

Je m'appuie sur les soignants

Je suis entouré par des professionnels qui peuvent m'aider.

1 - Je consulte le médecin traitant régulièrement. Je lui signale toute nouvelle rougeur ou douleur.



2 - L'infirmier m'aide à surveiller ma peau. Il s'occupe des pansements si j'ai une plaie. Il m'aide à choisir le matériel dont j'ai besoin (matelas anti-escarre, coussins...) que je peux trouver à la pharmacie.

3 - L'escarre peut jouer sur mon moral. Je n'hésite pas à en parler à l'infirmier et au médecin. Je peux demander à voir ma plaie. Je n'hésite pas à parler à un psychologue, qui est le spécialiste du moral.

www.chu-lyon.fr



© HCL - IVE/DMC - IAO : TP - Photos : ewels, Unsplash, Pictbay, Shutterstock - 11/23

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

L'INSTITUT DU
VIEILLISSEMENT

ESCARRE COMMENT ÊTRE ACTEUR DE MES SOINS ?

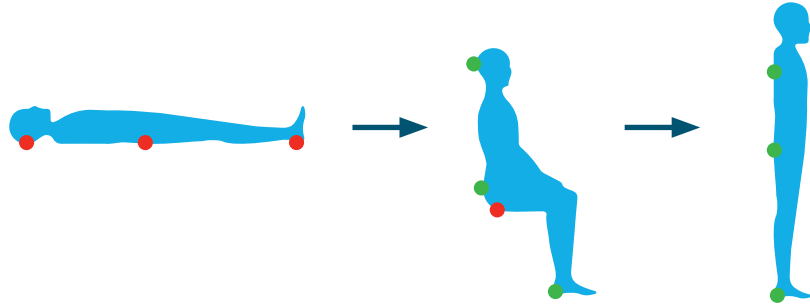
J'ai plus de 75 ans.
J'ai une peau fragile.
J'ai déjà eu une escarre.
Je mange moins.
J'ai perdu du poids.
Je bouge moins.
Je suis plus fatigué.

JE SUIS CONCERNÉ !

LE MEILLEUR TRAITEMENT EST CELUI DANS LEQUEL JE SUIS ACTIF !

Je bouge

Je me lève toutes les 2 à 3 heures. Cela diminue les risques.



1 - Si je suis alité : je passe au moins 1 heure par jour dans mon fauteuil.

Si je n'y arrive vraiment pas, je bouge dans mon lit : je lève les jambes, je m'installe sur le côté pendant quelques heures. L'infirmier peut me montrer comment m'installer.

2 - Si je suis en fauteuil : je me soulève 2 à 3 fois du fauteuil toutes les 2 heures.

Je mange bien, je cicatrise bien

Je mange entre 3 et 5 repas équilibrés et complets par jour. Je peux faire un goûter.

Je bois entre 1,5 et 2 litres par jour.



Je prends soin de moi

1 - Je lave ma peau à l'eau et au savon, si possible sous la douche.

2 - Si je porte des protections, je les change ou je les fais changer au moins 3 fois par jour.

Ma protection de nuit est plus absorbante.

3 - Je mets de la crème hydratante matin et soir sur tout mon corps : une peau bien hydratée est plus résistante.

4 - Si j'ai une plaie : l'infirmier la lave sans risque à l'eau et au savon.

COMMENT FAIRE UN REPAS COMPLET ?

Je mange des protéines à chaque repas. J'ajoute de la crème, du fromage râpé, du beurre dans mes plats ou ma soupe.

Des sources de protéines :

