

# Siddestillingskompagniet

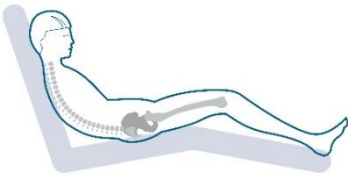
## Undgå risiko for tryksår ved brug af plejeseng?

Som udgangspunkt er en seng beregnet til at ligge i.

Sengen er IKKE et sikkert sted at opholde sig, hvis du gerne vil sidde op – fx for at læse, at spise eller se TV.

Bruger du sengens *hovedgærdeløft* til at komme op at sidde, vil denne mekaniske bevægelse skubbe dig nedad imod fodenden af sengen. Derved udsættes det muskelvæv, som er 'i klemme' imellem skelettet og madrassen, for både tryk og forskydning, og det tåler vævet ikke over længere tid.

Har du følesansen i behold vil du typisk blive øm i bagdelen af at sidde i din seng efter brug af *hovedgærdeløftet*, men er følesansen eller mobiliteten nedsat, befinder du dig simpelthen i risikozonen for at få tryksår af at sidde i din seng.



Har du planer om at sidde i din seng med indstillelig lejeflade i mere end 15 minutter og at bruge sengens *hovedgærdeløft* til det, kan du gøre risikoen for tryksår eller smerter mindre, hvis du gør dig umage med at forebygge, at der kan ske nedglidning i sengen imod fodenden, imens du sidder. Det kan du gøre på 2 måder:

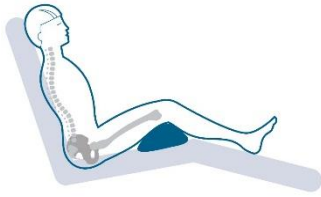
- Enten kan du vælge ALTID kun at ligge helt flad i sengen. Så behøver du overhovedet ikke at anvende sengens *hovedgærdeløft*, og så er forskydning selvfølgelig ikke et problem.
- Eller du kan vælge at forebygge, at der overhovedet kan foregå nedglidning i sengen. Det skal ske FØR du anvender *hovedgærdeløftet*, som er den mekaniske hjælp, der skal kunne hjælpe dig med at komme op i en siddende stilling.

Vælger du det sidste, kan du følge nedenstående vejledning:

## Vejledning om sikker brug af elevations- eller plejesengens indstillelige lejeflade.

- Start med at anbringe en trekantet fast 25 – 30 cm høj skumklods eller lejringspude under dine lår. Puden skal anbringes så tæt på balderne som overhovedet muligt uden at den dog kommer i berøring med sædeknogler eller haleben.
- Supplér evt. med lejrings af underben for at undgå, at dine hæle kommer til at trykke ned i madrassen eller kommer til at glide på madrassen i forbindelse med indstilling af sengens lejeflade.
- Anvend derefter sengens mekaniske *knæknæk* maksimalt.
- Først til allersidst anvender du *hovedgærdeløftet* for at få hjælp til at komme op at sidde i sengen.

# Siddestillingskompagniet



Har du behov for hjælp til at følge vejledningens anbefalinger eller til betjening af sengens funktioner, bør du efterspørge hjælpen hos personale eller en pårørende. Det kan være næsten umuligt selv at anbringe lejringspuderne godt.

Følger du vejledningen, kan du komme til at sidde i sengen i en stabil og opret position, hvor du både kan forebygge nedglidning i sengen og risikoen for tryksår.

Samtidig opnår du:

- At øge trykfordelingsarealet, hvorved tryk og forskydning på specifikt udsatte områder bliver mindre.
- At give de indre organer plads og mulighed for at fungere bedst muligt.
- At forebygge risikoen for fejlsynkning, fordi livsvigtige kropslige funktioner som fx at kunne trække vejret, at hoste og at synke mad og drikke kan foregå i en naturlig og opret position.
- At aktiviteter, som typisk udføres i sengen under et længerevarende sengeleje – fx at læse, at spise, at se tv og at samtale - kan foregå uden risiko for at du pådrager dig tryksår eller smerter.

Læs evt. mere i bogen, der kan bestilles hos Saxo.com:

**AktivetsBaseret SiddestillingsAnalyse ABSA**

***Når hjælpemidler og aktiviteter kan forebygge vævsskader***

Helle Dreier