

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

L'INSTITUT DU
VEILLISSEMENT

ULCÈRE VEINEUX

COMMENT ÊTRE ACTEUR DE MES SOINS ?

Je me donne toutes les chances de bien guérir mes plaies.

J'ai plus de 75 ans et j'ai une plaie ou
je suis atteint d'insuffisance veineuse chronique.

JE SUIS CONCERNÉ !

LE MEILLEUR TRAITEMENT EST CE

J'évite d'avoir une plaie

1 - Je porte mes bas de compression veineuse. Je peux les faire mettre par un infirmier.



Si ça ne serre pas, ça ne sert pas !

2 - Je lave mes jambes à l'eau et au savon tous les jours. Je mets de la crème hydratante matin et soir.

3 - Je mange 3 à 5 repas par jour. Je mange des protéines à chaque repas.

4 - Je suis au fauteuil : je surélève mes jambes et je ne les croise pas.

5 - Je m'allonge 1 fois dans la journée pour étendre mes jambes.

6 - Je marche plusieurs fois dans la journée. Des muscles actifs aident à une bonne circulation veineuse.

Si je ne peux pas marcher, je remue les orteils et les chevilles.



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.

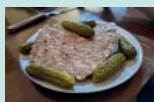
LUI DANS LEQUEL JE SUIS ACTIF !

La plaie est là ? Je la soigne

- 1 - Je vais consulter mon médecin.
- 2 - Je porte des bandes de compression : c'est le plus efficace pour guérir.
- 3 - Je confie les soins à un infirmier. Je ne touche pas au pansement et je ne gratte pas la plaie.
- 4 - Je lave la plaie à l'eau et au savon. Jamais de désinfectant, cela retarde la cicatrisation !

- 5 - Je mange entre 3 et 5 repas équilibrés et complets par jour. Je peux faire un goûter.
- 6 - Je bois entre 1,5 et 2 litres par jour.



On peut trouver des protéines dans :



Je prends soin de moi

La plaie peut jouer sur mon moral.

Je n'hésite pas à en parler à mon infirmier et à mon médecin.
Je peux demander à voir ma plaie, dans un miroir si elle se trouve hors de vue.

Je n'hésite pas à parler à un psychologue, qui est le spécialiste du moral.

Je m'appuie sur les soignants

Je consulte le médecin traitant régulièrement.
J'ai une douleur ou une plaie ? J'appelle mon médecin et j'en parle à mon infirmier.

