

AIDEZ VOTRE GUÉRISON



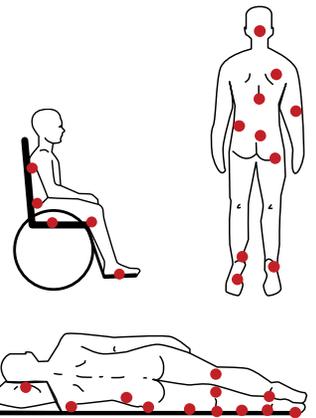
Votre guide pour le soin d'une plaie

PLAIE DE PRESSION

Vous avez une plaie de pression. C'est une plaie dont la cause est une pression exercée sur votre corps.

Lorsqu'une partie du corps subit de la pression pendant une longue période de temps, la circulation du sang est réduite à cet endroit et une plaie se forme. Parfois, une plaie de pression est provoquée par quelque chose qui frotte, qui pousse ou qui tire contre une partie du corps.

Une plaie de pression se produit généralement sur une partie du corps où il y a peu de gras ou de muscle, comme les coudes, les fesses et le dos, mais elle peut se développer n'importe où sur le corps.



GÉRER VOTRE PLAIE DE PRESSION

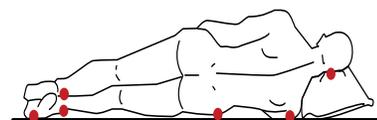
Si vous savez comment vous avez contracté une plaie de pression, vous saurez comment mieux gérer votre plaie et prévenir la formation de ce genre de plaie à l'avenir. Pour atteindre **VOTRE** meilleur niveau de santé, voici ce que vous devez faire :

1. Évitez la pression. La pression se produit lorsque vous maintenez la même position pendant longtemps.
2. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche, mais utilisez une lotion hydratante sur la plaie et la peau environnante.
3. Évitez ce qui pourrait frotter, tirer ou pousser contre votre peau et évitez de l'érafler ou de l'égratigner.
4. Ayez un régime alimentaire équilibré et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à se guérir.
5. Si vous fumez, **CESSEZ!** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps généralement. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider votre corps à tout âge.

CHANGER DE POSITION ET SE TOURNER

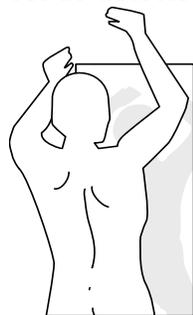
Si vous changez régulièrement votre position, votre corps subira moins de pression, ce qui aidera à guérir votre plaie de pression et vous évitera de nouvelles plaies de ce genre. Votre infirmière ou infirmier des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est donnera à vous et à la personne qui vous aide des conseils sur quand et comment changer votre position. Conseils à retenir sur le positionnement :

- Distribuez la pression également sur votre corps.
- Changez de position toutes les deux heures.
- Faites de petits changements de position encore plus fréquemment.
- Évitez la pression directe sur les parties osseuses du corps, comme vos hanches (quand vous vous couchez sur le côté).
- Utilisez des oreillers pour épargner de la pression à votre corps.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant, votre équipe Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est vous recommandera des produits qui peuvent aider à réduire la pression.

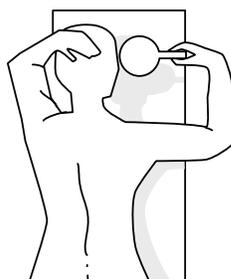


ÉVITER DE NOUVELLES PLAIES DE PRESSION

Quand votre processus de guérison sera bien entamé, vous voudrez éviter la formation de nouvelles plaies. La meilleure façon de le faire est d'examiner votre peau chaque jour, vous-même ou avec la personne qui vous aide. Si vous le faites vous-même, un miroir peut vous aider à examiner les parties du corps les moins facilement visibles. Portez une attention particulière aux zones où la rougeur persiste après que vous avez changé de position. Le but est de détecter et de corriger les problèmes AVANT la formation d'une plaie de pression.



Examinez le devant et le derrière du corps dans un miroir, ensuite les flancs gauche et droit en levant les bras.



Examinez le derrière du cou et du cuir chevelu avec un miroir à main.

N'oubliez pas de diviser les cheveux et d'examiner le cuir chevelu.



Pliez le coude et examinez bien l'avant-bras et le derrière du haut du bras.



En terminant, examinez les fesses et l'aîne avec un miroir à main.



Examinez le derrière des jambes et des pieds, entre les orteils et la plante des pieds.