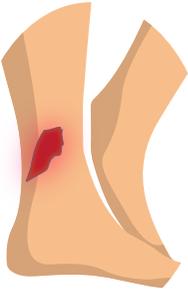


UNE PINCÉE DE SOINS DE LA PLAIE

Que se passe-t-il au niveau de la plaie ?



La plaie cicatrise de l'extérieur vers l'intérieur mais aussi du fond vers la surface.

L'insuffisance veineuse ralentit le processus de cicatrisation retardant alors la fermeture de la plaie.

La cicatrisation de la plaie passe par plusieurs phases.

Un infirmier(ère) sera alors nécessaire pour effectuer les soins et suivre l'évolution de la plaie.



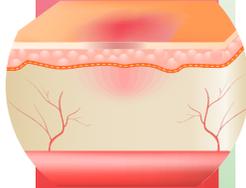
FAUSSES BONNES IDÉES

- ❌ Je dois laisser ma plaie à l'air libre.
 - ✓ un pansement permet de réguler l'humidité pour créer un environnement favorable à la cicatrisation.
- ❌ Je dois utiliser un désinfectant pour nettoyer ma plaie.
 - ✓ l'eau du robinet ou le sérum physiologique sont les deux seuls produits recommandés pour le nettoyage de la plaie, on ne met pas de désinfectant sur une plaie chronique.

CICATRISATION COMPLÈTE

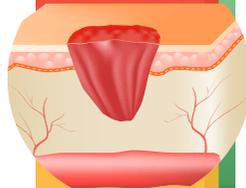
MA PLAIE EST DE COULEUR ROSE.

ÉPIDERMISATION



MA PLAIE EST DE COULEUR ROUGE.

BOURGEONNEMENT



MA PLAIE EST DE COULEUR PLUTÔT JAUNE, ELLE CONTIENT DE LA FIBRINE.

En cas d'excès votre infirmier(ère) doit déterger votre plaie (gratter) avec différents outils.

DÉTERSION



IL PEUT AUSSI ARRIVER QUE

MA PLAIE CONTIENNE DU VERT ET SOIT MALODORANTE.

Cela signifie qu'elle est infectée.

MA PLAIE CONTIENNE DES ZONES NOIRES.

Cela signifie que des tissus sont nécrosés.

L'ÉVOLUTION DE LA PLAIE

UN ZESTE DE FRAÎCHEUR POUR LE MAINTIEN DE LA SANTÉ ET DU BIEN ÊTRE

Les gestes de la vie quotidienne en matière de soins d'hygiène sont également importants pour favoriser la cicatrisation.



UNE DOUCHE QUOTIDIENNE

Une douche par jour, pas trop longue et avec de l'eau pas trop chaude permet de se débarrasser de la saleté, du sébum ou de la sueur sans agresser la peau et sans l'assécher.

L'HYDRATATION

L'hydratation est importante et permettra à la peau de se protéger des agressions extérieures.

N'hésitez pas à bien hydrater votre peau autour de votre plaie.



DES MAINS RÉGULIÈREMENT LAVÉES

Avant/Après avoir touché de la nourriture, après avoir jardiné, ou après toute autre activité.

DES PIEDS EN BONNE SANTÉ



Lavez vos pieds tous les jours avec un savon ou gel douche.

Rincez abondamment à l'eau claire afin d'éliminer les résidus de savon.



Séchez vos pieds et entre vos orteils soigneusement, cela évitera la prolifération d'éventuelles bactéries.



Coupez vos ongles de pieds au moins toutes les 2 semaines.



Astuce : Coupez chaque ongle de préférence avec un coupe-ongle tout droit de manière à ce qu'il dépasse à peine le bout de l'orteil, limez pour adoucir les angles pointus.

N'hésitez pas à vous rendre chez un podologue et/ou pédicure pour obtenir des soins plus approfondis de temps en temps !