

Hvordan stelle såret ditt



Innhold

Hva kan bidra til at såret gror?	04
Hva er spesialbandasjer utviklet for å gjøre?	06
Kan jeg skifte sårbandasjen selv?	08
Forberedelse for skift av bandasje	08
Skifte bandasje	10
Hvor ofte bør jeg skifte bandasje?	14
Ting å passe på	16

Dette heftet er laget for å gi informasjon om prosedyren for skifte av sårbandasje hjemme.

Selv om du steller såret hjemme, er det viktig å holde kontakt med sykepleieren eller helsearbeideren, for å sikre at såret ditt har best mulig sjanse for å heles raskt. De vil gi deg veiledning om hvordan du skal stille såret, og dette heftet hjelper deg eller omsorgspersonen din med å skifte bandasje på en sikker måte, når sykepleieren ikke har mulighet til å komme på hjemmebesøk.

Sykepleieren kan fortsatt ha behov for å se såret ditt og gi deg råd om den generelle helsen din for å bidra til sårheling.

Ansvarsfraskrivelse:

Bandasjen skal håndteres og påføres av helsearbeidere, men dersom en helsearbeider ikke er tilgjengelig, kan du eller et familiemedlem måtte foreta bandasjeskiftet. Produsenten tar ikke noe ansvar når appliseringen av bandasjen foretas av slike personer. Dermed, hvis bandasjen påføres av en person som ikke er en helsearbeider, er det helt og holdent på brukerens egen risiko.

Hva kan bidra til at såret gror?

» For eksempel:

- Ikke røyk.
- Ha et sunt og balansert kosthold.
- Mosjoner innen dine egne evner og grenser.
- Sørg for å sove godt om natten.

Det finnes mange årsaker til at det kan ta lengre tid å få såret til å gro, både tilknyttet den generelle helsetilstanden og sårets tilstand.



Det er viktig at såret
holdes fuktig for
å støtte helingen.

Hva er spesialbandasjer utviklet for å gjøre?

» Spesialiserte sårbandasjer er utviklet for å

- gi fysisk beskyttelse av såret
- holde såret fuktig og hindre at bandasjen gir smerte eller skade ved fjerning
- sitte på såret lengre, for å støtte sårhelingen*
- absorbere væske fra såret og hindre at det kommer på klærne dine
- være behagelig å ha på

* Avhengig av tilstanden til såret og huden rundt, eller som foreskrevet av helsearbeider.



Bandasjen
gir beskyttelse
til såret

Kan jeg skifte sårbandasjen selv?

Ja. Hvis det ikke er noen helsearbeider tilgjengelig for å skifte bandasjen, kan du gjøre det selv, eller få hjelp av et familiemedlem eller annen omsorgsperson.

Forberedelser før bandasjeskiftet

Du kan foreta følgende trinn, enten i dusjen eller sittende på et behagelig sted.

- » Sørg for å ha en pose ved siden av deg som du kan putte den gamle bandasjen og hansker i (fest en pose med tape til et bord hvis det er mulig).
- » Gjør klart et område på en tom, plan overflate for å foreta bandasjeskiftet med den nye bandasjen (fortsatt i emballasjen), engangshansker (du trenger 2–3 par), hånddesinfeksjonsmiddel, gasbind og alt annet du kan behøve.
- » Sykepleieren kan gi deg råd om hvordan du kan rengjøre såret i dusjen, hvis det er praktisk og trygt. Alternativt kan du ha en skål med lunkent vann i nærheten av der du skifter bandasje.





Forbered
bandasjeskiftet

Skifte bandasje

» Vask hendene nøye med såpe og vann i 20 sekunder, spesielt mellom fingrene og i håndflatene.

» Viktig:
Tørk hendene med noe rent.

» Ta på engangshansker eller bruk hånddesinfeksjonsmiddel.



» Ta av den gamle bandasjen.

1. Start øverst på bandasjen, hold igjen huden og dra kanten av bandasjen vekk fra huden. Gjør det sakte. Ved behov kan du bruke litt lunkent vann til å hjelpe med å fjerne bandasjen.
2. Når du har fjernet bandasjen legger du den og hanskene i posen.



Skifte bandasje

» Rengjøre såret

UNNGÅ Å TA DIREKTE PÅ
SÅRET MED HENDENE DINE

1. Bruk nye engangshansker.
2. Hvis du bruker lunkent vann skal du fukte gasbindet. Rengjør først huden rundt såret. Deretter tar du et nytt gasbind og rengjør såret. Rengjør det innenfra og ut. Hvis du foretar rengjøringen i dusjen, skal du dusje såret med lunket vann. Bruk gjerne et gasbind for å rengjøre såret og huden rundt.
3. Når du er ferdig i dusjen, klapper du huden rundt såret forsiktig tørt med gasbind og legger gasbindet i posen.
4. Se på såret (hvis det ser, lukter eller føles annerledes ut, se side 16). Du kan også ta et bilde og sende til sykepleieren.



» Appliser den nye bandasjen.

- 1.** Vask hendene dine og ta på et nytt par engangshansker eller bruk hånddesinfeksjonsmiddel.
- 2.** Fjern bandasjen fra emballasjen og trekk av den beskyttende filmen fra den ene halvparten.
- 3.** Plasser siden som hadde den beskyttende filmen over såret og huden rundt.
- 4.** Fjern den andre beskyttelsesfilmen fra bandasjen og sørg for at bandasjeputen dekker såret.
- 5.** Kontroller at bandasjen sitter godt på før du eventuelt påfører fuktighetskrem / bløtgjørende midler på huden rundt.
- 6.** Ta av deg eventuelle hansker og putt de i posen. Vask deretter hendene.



Hvor ofte bør jeg skifte bandasje?

- » La bandasjen sitte på så lenge som mulig, eller så lenge som sykepleieren anbefaler. Vanligvis skal en bandasje skiftes fra en til tre ganger i uken.
- » **Det er nødvendig å skifte bandasjen umiddelbart i disse situasjonene:**
 - Hvis det begynner å lekke væske ved kanten av bandasjen
 - Hvis bandasjen løsner.



La bandasjen
være på så lenge
som mulig.

Ting å passe på

» Disse tilstandene er tegn på at såret ditt kan være infisert:

- Det er mer smertefullt enn normalt.
- Væskemengden øker betydelig.
- Huden rundt såret begynner å hovne opp og blir rød og flammende.
- Lukten fra såret blir verre.
- Såret føles varmt.

» Andre tilstander som kan påvirke helingen av såret er:

- Hvis du ser mer gult eller nytt svart vev utvikle seg.



Du skal kontakte sykepleier hvis du ser tegn på infeksjon.

