

## Entretenir et ajuster votre équipement (Coussin, fauteuil roulant, etc.)

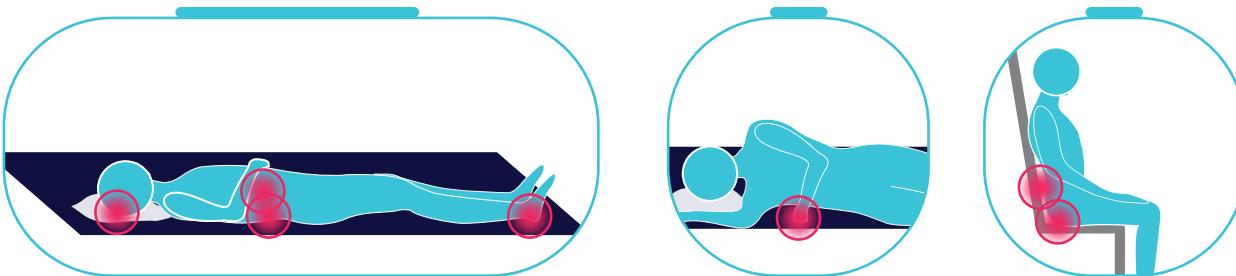
Pour éviter d'être mouillé par de la transpiration, de l'urine ou encore un mauvais séchage après la douche :

- Suivez les recommandations de votre professionnel ou consultez-le au besoin pour s'assurer que votre équipement est en bon état et répond à vos besoins.

## Vérifier si vous avez des rougeurs sur la peau

**Prenez le temps d'observer votre peau chaque jour ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.**

- Surveillez surtout les os des fesses, le coccyx, les talons, les oreilles, les omoplates, les coudes, les hanches et l'arrière des genoux.
- **Si la rougeur persiste après 20 minutes,appelez votre professionnel de la santé (infirmière, ergothérapeute, médecin) ou Info-Santé au 811.**



# Prévenir les lésions de pression

## Gardez votre peau en santé

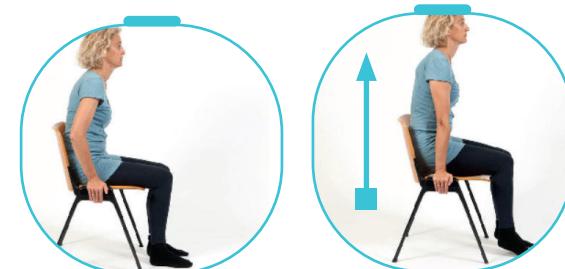
Le personnel du CISSS de la Montérégie-Est se préoccupe de votre sécurité et de votre bien-être. Dans un souci de vous aider à prendre soin de votre santé, voici quelques conseils de base afin d'éviter de développer une plaie sur la peau.

La peau protège tout le corps et a besoin constamment de sang pour rester en santé. Les plaies de pression (aussi appelées plaies de lit ou escarres) sont des lésions de la peau causées par un manque de sang à cet endroit. Ces plaies ont plusieurs causes : **trop grande pression pendant trop longtemps, frottement, cisaillement, humidité.**

## Comment prévenir l'apparition d'une plaie de pression

### Changer de position

- Si vous avez été longtemps assis, couchez-vous un peu ou si c'est possible, levez-vous et marchez un peu.
- Couchez-vous sur le dos, sur le côté droit et sur le côté gauche pendant la nuit. Changez de position chaque 2 heures.
- En position assise, libérez la pression pendant **30 secondes à toutes les 30 minutes**, en mettant votre poids sur une fesse puis sur l'autre, ou en faisant un « push-up » en levant les fesses.



## Bouger le plus souvent possible

- Bougez le plus possible.
- Levez-vous à toutes les 30 minutes et faites quelques pas lorsque vous avez été longtemps assis. Vous pouvez aussi rester debout 30 secondes, puis vous rasseoir.
- Faites des étirements.

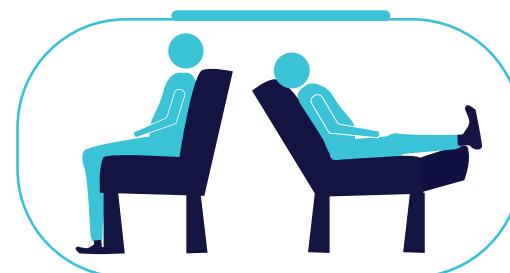
## Évitez le frottement des tissus et des vêtements

- Assurez-vous que les vêtements ne soient pas trop serrés et évitez les chaussettes qui font une trop grande pression au même endroit.
- Évitez que les vêtements et les draps soient froissés, car cela peut créer un frottement ou une pression sur la peau.

## Évitez de se mettre dans une position où l'on peut glisser (cisaillement).

### Lorsque vous êtes :

- **En position assise :** vous devez avoir les pieds à plat au sol.
- **En position couchée :** si vous montez la tête de lit à plus de 30 degrés, il faut aussi monter le pied de lit pour ne pas glisser. Si cela vous occasionne de la douleur aux fesses, avisez votre professionnel de la santé.



## Être au sec

Pour éviter d'être mouillé par de la transpiration, de l'urine ou encore un mauvais séchage après la douche :

- Changez de vêtements s'ils sont mouillés.
- Ayez toujours des sous-vêtements et des draps secs.
- Séchez-vous bien après la douche ou le bain.
- Protégez et hydratez la peau avec des crèmes de base. Utilisez des produits non irritants pour la peau (sans parfum).
- Établir un horaire d'élimination afin de diminuer les risques d'incontinence. Par exemple, uriner au lever, après les repas et avant le coucher.

## Bien manger et bien s'hydrater

- Prenez 3 repas par jour, constitués d'une variété d'aliments, dont des aliments protéinés :
  - **aliments protéinés** (viande, volaille, poisson, fruits de mer, produits laitiers, œufs, noix et graines, légumineuses, tofu, boissons végétales);
  - **fruits et légumes** (source de vitamines et de fibres alimentaires);
  - **aliments à grains entiers** (source de fibres alimentaires : quinoa, pain de grains entiers, gruau d'avoine, pâtes de grains entiers, riz brun ou riz sauvage).
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Buvez de 6 à 8 verres d'eau et autres liquides, par jour.

