

TIL DEG SOM HAR ET SÅR SOM TAR LANG TID Å GRO

INFORMASJON

Det kan være mange ulike grunner til at et sår bruker lang tid på å gro. På Skadepoliklinikken vil vi forsøke å finne årsaken til dette og finne en behandling som gjør at såret begynner å tilhele. Når vi ser at behandlingen virker og såret begynner å gro, sender vi med deg en skriftlig sårprosedyre for videre behandling av såret ditt. Du kan da stelle og skifte på såret ditt selv, eventuelt med hjelp av pårørende. Hvis du har behov for hjelp, bør du kontakte fastlegen din eller hjemmesykepleien.

KOMPRESJON

Dårlig blodsirkulasjon i beina på grunn av åreforkalkning som gir tette eller delvis tette blodårer er sammen med diabetes, åreknuter eller hovne bein vanlige årsaker til at leggsår og sår på føttene ikke vil gro. Hevelse i beina vil alltid forsinke sårtilhelingen. Kompresjon reduserer hevelse og er derfor et viktig tiltak for å få sår til å gro. Det finnes flere typer kompresjonsbehandling. Her bruker vi mest kompresjonsbind som kan ligge på i en uke og må klippes opp ved sårskift. Flergangsbind kan også brukes dersom du ønsker å kunne ta på og av kompresjonen selv. Har du hatt et vanskelighelende sår er det økt risiko for nye sår. Hvis du plages med hovne bein anbefaler vi at du bruker støttestrømper fast for å forebygge /hindre nye sår.

OBS! Ved svært dårlig blodsirkulasjon i beina er det ikke anbefalt å bruke kompresjon. Du bør ikke starte med kompresjonsbehandling uten å snakke med lege.

ERNÆRING

Ulike næringsstoffer er nødvendig for god sårtilheling. Et variert og sunt kosthold er derfor viktig. Vi kan gi råd om ernæring ved behov. Noen ganger kan det være aktuelt med tilskudd av vitaminer, sporstoffer eller næringsdrikker.

SMERTER

Det er ikke uvanlig å ha smerter i forbindelse med leggsår. De akutte smertene i forbindelse med sårstell kan forebygges ved at du tar smertestillende tabletter (f.eks. paracet) 30-60 minutter før avtalt time. Vi prøver å gjennomføre behandlingen så smertefritt som mulig og noen ganger kan det være aktuelt med lokalbedøvelse.

HYGIENE OG EGENPLEIE

Bandasjen du får av oss skal holdes tørr og ren. Dersom du går med våt bandasje kan huden rundt såret skades og sårhelingen forsinkes.

Man kan evt. trekke en plastpose over, tape godt og prøve å unngå å dusje rett på dette området. Man får og kjøpt egne dusjposer på apotek eller i helsebutikk. Tidligere sa man gjerne at «såret må få luft seg», men med dagens bandasjer er ikke dette nødvendig. Dersom bandasjen er riktig, vil den holde såret passe fuktig og skape et gunstig sårhelingsmiljø.

Tørr hud sprekker lett og kan gi kløe. Kloremarker og sprekker i huden kan utvikle seg til nye sår. For å redusere risikoen for nye sår er det viktig at du smører beina dine jevnlig med fet fuktighetskrem. Det er ikke anbefalt å bruke salve med antibiotika (eks. Brulidin, Bacimycin eller Fucidin) lokalt i såret.

REFUSJON AV UTGIFTER TIL BANDASJE- OG FORBRUKSMATERIELL OG RESEPTFRIE LEGEMIDLER

Folketrygdloven paragraf 5-22 gir mulighet for refusjon av utgifter til bandasje- og forbruksmateriell du trenger hvis du steller såret ditt selv eller hos fastlegen. For å få refusjon må du ha hatt såret i minst 3 måneder, eller det er forventet at det vil ta over 3 måneder å gro. Du må henvende deg til fastlegen din som kan søke om refusjon til HELFO.

NÅR SKAL DU TA KONTAKT MED OSS

Hvor ofte vi vil kontrollere såret ditt, er avhengig av hvordan såret ditt ser ut og hvordan det tilheler samt ut fra dine behov. Det vanligste er hyppige kontroller i starten, så en kontroll i uken, deretter sjeldnere. Mellom kontrollene følger du selv med på såret/bandasjen.

Dersom du får følgende må du kontakte oss eller fastlegen din:

- Økende smerter
- Økende rødme, hevelse eller varme omkring såret
- Våt bandasje, enten pga. vann eller at såret væsker gjennom hele bandasjen
- Bandasjen faller av, krøller seg og blir ubehagelig

Ikke nøl med å ringe oss hvis du er usikker eller lurer på noe.

Vi oppfordrer deg og til å ta kontakt med oss hvis såret ikke vil gro selv om du følger sårprosedyren du har fått fra oss.

SKADEPOLIKLINIKKEN
TELEFON: 55 56 87 55