

Je demeure **ACTIF** à l'hôpital

ASTUCES POUR LA PRÉVENTION DES PLAIES DE PRESSION

Bougez!

- ✓ Changez de position régulièrement dans votre lit (aux 2 heures)
- ✓ Levez-vous et marchez aussi souvent que possible
- ✓ Étirez vos jambes et vos bras

Protégez votre peau

- ✓ Vérifiez tous les jours l'état de votre peau en portant une attention particulière à vos pieds (rougeurs, blessures)
- ✓ Crèmez et hydratez votre peau
- ✓ Gardez votre peau propre et au sec

Buvez et mangez bien

- ✓ Prenez 3 repas équilibrés par jour
- ✓ Buvez 6 à 8 verres d'eau et autres liquides par jour (sauf si limite liquidienne)

Demandez à un professionnel pour l'utilisation adéquate de l'équipement

- ✓ Vérifiez avec lui l'entretien et l'ajustement de vos coussins, de votre fauteuil roulant, de vos prothèses, etc.

Chaque petite action compte!