



# Escarres

Livret  
*Prévention*



# Sommaire

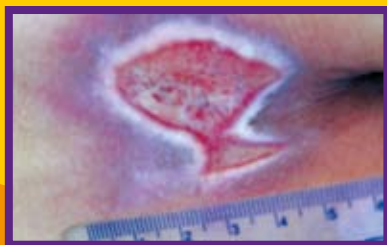
Définition .....	3
Nutrition, hydratation : Conseils .....	4
Prévention .....	5
Nutrition .....	6
Diététique .....	7
Hygiène corporelle .....	8
Mobilisation .....	9
Matériels .....	10
Conclusion .....	11
Conseils pratiques .....	12

*Ce livret est destiné au patient et à son entourage.*

# Définition

**L'escarre est une plaie située au niveau des points d'appui.**

*Elle est due à un manque d'oxygène dans les tissus, provoqué par une immobilisation prolongée.*



Elle apparaît très rapidement et peut provoquer des douleurs intenses.

Les personnes **dénutries** augmentent leur risque de développer une escarre ainsi que les personnes qui ont un **alitement prolongé**, et/ou une **perte de mobilité**, et/ou une **perte de sensibilité**.

**“Prendre soin de soi” :**

Certaines escarres surviennent de manière accidentelle, au cours d'un épisode aigu, d'une maladie ou d'un traumatisme.

**Ce type d'escarre est rarement évitable.**

# Nutrition, hydratation : *Conseils*

La malnutrition, voire la dénutrition, sont des facteurs favorisant les escarres.

Les conseils présentés ci-après ont pour but de diminuer ces risques par un apport suffisant en protéines et un régime équilibré.

Une diététicienne vous conseillera durant votre séjour à l'hôpital en adaptant votre régime à votre état de santé (hypertension artérielle, diabète, poids...)



# Prévention

**La personne âgée mange moins qu'elle ne se dépense !**

**Faire un peu d'exercice**

**Souvent  
je manque d'appétit  
et n'ai pas très envie  
de manger...**

**Monter  
les escaliers**

**Aller faire  
ses courses**

**Se promener**

**Vous avez peu  
d'appétit ?**

- Prenez des collations dans la matinée et l'après -midi\*.
  - Surveillez régulièrement votre poids car une perte de poids peut traduire une dénutrition.

**Si la nourriture  
vous paraît fade,  
n'hésitez pas à y  
ajouter épices et  
aromates.**

*\* demandez conseil à votre médecin*

# Nutrition

## Penser à

Faire 3 repas par jour et prendre une collation la matin, l'après-midi ou dans la soirée.



Boire régulièrement dans la journée (1L à 1,5L) sans attendre d'avoir soif.



Bouger chaque jour, le plus possible.



Se peser une fois par mois et noter son poids pour s'assurer qu'il est stable.

# Diététique

Suivre au mieux ces quelques repères

Fruits et légumes		<b>Au moins 5 par jour</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)</li><li>• Frais, surgelés ou en conserve</li></ul>
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs		<b>A chaque repas et selon l'appétit</b>
Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)		<b>3 ou 4 par jour</b> Privilégier leur variété
Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs		<b>2 fois par jour</b>
Matières grasses ajoutées		<b>Sans en abuser</b>
Produits sucrés		<b>Sans en abuser</b>
Boissons		<b>1 litre à 1,5 litre de liquides par jour</b>

# Hygiène corporelle

## Favorisez une hygiène régulière par :

- Une toilette quotidienne complète,
- Des vêtements et une literie *propres et secs*,
- Une *toilette complémentaire* (indispensable) dès que la peau est souillée.



## Utilisez un savon doux et neutre :

- Certains savons peuvent aggraver la peau ou la déshydrater,
- Pensez à bien vous *rincer et sécher* la peau, *délicatement*,
- Des produits adaptés peuvent vous être conseillés par votre infirmière, votre médecin ou votre pharmacien.



# Mobilisation

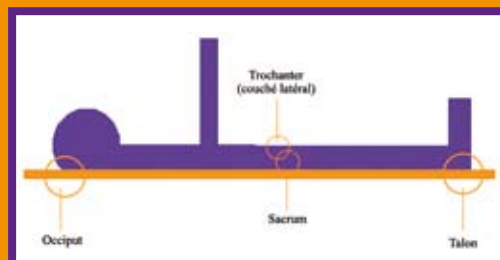
**L'appui prolongé favorise l'apparition d'escarres aussi est-il important de**

- se mobiliser en changeant de position régulièrement (jour et nuit), idéalement toutes les 2 à 3 heures

- Surveiller l'apparition de rougeurs aux points d'appui
- Surveiller les signes d'alerte (douleur, par exemple)



- Si une ou des rougeurs apparaissent sur votre peau, signalez le à votre infirmière ou votre médecin



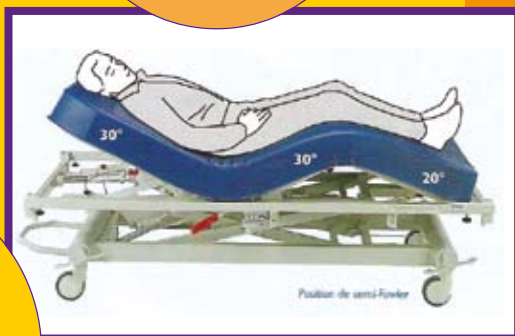
# Matériels

Le coussin gel garde en mémoire la forme du corps



Certains matériels peuvent aider à soulager ou à mieux répartir les pressions

Lit à hauteur variable avec relève-jambes électrique



Ce matériel peut être livré à domicile sur prescription  
(Achat ou location)

# Conclusion

- **A l'hôpital ou à domicile, il est possible de lutter contre l'apparition d'escarres.**
- **Les soignants comme les patients peuvent agir pour lutter efficacement contre les escarres.**
- **Unissons nos énergies et restons vigilants.**

# Conseils pratiques

## Bibliographie

- **“Pense-bête nutrition”**  
Affichette du Programme national nutrition - santé pour les personnes âgées - *INPES*.
- **Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé**  
*www.inpes.sante.fr*

## Numéros utiles

- **SAMU 15**
- **Pompiers 18**
- **Urgence portable 112**