

LES ESCARRES ... COMMENT LES PREVENIR ?



POSITIONNEMENT

- Favoriser la mobilisation : auto soulèvement, lever, si possible marche, mise au fauteuil
- Privilégier une installation confortable :

Une bonne installation augmente la surface de contact avec le lit ou le fauteuil.

La position assise est à éviter. Couché sur le dos, favorisez la position où la tête et le pied du lit sont relevés à 30°.

Veiller à laisser les talons libres de toute pression

- Changez de position le plus souvent possible, afin de limiter les points de compression prolongée.



HYGIENE CORPORELLE

Favoriser une bonne hygiène par une toilette complète quotidienne.

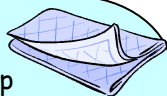
- Utiliser un savon doux.
- Faire une toilette intime aussi souvent que nécessaire.
- Ne pas garder l'urinal ou le bassin en place trop longtemps.
- Rincer bien la peau et sécher soigneusement avec une serviette propre.
- Faire des effleurages doux des zones de compression à chaque change.
- Surveiller l'état cutané et signaler aux soignants toute rougeur.

PREVENTION DES ESCARRES

L'Escarre est une lésion cutanée d'origine ischémique due à une **compression prolongée de la peau** et des tissus mous (Infarctus des vaisseaux).

Vous pouvez participer à sa prévention par une auto surveillance cutanée, vos proches peuvent également vous aider.

LITERIE



- Attention au linge neuf, trop « raide »
- Changer le linge de lit régulièrement
- Eviter les plis des draps en ayant des draps adaptés à la taille du lit et du matelas
- Privilégier les draps en coton, les vêtements adaptés, amples.
- Eviter les coutures, les broderies, les plis.



MATERIEL ADAPTE

- Utiliser les fonctions du lit, la potence de lit, l'arceau, les coussins de positionnement, coussins anti-escarre.
- N'intercaler pas d'alèse entre le drap de dessous et le patient.

NUTRITION



- Privilégier une alimentation équilibrée et variée, riche en protéines telles que blanc d'œuf liquide ou mixé, lait en poudre à incorporer dans des potages, des desserts...
 - Protéines par blanc d'œuf : 6gr
 - Protéines par cuillère à soupe de lait demi écrémé en poudre : 4,5 gr
 alors qu'un complément alimentaire de 200 ml apporte 18 Gr 6 de protéines.
- Boire 1,5 Litres d'eau par jour