

PROTÉGER VOTRE PEAU, C'EST BON POUR VOTRE SANTÉ !

Votre peau est précieuse : elle agit comme une barrière et protège votre corps. Une peau endommagée par une plaie, en surface ou en profondeur, peut laisser passer des bactéries et causer une infection.

Votre peau pourrait être endommagée si :

- Vous restez en position assise ou couchée pendant une longue période, sans bouger.
- Votre peau est plus mince ou fragile en raison de l'âge ou de certains traitements médicaux.
- Vous prenez des médicaments qui affectent le système immunitaire ou qui sont à base de cortisone.
- Vous avez des pertes de sensation ou des problèmes de circulation du sang (par exemple : le diabète ou une maladie vasculaire).
- Vous transpirez beaucoup ou votre peau est souvent humide.
- Vous souffrez d'incontinence.
- Vous avez déjà eu des plaies aux jambes ou aux pieds.
- Des équipements médicaux sont en contact avec votre peau. Par exemple : des pansements, une sonde, des orthèses, une lunette nasale ou un cathéter intraveineux.
- Vous buvez moins de 1,5 litre d'eau par jour.
- Vous avez perdu du poids de manière involontaire au cours des 6 derniers mois.
- Vous mangez moins qu'à votre habitude.



En cas de doute, parlez-en à votre équipe de soins.

COMMENT BIEN VOUS OCCUPER DE VOTRE PEAU ?



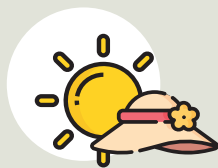
- Observez votre peau chaque jour.
- Portez attention aux rougeurs, aux plaies, aux irritations et aux zones sèches.
- Demandez l'aide d'une personne proche, si nécessaire.



- Lavez-vous avec un savon doux et non parfumé.
- Séchez votre peau et vos plis en pressant doucement avec une serviette.
- Appliquez une crème hydratante non parfumée tous les jours.



- Adoptez une alimentation variée et équilibrée selon le Guide alimentaire canadien.
- Buvez beaucoup d'eau : au moins 1,5 litre par jour ou selon les conseils de votre équipe de soins.



- Protégez-vous du soleil : appliquer une crème solaire ayant un bon facteur de protection (FPS de 30 ou plus) et qui protège contre les rayons UVA et UVB.
- Portez des vêtements longs, mettez un chapeau et des lunettes solaires.
- Utilisez des protections adaptées aux activités à risque de chute ou de blessure : casque, genouillères ou protège-coudes.



- Changez vos vêtements s'ils deviennent humides ou s'ils sont sales.

