



PRÉSERVEZ VOTRE PEAU !

Comment prévenir les escarres

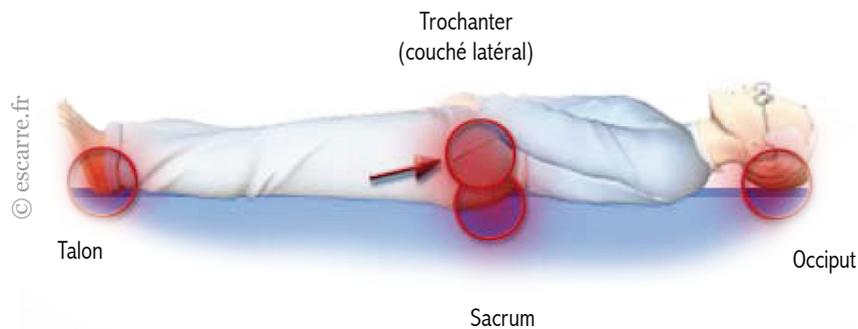
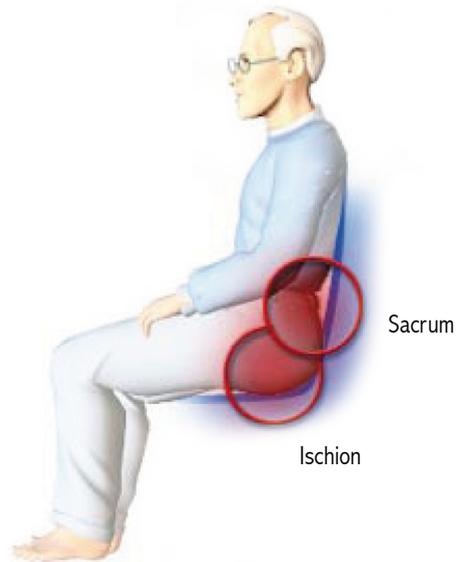
CONSEILS

Anti-escarres

Vous êtes malade ? Vous n'avez plus faim ? Vous avez du mal à boire ? Vous marchez moins ? Tout cela peut engendrer une altération de votre peau et faire apparaître : rougeur, douleur localisée, lésion... symptômes possibles d'une escarre débutante. Voici comment la prévenir !

Qu'est-ce qu'une escarre ?

Définition : l'escarre est une lésion cutanée consécutive à la compression des tissus mous (la peau) entre un plan dur (par exemple le matelas ou le fauteuil) et les saillies osseuses.



Changez régulièrement de position



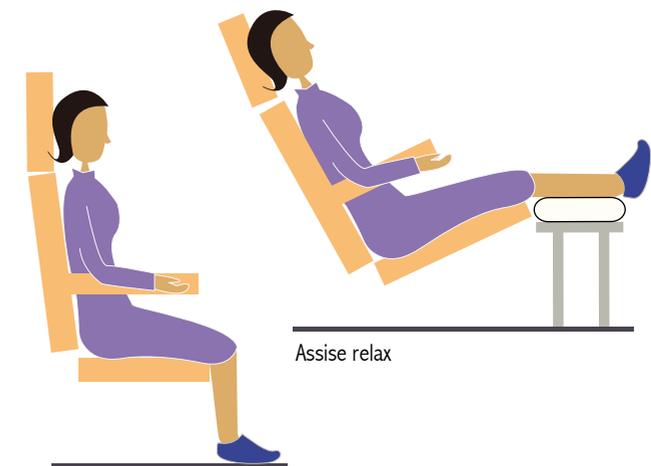
- > Marchez si possible...
- > Ne restez pas au lit !
- > Changez régulièrement de position dans le lit comme dans le fauteuil (**au minimum 1 fois entre 2 repas**).

Vous n'êtes pas autonome ?

- > Les soignants de Santé Service Bayonne & Région et son ergothérapeute vont vous conseiller.
- > Du matériel de prévention peut être installé chez vous.



Couché(e) latéral 30°.



Assise dynamique

**ANTI
ESCARRES**

Conseil n°2

*Mangez varié
et protéiné !*



- > Prenez au moins **3 repas / jour**.
- > Privilégiez une alimentation riche en protéines (œufs, poissons, laitages, viande).
- > Consultez notre livret **Nos recettes enrichies** et la brochure **Lutter contre la dénutrition**.
- > Demandez si besoin l'intervention

de notre diététicienne.

- > Votre entourage peut participer aux ateliers Nutrition animés par notre diététicienne (demandez notre brochure **Nutrition**).
- > Des compléments alimentaires peuvent vous être prescrits par votre médecin.



**LUTTER CONTRE
LA DÉNUTRITION**
*Conseils en cas de dénutrition,
selon la Recommandation HAS
(avril 2007) et le Programme
National Nutrition Santé*

En France, le dépistage des troubles nutritionnels s'inscrit dans les priorités de santé publique (Programme National Nutrition Santé, PNNS). La dénutrition protéino-énergétique résulte d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme :

- soit par un apport alimentaire insuffisant.
- soit par un hypercatabolisme (augmentation des besoins énergétiques due à une pathologie).



NUTRITION
*Un atelier pour
l'entourage du patient*

Santé Service Bayonne et Région vous propose de participer à un atelier de nutrition animé par la diététicienne-nutritionniste de l'association.

Objectif : apprendre des recettes simples et rapides grâce auxquelles vous aiderez votre proche malade à lutter contre la dénutrition.



**PRÉVENIR LA
DÉSHYDRATATION**
*Quelques conseils simples
pour éviter les troubles liés
à la déshydratation*

L'eau joue un rôle essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Il est recommandé d'en boire 1 litre à 1,5 litre par jour. A majorer en cas de fièvre, de prise de diurétiques ou de grosses chaleurs.

*Buvez
régulièrement*

**ANTI
ESCARRES**

Conseil n°3



- > Buvez régulièrement.
- > Buvez au moins 1 l d'eau / jour (sauf contre-indication médicale).
- > Consultez notre brochure **Prévenir la déshydratation**.

**ANTI
ESCARRES**
Conseil n°4

Hygiène : *n'oubliez pas de vous sécher*

- > **N'utilisez surtout pas de lingettes !**
- > **Séchez votre peau lors de la toilette par tamponnement** pour éviter la macération sans agresser votre peau.
- > Les protections doivent être adaptées à votre anatomie et changées le plus régulièrement possible.



**ANTI
ESCARRES**
Conseil n°5

Surveillez votre peau et contactez-nous !

- > **Observez régulièrement** votre peau.
- > **Si vous pensez avoir une escarre :**
 - parlez-en sans attendre à votre médecin traitant et aux soignants de Santé Service Bayonne et Région,
 - demandez conseil à notre diététicienne et à notre ergothérapeute,
 - contactez l'équipe "Plaie & Cicatrisation" de SSBR, qui est spécialisée dans la prise en charge des escarres.



Contact : 05 59 50 31 10

* L'équipe "Plaie & Cicatrisation" fait partie de l'offre de prises en charge proposées en hospitalisation à domicile par Santé Service Bayonne et Région : www.santeservicebayonne.com

* Contacts : 05 59 50 31 10 ; equipepicat@santeservicebayonne.com

