

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**

Conception : Groupe de prévention des escarres des HSM - Maquette : Service Communication des Hôpitaux de Saint-Maurice
© Hôpitaux de Saint-Maurice : 14, rue du Val d'Osne - 94410 Saint-Maurice - 2008

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.

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.**

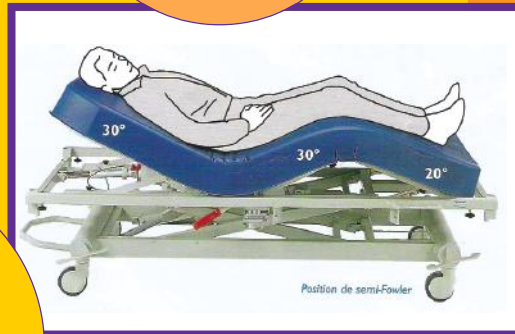
Matériels

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

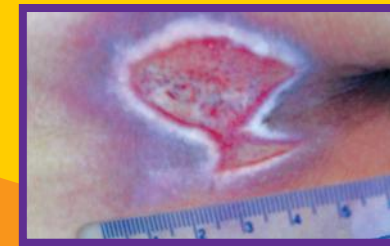


Ce matériel peut être livré à domicile sur prescription
(Achat ou location)

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...)

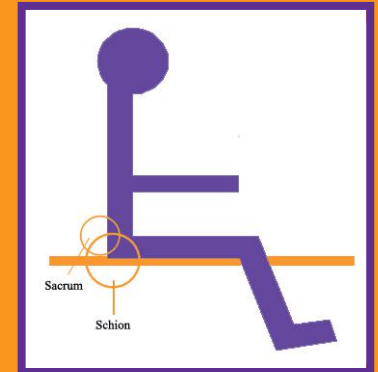


Mobilisation

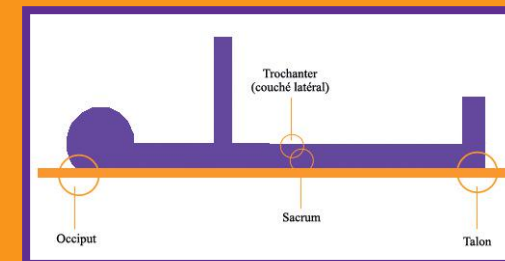
L'appui prolongé favorise l'apparition d'escarres aussi est-il important de

- 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



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.

Prévention

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



* 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



Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Frais, surgelés ou en conserve

Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs



A chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)



3 ou 4 par jour

Privilégier leur variété

Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs



2 fois par jour

Matières grasses ajoutées



Sans en abuser

Produits sucrés



Sans en abuser

Boissons



1 litre à 1,5 litre de liquides par jour