖRA VID
SÅRET MED HÄNDERNA

1. Använd ett par nya engångshandskar
2. Om du använder ljummet vatten ska du fukta gasväven. Rengör först den omkringliggande huden. Ta sedan en ny gasväv och rengör såret. Rengör såret inifrån och ut. Om du rengör såret i duschen ska du duscha det med ljummet vatten och använda gasväv vid behov för att rengöra såret och den omkringliggande huden
3. När du kommit ut från duschen, klappa försiktigt den omkringliggande huden torr med gasväv och lägg sedan gasväven i avfallspåsen.
4. Titta noga på såret (om det ser annorlunda ut, luktar eller känns annorlunda, se sidan 16). Du kan också ta ett foto och skicka till din sjuksköterska



» Applicera det nya förbandet

1. Tvätta händerna, ta på ett par nya handskar eller använd handdesinfektion
2. Ta ur förbandet ur förpackningen och ta bort ena delen av skyddsfilmen
3. Placera förbandssidan med det skyddande skiktet över såret och den omkringliggande huden
4. Ta av andra delen av skyddsfilmen och se till att det förbandet täcker såret
5. Kontrollera att förbandet är helt förslutet, och applicera sedan mjukgörare på den omkringliggande huden om det behövs
6. Tvätta händerna



Hur ofta ska jag byta förbandet?

- » Du ska lämna förbandet på plats så länge som möjligt, eller så länge som din sjuksköterska rekommenderar. Man byter vanligtvis förband mellan 1 till 3 gånger per vecka.
- » **Om följande situationer inträffar måste du omedelbart byta ditt förband:**
 - Om vätska börjar läcka utanför förbandets kant
 - Om förbandet lossnar



Lämna
förbandet på
plats så länge
som möjligt

Vad ska jag titta efter?

» Dessa symtom kan tyda på att ditt sår blivit infekterat:

- Det smärtar mer än normalt
- Mängden vätska ökar betydligt
- Huden runt såret börjar svullna upp och är röd och varm
- Såret luktar mer än tidigare
- Om såret är varmt/känns varmt

» Andra faktorer som kan påverka sårhäkningen:

- Om du ser att det bildats ny gul eller svart vävnad



Om du ser några
tecken på infektion
ska du omedelbart
kontakta din
sjuksköterska

