Hur du ser efter ditt sår



Mölnlycke®



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 sårläkningen?

» 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.

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 sårläkningen*
- 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.



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 dittsår i duschen, om det är ett praktiskt och säkert alternativ. Alternativt kan du att ha en skål med ljummet kranvatten nära till hands vid förbandsbytet



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

Att byta förband, steg I-IV

Steg I – Tvätta händerna



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.

Steg II – 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.

Steg III – Rengöra såret



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). Du kan också ta ett foto och skicka till din sjuksköterska.
   Undvik att röra vid såret med händerna.

Steg IV – 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.



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 sårläkningen:

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

Läs mer på www.molnlycke.se

Mölnlycke Health Care AB, Box 13080, Gamlestadsvägen 3 C, 402 52 Göteborg, Sverige.
Tel + 46 31 722 30 00 Varumärket, namnet och logotypen Mölnlycke är globalt registrerad av ett eller flera företag i Mölnlycke Health Care Group. © 2020 Mölnlycke Health Care AB. Med ensamrätt. HQIM001722

Mölnlycke®

P215303 MHC_Patient self-care_2020HQIM001722_8p_SVE
billes.se