Guide à l'intention des patients et des familles

2022

Prévention des plaies de pression (ulcères)

Also available in English:
WE85-1582
Pressure Injury (Ulcer) Prevention

santé nouvelle-écosse

www.nshealth.ca

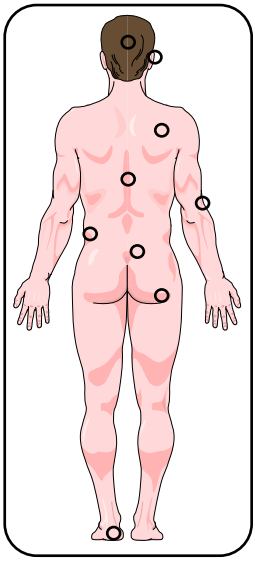
Prévention des plaies de pression (ulcères)

Qu’est-ce qu’une plaie de pression?

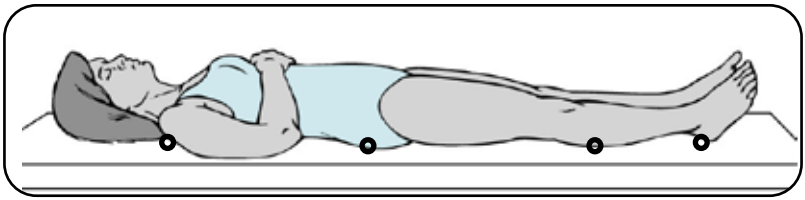
- Une plaie de pression est une blessure de la peau et des tissus sous la peau.
- Ces blessures peuvent apparaître sur les parties osseuses du corps, comme les talons, les coudes, les hanches ou les fesses (coccyx).
- La peau rougit et peut devenir une plaie ouverte.
- On utilise également les termes d’escarres ou d’ulcères de décubitus.

Qu’est-ce qui cause les plaies de pression?

- Les plaies de pression apparaissent en cas de pression continue sur la peau (voir les points de pression sur les illustrations). La pression écrase les petits vaisseaux sanguins qui fournissent de l’oxygène et des nutriments à la peau. Sans cet apport de sang, la peau meurt avec le temps et commence à s’ouvrir.



- Votre peau est plus susceptible de se fissurer si :
  - vous glissez lorsque vous êtes en position alitée ou assise;
  - elle se frotte souvent contre le lit;
  - elle est moite (humide).
- Les plaies peuvent se développer très rapidement (en quelques heures dans certains cas) si on ne met pas un frein à la pression, au glissement et à l'humidité.



- Lors de votre admission à l'hôpital, un membre de l'équipe soignante examinera votre peau pour voir si vous êtes à risque de développer des plaies de pression.
- **Vous êtes plus à risque de développer des plaies de pression si :**
  - vous ne pouvez pas bouger ou sortir du lit;
  - vous restez en position couchée ou assise dans la même position durant de longues périodes;
  - votre urine (pipi) ou vos selles (caca) touchent régulièrement votre peau;
  - vous ne mangez pas sainement;
  - vous ne buvez pas assez de liquides;

- vous avez un excès de poids ou votre poids est insuffisant;
- vous avez la peau sèche;
- vous avez une mauvaise circulation (du sang);
- vous avez peu ou pas de sensation (engourdissement) dans les membres (bras et jambes) ou dans d'autres parties du corps en raison d'une blessure, d'une maladie ou de médicaments;
- vous avez moins de vivacité d'esprit (vous n'êtes pas complètement éveillé·e, conscient·e ou en mesure de réagir normalement aux choses autour de vous) en raison de médicaments, d'une intervention chirurgicale ou d'autres facteurs;
- votre glycémie est élevée (taux de sucre dans le sang) ou vous souffrez de diabète.

Comment l'équipe soignante peut-elle aider à prévenir les plaies de pression?

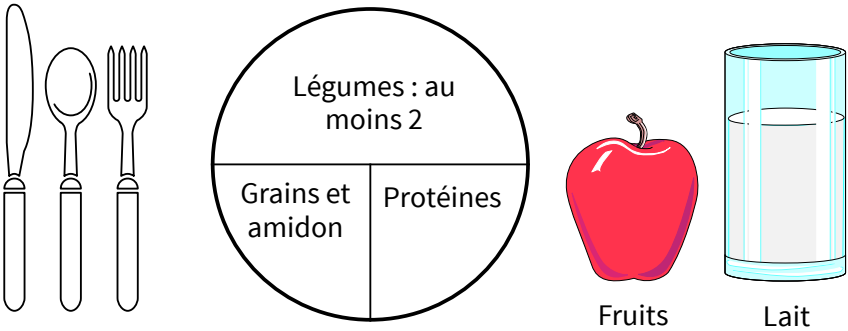
- Nous nous soucions de votre sécurité. Pour réduire les risques de plaies de pression, nous :
  - évaluerons votre risque;
  - examinerons souvent votre peau pour vérifier s'il y a des rougeurs ou des zones fissurées;
  - vous demanderons souvent de vous tourner pour faciliter la circulation du sang dans toutes les parties de votre peau;

  - **vous demanderons de sortir du lit pour vous asseoir ou marcher, ou de changer de position dans le lit le plus souvent possible. Cela est très important pour prévenir les plaies et favoriser votre rétablissement.** Nous vous aiderons à bouger si vous ne pouvez pas le faire vous-même.
- Nous pourrions également :
  - placer vos jambes sur des oreillers ou vous mettre des « bottillons » spéciaux pour éliminer la pression sur vos talons;
  - commander un matelas spécial pour réduire la pression sur votre corps;
  - vous donner un coussin spécial pour protéger votre peau quand vous êtes en position assise.
- Des membres de l'équipe ayant des connaissances particulières sur les plaies de pression s'occuperont de vous. Il peut s'agir de :
  - diététistes;
  - physiothérapeutes;
  - ergothérapeutes.

Que puis-je faire pour éviter les plaies de pression?

- Demandez à l'équipe soignante si vous êtes à risque d'avoir des plaies de pression.

- Gardez votre tête de lit le plus bas possible quand vous ne mangez pas. Cela évite le glissement des fesses dans le lit. La friction ou le glissement sur les draps peut augmenter le risque de détérioration de la peau.
- Déplacez souvent votre poids lorsque vous êtes en position couchée ou assise dans le lit (toutes les 15 minutes ou au moins une fois toutes les heures). En position assise, penchez-vous vers l'avant et d'un côté à l'autre pour vous soulager de la pression.
- Utilisez des oreillers pour réduire la pression sur les parties osseuses.
- Mangez le plus sainement possible. Les protéines vous aideront à guérir plus rapidement. Assurez-vous de manger beaucoup d'aliments protéinés et riches en vitamines et en minéraux. Si vous avez des questions sur la nutrition, veuillez vous adresser à un·e diététiste.



- Buvez 8 tasses de liquide par jour. Cela comprend l'eau, le lait et les boissons autres que le lait. Demandez à votre diététiste si vous devez éviter certaines boissons.
- Si vous vous échappez (fuites d'urine ou de caca), informez-en le personnel infirmier pour que votre peau ne reste pas humide.

Il est très important d'informer le personnel infirmier ou un autre membre de l'équipe soignante si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Rougeurs sur les parties osseuses de votre corps
- Douleur ou picotements là où il y a une pression sur votre peau
- Démangeaison ou engourdissement là où il y a une pression sur votre peau

Notes :

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par des professionnel·le·s de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à:
https://library.nshealth.ca/Patients-Guides (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le https://811.novascotia.ca/?lang=fr.

Préparation : Santé Nouvelle-Écosse, comité chargé des soins des plaies
Illustration : LifeART Nursing 2 and Health Care 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1795 © Avril 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.

santé nouvelle-écosse