

VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

Discutez avec votre équipe de soins pour élaborer un plan adapté à vos besoins.

Eduquez votre entourage sur l'importance de la prévention d'escarres.

Signalez immédiatement tout changement de l'état de la peau à un professionnel de santé.

Nous sommes là pour vous aider.



Contacts

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLÉ

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chaufours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.helora.be



SECU-DOC-144-V1/Version 01/Date d'application : juillet 2024

+HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

**HÔPITAL DE MONS -
SITE CONSTANTINOPLÉ
HÔPITAL DE WARQUIGNIES**

**ACTEUR DE VOS SOINS
Ensemble, prévenons les escarres
Votre guide pour une peau saine**



QU'EST-CE QU'UNE ESCARRE ?

L'escarre, également appelée plaie de pression ou ulcère de décubitus, est une **lésion résultant d'une pression prolongée sur la peau**. Elle survient généralement chez les individus alités ou en fauteuil roulant.

QUI EST CONCERNÉ ?

Les personnes immobiles, celles qui souffrent de troubles de la sensibilité, ou celles qui sont affaiblies par la maladie ainsi que les personnes âgées qui courent un risque plus élevé.

QUEL EST L'IMPACT DE CETTE LÉSION ?

- Augmentation de la durée d'hospitalisation
- Douleur
- Infection
- Augmentation du risque de sédentarité

RECONNAITRE LES SIGNES PRÉCURSEURS

- Rougeurs persistantes sur une peau blanche, ou tâches sombres sur une peau colorée
- Douleur, dureté ou chaleur au toucher de la zone concernée
- Gonflement et texture différente comparé aux zones adjacentes

MESURES PRÉVENTIVES QUOTIDIENNES

- 1.** Essayez de **changer de position** toutes les deux heures si vous êtes alités, toutes les heures si vous êtes installés au fauteuil afin de réduire la pression sur les mêmes zones du corps.
- 2. Surveillance de la peau :** inspectez quotidiennement les zones à risque afin d'identifier les rougeurs, les irritations ou les zones sensibles.
- 3. Hygiène et soins de la peau :** maintenez la peau propre et sèche. Utilisez des produits doux lors du lavage et séchez délicatement en tamponnant au lieu de frotter. Ne pas utiliser de produits de soins à base d'alcool car il dessèche la peau.

4. Nutrition et hydratation : adoptez un régime alimentaire équilibré riche en protéines. Buvez suffisamment d'eau pour une bonne hydratation et une meilleure cicatrisation.

5. Utilisation de supports tels que : des coussins spéciaux, des matelas à réduction de pression sur certaines zones du corps.

6. Exercices physiques selon vos possibilités, pratiquez des exercices pour améliorer la circulation.

En d'autres termes, soyez attentif aux premiers signes d'escarres, tels que rougeurs persistantes, zones chaudes au toucher, douleurs, démangeaisons. Signalez immédiatement tout changement dans l'apparence ou la sensation de votre peau

N'hésitez pas à communiquer ou demandez de l'aide si vous ressentez une gêne, un inconfort !