

Guide à l'intention des
patients et des familles
2016

Prévention des plaies de pression

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



www.nshealth.ca

Prévention des plaies de pression

Protéger votre peau contre les plaies de pression

Au moment de votre admission à l'hôpital (ou de celle d'un membre de votre famille), l'infirmière vérifiera l'état de votre peau. Cette démarche permet de vérifier si vous êtes à risque d'avoir une plaie de pression. Les plaies de pression sont aussi appelées plaies de lit ou escarres et ulcères de décubitus.

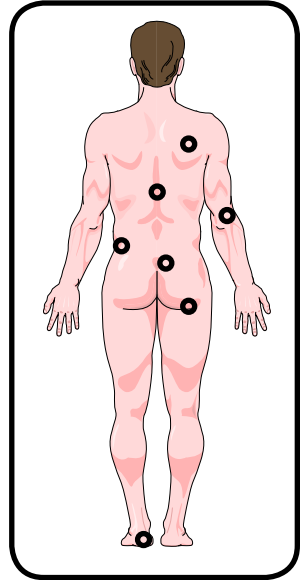
Qu'est-ce qu'une plaie de pression?

Une plaie de pression est une blessure de la peau et des tissus sous la peau. Ces blessures peuvent se développer sur les talons, les coudes, les hanches ou les fesses (près du coccyx) – habituellement à la surface d'une région osseuse. La peau rougit et peut devenir une plaie ouverte.

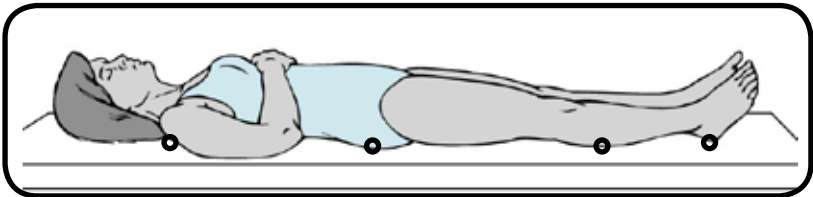
Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

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

Les plaies de pression se développent quand il y a une pression continue sur la peau (voir les points de pression sur les diagrammes). 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.



Descendre d'un lit ou d'un fauteuil en glissant augmente le risque que la peau se fissure. La friction fréquente de la peau sur le lit et l'humidité peuvent aussi augmenter le risque de fissure de la peau. 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.



Les situations suivantes augmentent votre risque d'avoir une plaie de pression.

- › Vous ne pouvez pas bouger ou sortir du lit.
- › Vous restez couché ou assis dans la même position durant de longues périodes.
- › Votre urine ou vos selles touchent régulièrement votre peau.
- › Vous ne mangez pas bien et ne buvez pas beaucoup.
- › Vous avez un excès de poids ou votre poids est insuffisant.
- › Vous avez la peau sèche.
- › Vous avez une mauvaise circulation.
- › Vous avez peu ou pas de sensation dans les membres ou dans des parties du corps en raison d'une blessure, d'une maladie ou des médicaments.
- › Vous êtes mentalement moins alerte (en raison de la prise d'analgésiques, d'une chirurgie ou d'autres facteurs).
- › Votre taux de sucre dans le sang est élevé ou vous souffrez de diabète.



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

Nous sommes déterminés à assurer votre sécurité. Voici certains moyens utilisés pour réduire votre risque de développer une plaie de pression.

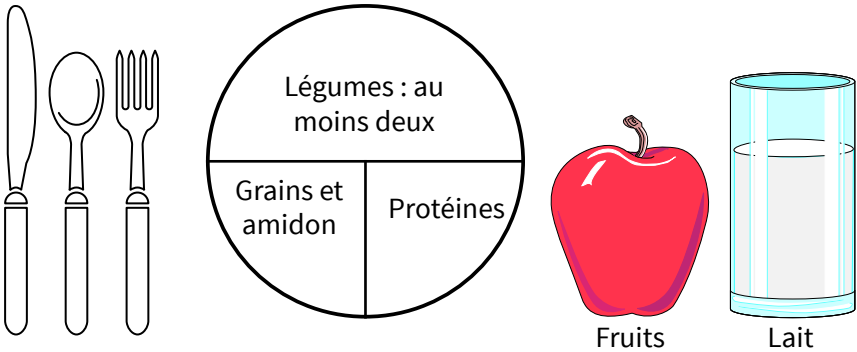
- Nous évaluerons votre risque.
- Nous regarderons souvent votre peau pour vérifier s'il y a des rougeurs ou des zones fissurées.
- Nous vous demanderons souvent de vous tourner pour veiller à ce qu'il y ait une circulation de sang continue partout sur votre peau.
- Nous vous demanderons de sortir du 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 dans son ensemble. Nous vous aiderons à bouger si vous ne pouvez pas le faire par vous-même.
- Nous pourrions placer vos jambes sur des oreillers ou vous mettre de « bottillons » spéciaux qui permettent d'éliminer la pression sur vos talons.
- Nous pourrions commander un matelas spécial qui réduit la pression sur votre corps.

- Nous pourrions vous donner un coussin spécial pour protéger votre peau quand vous êtes assis.
- Nous nous assurerons que des membres de l'équipe soignante ayant des connaissances particulières s'occupent de vous, comme des diététistes, des ergothérapeutes ou des physiothérapeutes.

Que puis-je faire pour éviter d'avoir des plaies de pression?

- Demandez à votre médecin ou infirmière si vous êtes à risque d'avoir une plaie 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 assis ou couché dans le lit (toutes les 15 minutes ou au moins une fois l'heure). Vous penchez vers l'avant et d'un côté à l'autre pourrait vous procurer le soulagement requis en position assise.
- Utilisez des oreillers pour réduire la pression sur les régions osseuses.

- Adoptez la plus saine alimentation possible. Assurez-vous qu'elle est riche en protéine, vitamines et minéraux. Il est important de manger suffisamment de protéines pour favoriser le processus de guérison. Si vous avez des questions sur la nutrition, veuillez les poser à un diététiste.



- Buvez huit tasses de liquide par jour. Cela comprend l'eau, le lait et les boissons autres que le lait. Parlez à votre diététiste au sujet des restrictions particulières.
- Si vous avez un accident au niveau des intestins ou de la vessie, informez-en l'infirmière pour que votre peau ne demeure pas humide.

Il est très important de dire à votre infirmière ou à un autre membre de l'équipe de soins de santé si vous voyez de la rougeur sur une zone osseuse de votre corps, si vous ressentez de la douleur, de la démangeaison, de l'engourdissement ou un fourmillement dans les zones de votre peau où il y a de la pression.

