Mangez (surtout des protéines : fromage, lait, yaourt, viande, poisson) et **buvez** bien.
Prenez les compléments alimentaires qui vous sont proposés.

Une alimentation mal équilibrée en qualité et en quantité constitue un risque supplémentaire de développer des escarres.

Une diététicienne se tient à votre disposition pour solutionner tous les problèmes que vous pourriez rencontrer au niveau alimentaire. Parlez-en à votre équipe soignante.

Hôpitaux Robert Schuman
9, Rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
T +352 2468-1
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu

Si vous êtes hospitalisé ou suivi au sein de l'un de nos établissements, n'hésitez pas à vous adresser directement au responsable de votre unité de soins.

1016878 DEPLIANT ESCARRE FR
Imprimé au Luxembourg
W. 12/22– Ed.12/22

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

PRÉVENTION DES ESCARRES

hopitauxschuman.lu
facebook.com/hopitauxrobertschuman

Flyer Escarre 2022 FR 1_converted.indd 1-3
23/12/2022 08:25:34

Qu'est ce qu'une escarre ?

Une escarre est une blessure provoquée par une compression de la peau, des muscles et des vaisseaux sanguins écrasés entre une surface extérieure dure (par ex. un matelas, un fauteuil…) et votre squelette.

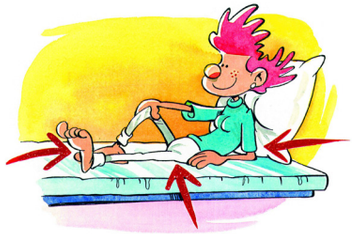
Comment apparaissent-elles ?

Les escarres apparaissent lorsque vous restez assis(e) ou couché(e) sans bouger, que ce soit dans un fauteuil ou dans un lit.

Les conséquences de cette compression peuvent survenir rapidement.

Deux heures sans bouger peuvent entraîner des dégâts importants et parfois irréversibles.

Les zones les plus touchées sont :
- le siège,
- les talons,
- les coudes.



Que cela signifie t-il pour vous ?

Les escarres ne sont pas à prendre à la légère. Elles peuvent être douloureuses, représenter une source d'inconfort et peuvent même mener à un allongement de votre séjour à l'hôpital.

Votre participation active et celle de votre entourage à la prévention et aux soins sont donc indispensables.

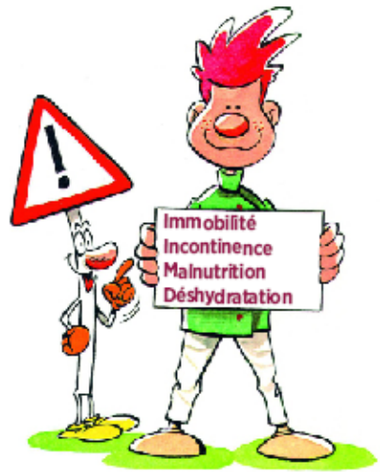
Quels sont les premiers signes qui doivent attirer votre attention ?

Les premiers signes sont la **douleur** et la **rougeur** au point de compression.

Certaines personnes sont-elles plus à risque ?

Oui, les personnes dites « fragiles », quel que soit leur âge:
- les personnes **alitées** et **immobiles**,
- les personnes ayant des **difficultés à se nourrir, à boire,**
- les personnes **incontinentes**,
- les personnes **souffrant de certaines maladies**

qui peuvent augmenter le risque, telles que le diabète, l'accident vasculaire cérébral, la paralysie…



Comment éviter les escarres ?

Il vaut mieux prévenir que guérir !

- **Mobilisez-vous souvent** ou demandez à quelqu'un de vous aider.
- **Évitez les frottements** et la présence dans votre lit d'objets susceptibles de vous blesser ou de vous irriter (épingle à cheveux, miettes de pain, pièces de monnaie, plis dans les draps…).
- **Ne glissez pas dans votre lit.**
- **Sachez que changer de position**, même très peu, est suffisant pour diminuer la pression au niveau de votre siège ou de vos talons.
- **Utilisez des oreillers** pour maintenir votre position au lit ou dans un fauteuil.
- Dans un fauteuil, **soulevez-vous régulièrement** en vous aidant des bras.
- **Marchez** le plus souvent possible, seul(e) ou accompagné(e) de vos proches.
- L'état de votre peau est important et doit donc être vérifié lors de chaque mobilisation.
- Si vous êtes incontinent(e), une **toilette intime** est indispensable.

Si votre peau est sensible, il est possible de la protéger en appliquant un peu de crème (attention, n'en abusez pas car cela peut provoquer une macération de la peau) et évitez les solutions à base d'alcool - par exemple l'eau de Cologne® - car elles dessèchent la peau. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre équipe soignante.
Il vaut mieux prévenir que guérir !

Flyer Escarre 2022 FR 1_converted.indd 4-6 23/12/2022 08:25:35