



Fimm atriði

til að fyrirbyggja þrýstingssár

H

HREYFA

Tryggja að sjúklingar í áhættu fái hreyfingu eða sé snúið og hagrætt

A

ATHUGA HÚÐ

Athuga ástand húðar tvisvar á dag hjá sjúklingum í áhættu

M

MATUR – VÖKVI – NÆRING

Tryggja að sjúklingar fái næga næringu og vökva

U

UNDIRLAG

Tryggja að allir sjúklingar fái viðeigandi undirlag og búnað til að dreifa þrýstingi

R

RAKI – ÚTSKILNAÐUR

Tryggja að húð sjúklinga sé hrein og þurr

Byggt á SSKIN / NHS Englandi