

## Till dig som fått diagnosen VENÖS-ARTERIELLT SÅR

Ett VENÖS-ARTERIELLT SÅR orsakas av två saker:

- blodcirkulationen till dina fötter (den arteriella blodcirkulationen) är nedsatt
- blodcirkulationen från fötterna (den venösa blodcirkulationen) fungerar ej tillfredsställande

När den venösa blodcirkulationen inte fungerar tillfredsställande, uppkommer svullnad i vävnaden som förhindrar läkning. Att den arteriella blodcirkulationen är nedsatt medför att mindre näring och syre som behövs för sårhäkning kommer till ben/fötter. I vissa fall kan operation av kärlen i benen förbättra blodcirkulationen. Om läkaren tror att kirurgisk åtgärd kan vara aktuell skickas en remiss till kärlkirurgen för bedömning.

Behandlingen av ditt sår kan se olika ut beroende på hur nedsatt din arteriella och venösa blodcirkulation är. Principen i sårbehandling vid nedsatt venös cirkulation är att få bort svullnaden i benen. Vanligast görs detta med lindor eller kompressionsstrumpor, där man helt enkelt trycker bort svullnaden. Smärta från såret brukar avta när man börjar behandla svullnaden med lindor eller strumpor.

Det finns flera olika slags lindor och kompressionsstrumpor. Vilka du kan ha kan avgöras efter att vi har mätt din cirkulation i benen. Detta görs genom att mäta blodtrycket i ditt ben med en blodtrycksmanschett. Därefter avgörs hur kraftig lindning eller kompressionsstrumpor du bör ha. Det är viktigt att du berättar för vårdpersonalen om det börjar göra ont i benet, i synnerhet om smärtan ökar när du lägger dig i sängen eller går. Då måste en ny bedömning ske.

Lokal behandling av såret sker vanligen 1-2 gånger per vecka på din vårdcentral. Hur denna behandling skall gå till finns dokumenterat i din journal.

Bra att veta:

- Det finns speciella duschskydd som skyddar förbanden när du duschar. Fråga personalen som behandlar dej eller på apoteket så hjälper de dig. Du kan också söka på nätet efter *duschskydd ben*.
- Ibland gör lindningen av benet det svårt att ha dina vanliga skor. Det finns förbandsskor som personalen kan lämna ut. Du kan även köpa en större sko att ha under läkningstiden.
- Ibland gör det ont när personalen rengör såret. Det finns lokalbedövande salvor som minskar smärtan. Berätta för personalen om du har ont så kan du få bedövning. Om du har smärta kan det också vara värt att ta en smärtstillande tablett inför såromläggningen.

Det finns en hel del du kan göra själv för att förbättra förutsättningarna för att såret ska läka. På bladets baksida finns egenvårdsråd till dig som har ett svårt sår.

**Detta kan du göra själv för att såret/såren ska läka:**

- Följ de behandlingsråd som du blivit ordinerad.
- Maten är viktig för sårhäkning, se över din kost så att alla viktiga näringsämnen finns med. Om aptiten är dålig kan du behöva tillskott av näringsdryck, ta kontakt med din vårdcentral så hjälper de dig.
- Motion där du använder benen påskyndar läkning när man har venös-arteriellt bensår. Det minskar svullnaden i benen och ökar blodcirkulationen. Har du svårt att motionera så finns det rörelse som kan vara lämpliga att göra. Tala med personalen så kan de hjälpa dig med ett individuellt anpassat rörelseprogram.
- Viktigt att skydda fötterna från olika skador – gå inte barfota!
- Smärta försämrar sårhäkningen. Har du smärta behöver du smärtlindring, det är viktigt att du tar din ordinerade dos värkmedicin. Ta kontakt med din vårdcentral om du har besvär med smärta.
- Har du diabetesjukdom, kontrollera ditt blodsocker regelbundet under sårhäkningsperioden. Dåligt reglerad diabetes försämrar sårhäkning.
- Rökning drar samman blodkärlen och försämrar sårhäkningen på flera sätt. Ta kontakt med din Vårdcentral om du behöver hjälp med att sluta röka.
- Mår du bra för övrigt? Om inte kanske det är dags för en kontroll hos din läkare på Vårdcentralen.