



I denna publikation hittar du information om följande ämnen

- ❖ Vad är kroniska sår
- ❖ Vad bör man tänka på vid egenvård av sår
- ❖ Vilka är de viktigaste principerna i vården av kroniska sår
- ❖ Varför gör man upp en vårdplan för vården av kroniska sår
- ❖ Vilka frågor som gäller vården av ditt sår är det skäl att diskutera med vårdpersonalen
- ❖ Vad är det bra att tänka på vid egenvård av kroniska sår
- ❖ Vad grundar sig denna publikation på och vad behöver vi mer forskningsdata om

Vad är publikationen avsedd för?

I den här Hotus-rekommendation för allmänheten™ hittar du forskningsbaserad information om egenvård av kroniska sår. Dessutom får du vägledning i hur du själv kan främja sår läkningen och information om vilka frågor det lönar sig att diskutera med vårdpersonalen



Andra publikationer i ämnet hittar du på internet till exempel med dessa uppgifter

- ❖ Information om sår (Hälsobyn.fi)
- ❖ Kroniskt (långvarigt) bensår (Duodecim)

Vad är kroniska sår?

Med sår avses skada i intakt hud eller i underliggande vävnad. Såren delas in i **akuta** och **kroniska** sår. Vanligtvis är såret akut till en början och blir kroniskt om läkningen drar ut på tiden.

- ❖ Ett sår är **kroniskt, dvs. långvarigt**, om såret är svårläkt och inte har börjat läka eller ingen avsevärd förbättring kan ses inom **cirka fyra veckor**.
- ❖ Förlängd sårlekning beror ofta på problem med blodcirkulationen i vävnaden. Riskfaktorer för förlängd sårlekning är till exempel:
 - ❖ underliggande sjukdom som diabetes, venös insufficiens eller benartärsjukdom (ASO)
 - ❖ övervikt, låg fysisk aktivitet, ålder, rökning eller undernäring
- ❖ De vanligaste kroniska såren är **kroniska bensår, det vill säga venösa och arteriella bensår, diabetiska fotsår och trycksår**.

Vad bör man tänka på vid egenvård av sår?

- ❖ Du kan behöva vägledning av vårdpersonalen även mellan besöken för sårvård som bokats på förhand
 - Skriv upp hur och när du kan kontakta den vårdenhet där du får vård.
- ❖ **Skriftliga instruktioner kan underlätta din egenvård av såret eftersom du kan ta fram dem vid behov.** Fråga vid behov om tydligare eller noggrannare instruktioner, till exempel vad medicinska termer betyder om de känns svåra att förstå.

Vilka är de viktigaste principerna i vården av kroniska sår?

I samband med vården av kroniska sår är det viktigt med en god behandling av eventuella underliggande sjukdomar, en hälsosam livsstil och åtgärder för att korrigera den bakomliggande orsaken till såret. Dessutom är det viktigt med ett förtroendebaserat samarbete mellan dig och den vårdpersonal som sköter om dig.

Särskilda egenskaper hos kroniska sår

Det viktiga vid behandling av **venösa sår** är kompressionsbehandling som minskar svullnad i extremiteten och främjar blodcirkulationen som är nedsatt på grund av venös insufficiens.

Om du har konstaterats ha ett venöst sår,

- ❖ kan kompressionsbehandling planeras och utföras individuellt med olika förband, medicinska kompressionsstrumpor eller kompressionstextilier.
- ❖ kan kompressionsstrumpor och kompressionstextilier stödja sårvården hemma och, om du vill, göra det möjligt för din närstående att delta i vården.
- ❖ fråga vid behov vårdpersonalen om mer information om grunderna för användningen av kompressionsförband och dess fördelar som en del av sårläggningen.



Det viktiga vid behandling av **trycksår** är att avlägsna den tryckexponering som orsakat såret (till exempel med en lämplig sittdyna i rullstolen), varierad näring och rätt lokalbehandling för såret.

Om du har konstaterats ha ett trycksår,

- ❖ väljer vårdpersonalen tillsammans med dig det lämpligaste sättet att genomföra lokalbehandlingen.



Det viktiga vid förebyggande och vård av **diabetiska fotsår** är att uppmärksamma felaktiga fotställningar, vägledning i val av rätt sorts skor, fotskydd, hudvård och självständiga övningar som stärker fötterna.

Om du har konstaterats ha ett diabetiskt fotsår,

- ❖ är det viktiga att minska trycket och friktionen på sårområdet med hjälp av en så kallad avlastande behandling. Avlastande behandling kan genomföras på olika sätt, till exempel med en individuellt utformad sula eller en behandlingssko som är avsedd för ändamålet. För att avlägsna trycket kan det ibland vara nödvändigt att tillfälligt använda till exempel kryckor eller rullstol.
- ❖ väljer vårdpersonalen tillsammans med dig det lämpligaste sättet att genomföra den avlastande behandlingen.

Varför gör man upp en vårdplan för vården av kroniska sår?

Till vården av kroniska sår hör väsentligen **en personlig vårdplan** utifrån vilken ditt sår vårdas enligt sårtyp och din individuella situation. Dessutom säkerställer vårdplanen att vården genomförs plan enligt och kan till exempel hjälpa till att förebygga infektioner.

Delta om möjligt i utarbetandet av din egen vårdplan tillsammans med vårdpersonalen, eftersom

- ❖ en gemensam vårdplan säkerställer att dina erfarenheter, synpunkter och möjliga problem med ditt sår bättre kan beaktas som en del av handledningen av din egenvård.
- ❖ ditt eget aktiva deltagande i planeringen av din vård och samarbetet med vårdpersonalen kan stärka förtroendet mellan dig och vårdpersonalen.

Både utarbetandet av vårdplanen och handledningen i sårvård är **till för dig**

- ❖ Tala modigt om dina egna tankar och önskemål.
- ❖ Genom att delta i individuell handledning i egenvård stärker du din egen kunskap om vården av ditt sår.
- ❖ Om du känner för att delta i handledning i grupp, kan det stödja din egenvård.

Teachback-metoden i handledningen av egenvård

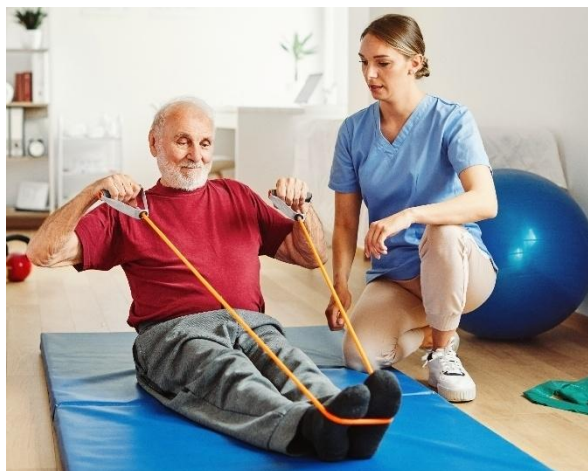
Vårdpersonalen kan be dig att upprepa med egna ord (teachback) det ni har diskuterat, antingen under eller efter handledningen. Metoden hjälper vårdpersonalen att försäkra sig om att ni har gått igenom allt som är viktigt för att din egenvård ska lyckas och att handledningen har lagt en grund till en gemensam förståelse för din situation och din egenvård.

Vilka frågor, som gäller vården av ditt sår, är det skäl att diskutera med vårdpersonalen?

- ❖ Genom att prata om **smärtupplevelser p.g.a. såret eller vården av såret** kan du tillsammans med vårdpersonalen hitta åtgärder som är nödvändiga för att minska smärtan.
 - God smärtbehandling är en viktig del av vården av kroniska sår.
- ❖ Genom att diskutera **vårdrutiner och sårrelaterade symtom** ökar du din egen förståelse för situationen.
 - Tydliga vårdrutiner och förståelse för symtomen stärker din säkerhet i genomförandet av egenvården.
- ❖ **Vårdinstruktioner** om du misstänker att såret är infekterat.
 - Det är bra att du har skriftliga instruktioner och information om vart du ska vända dig så att de är lätta att hitta vid behov.
- ❖ Som en del av stödet för din egenvård är det viktigt att diskutera om **hur du själv orkar**.
 - Kroniska sår kan ha en avsevärd inverkan på den psykiska hälsan och den upplevda livskvaliteten. Genom att diskutera dessa frågor är det möjligt att få en heltäckande bild av ditt behov av stöd.



- ❖ **Vilka livsstilsförändringar skulle du kunna göra för att själv stödja läkningen av ditt kroniska sår?**
 - Du kan ta upp dessa frågor med vårdpersonalen som vårdar dig och tillsammans fundera på hur ditt övergripande välbefinnande kan stärkas och till exempel be om råd om vilka motionsövningar du ska välja och hur de ska genomföras.
- Fundera till exempel på följande**
 - Äter du hälsosamt och varierat?
 - Rör du på dig enligt vad som är möjligt för dig?
 - Fysisk aktivitet och motion kan stödja genomförandet av egenvården och upprätthållandet av levnadsvanor som stärker välbefinnandet.
 - Om du är överviktig eller röker, vilket slags stöd skulle du eventuellt önska för att få kontroll över vikten eller sluta röka?
- ❖ **Om du har en underliggande sjukdom som påverkar sår läkningen, finns det något med hänsyn till vården av den**
 - som det vore bra att diskutera med vårdpersonalen?
 - som du önskar få mera stöd för?



- ❖ **Vill du använda elektronisk ärendehantering** för att hålla kontakten med din egen vårdenhet mellan de avtalade mötena?**
 - Om det är möjligt att skicka bilder elektroniskt kan såret och läkningsförloppet lättare bedömas även mellan sårvårdsbesöken.
 - Användning av elektroniska tjänster kan minska behovet av möten ansikte mot ansikte och därmed frigöra tid för till exempel familj, fritidsaktiviteter, socialt liv eller arbete.
 - Om du vill prova på att använda elektroniska tjänster som en del av vården av ditt kroniska sår, ska du diskutera detta med den vårdpersonal som tar hand om dig. Möjligheten att använda elektroniska tjänster kan variera mellan olika regioner.
 - Det är viktigt att komma ihåg att användningen av elektroniska tjänster alltid är frivillig och bör grunda sig på ditt samtycke

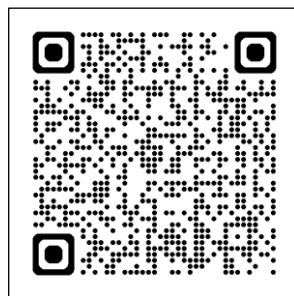
- ❖ **Är det något du är osäker på gällande ditt sår eller vården?**
 - Anteckna dessa frågor och ta med dem till nästa sårvårdsbesök.
 - Om du använder elektroniska tjänster kan du, enligt de kontakthanvisningar som du fått, också ställa elektroniskt dina frågor till vårdpersonalen som vårdar dig.

***I denna rekommendation för allmänheten avses med elektronisk ärendehantering en internetbaserad webbplats som gör det möjligt för personer med kroniska sår och vårdpersonalen som tar hand om dem att hålla kontakt.*

Vad behöver vi mer undersökningsresultat om?

Det finns fortfarande rätt lite forskningsdata om handledning i egenvård för personer med kroniska sår, och i synnerhet behövs det mera forskningsdata om verkningsfullheten av handledning i egenvård. Dessutom behövs det vidare undersökningar om hur sår läkningen påverkas av att en person med kroniskt sår själv deltar i vården och hur personens aktiva deltagande påverkar sår läkningshastigheten och minskningen av komplikationer.

Vad grundar sig rekommendationen för allmänheten på?



Du hittar vårdrekommendationen och publiceringsinformationen på Hotus webbplats:

<https://hotus.fi/sv/hotus-vardrekommendationer/>

Hotus-vårdrekommendation®. 2024. Handledning i egenvård för en person med kroniskt sår.

En arbetsgrupp som tillsatts av Stiftelsen för vårdforskning: Lemetti T, Arifulla D, Huusko S, Kirjavainen L, Linna-aho J, Roos M, Tiuraniemi S, Virkki P.
Helsingfors: Stiftelsen för vårdforskning.

Bilder i rekommendationen för allmänheten: Shutterstock, Hotus licens

Vad är Hotus-vårdrekommendation®?



Hotus vårdrekommendation, som är grunden för denna rekommendation för allmänheten, är baserad på undersökningar som samlats in genom en systematisk databassökning. Hotus-vårdrekommendationerna® är utarbetade enligt ett strikt protokoll och undersökningarna utvärderas alltid med avseende på kvalitet för att säkerställa tillförlitligheten av de resultat som ligger till grund för vårdrekommendationen. Hotus-vårdrekommendationerna® riktar sig till yrkespersoner inom social- och hälsovården.

Du hittar vårdrekommendationen som ligger till grund för rekommendationen för allmänheten, en översikt av evidensnivån som vårdrekommendationen baserar sig på (A—D, där A står för starkaste evidens) och information om processen med utarbetandet på Hotus webbplats på adressen <https://hotus.fi/sv/hotus-vardrekommendationer/>