



Guide du patient

**Protégez votre peau
Mieux vaut prévenir que guérir (proverbe)**

**Mesures à prendre pour prévenir
les plaies de pression**

Vitalité Zone: 1B 4 5 6

Au sujet de la peau

- La peau est le plus important et le plus gros de tous les organes du corps.
- La peau protège le corps contre l'environnement et les infections. Il est donc très important de la garder intacte et en santé.

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

On entend par plaie de pression le dommage causé à la peau par une pression constante pendant une certaine période de temps.

Quelques heures suffisent à la formation d'une plaie de pression. Elle commence habituellement par une décoloration de la peau, qui devient légèrement plus rouge ou foncée que d'habitude, et qui ne disparaît pas une fois la pression enlevée. Les plaies de pression sont parfois appelées « plaies de lit ».

Quand y a-t-il un risque de développer une plaie de pression?

Vous êtes à risque si :

- vous êtes alité;
- vous avez de la difficulté à vous déplacer;
- vous passez beaucoup de temps assis dans un fauteuil ou un fauteuil roulant;
- vous n'éprouvez pas de malaise en raison d'une capacité réduite à ressentir la pression (vous avez fait un AVC par exemple)
- vous êtes gravement malade;
- vous êtes âgé et faible;
- vous avez une mauvaise circulation;
- votre peau est en contact avec de l'humidité (p. ex., transpiration ou urine);
- vous mangez mal ou ne buvez pas suffisamment de liquides.

Pour évaluer votre peau

Tous les jours, vérifiez votre peau aux points de pression (voir page 2) et demandez de l'aide au besoin. Si vous constatez l'un des signes suivants sur un point d'appui, mentionnez-le à votre personne soignante ou à votre médecin :

- rougeur de la peau chez une personne au teint clair; décolorations violacées ou bleuâtres chez une personne au teint foncé;
- enflure, surtout sur les régions osseuses;
- ampoules;
- taches de peau sèche ou régions endurcies;
- fissures, durillons ou peau gercée.

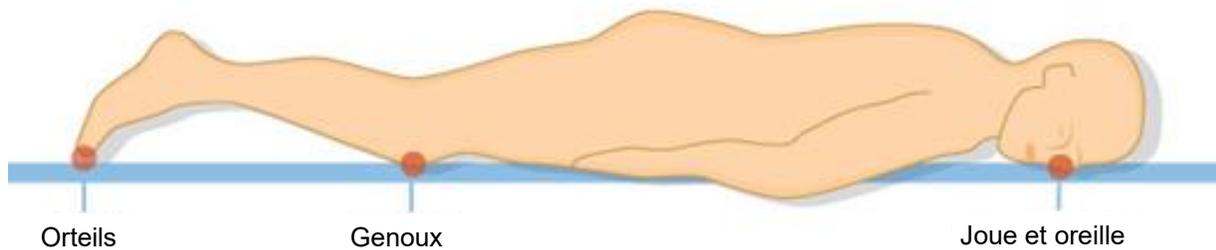
À quels endroits les plaies de pression se développent-elles?

Les plaies de pression se forment là où les os sont près de la peau (p. ex., les hanches, les chevilles, les talons et les coudes).

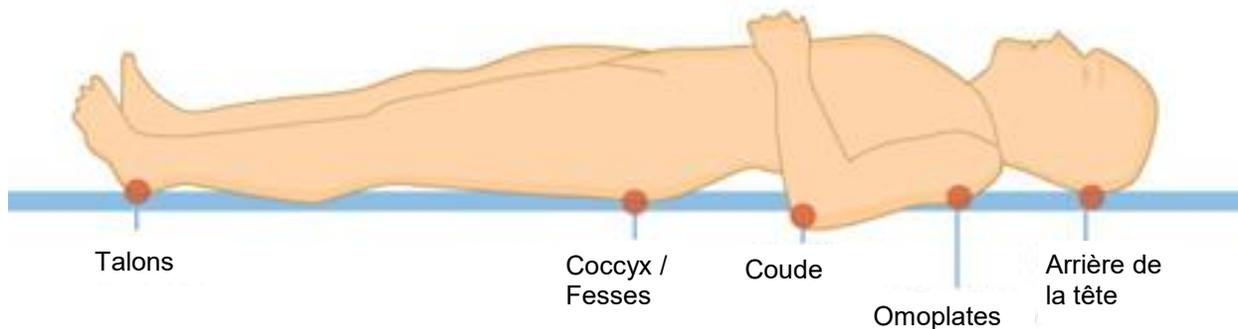
Les points d'appui les plus fréquemment touchés sont les suivants :

- Arrière de la tête
- Omoplate
- Bas du dos
- Coude
- Oreille
- Épaule
- Hanche
- Entre les genoux et les chevilles
- Coccyx
- Talon
- Fesses

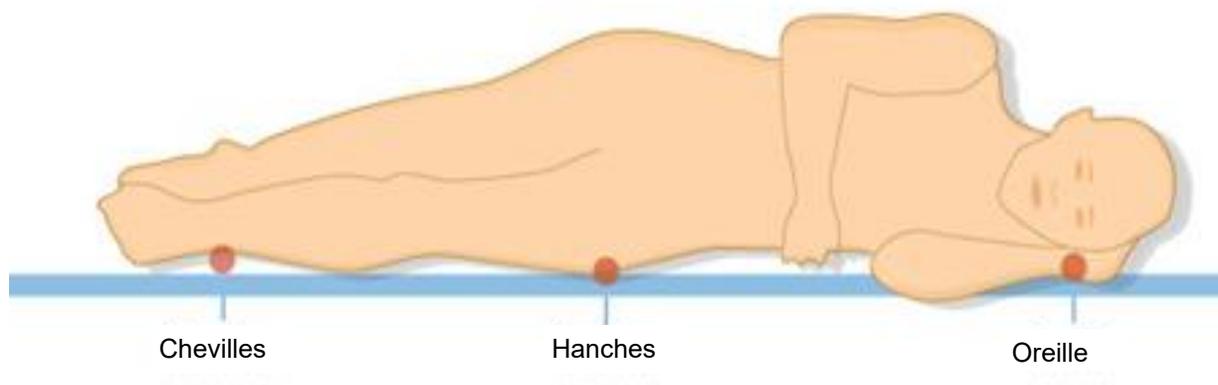
Position ventrale



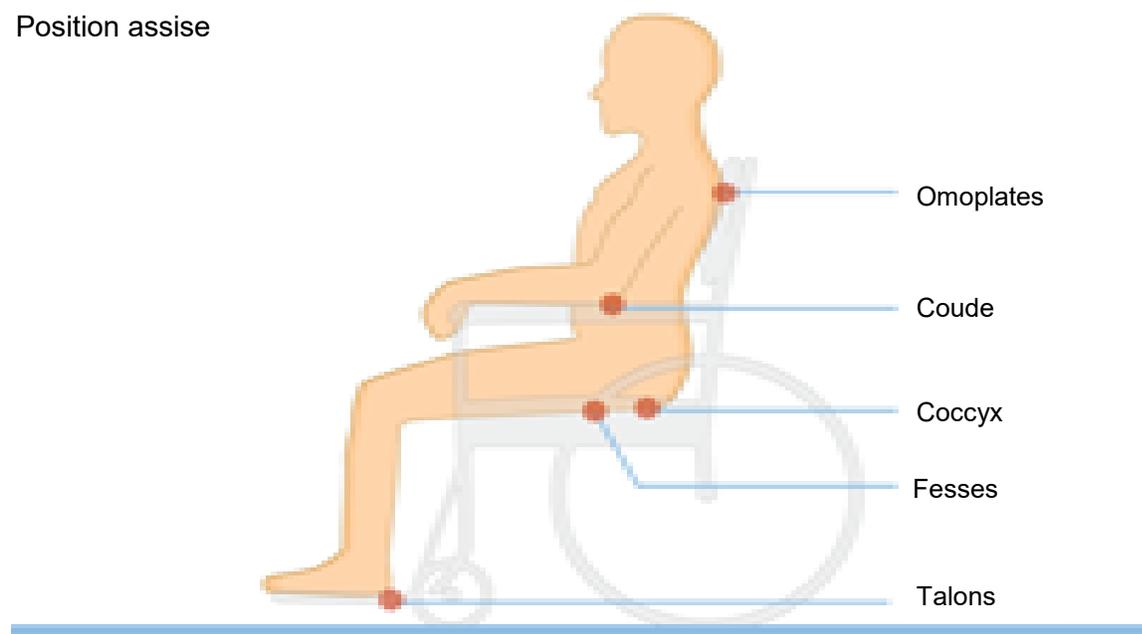
Position dorsale



Position latérale



Position assise



Mesures à prendre pour prévenir les plaies de pression

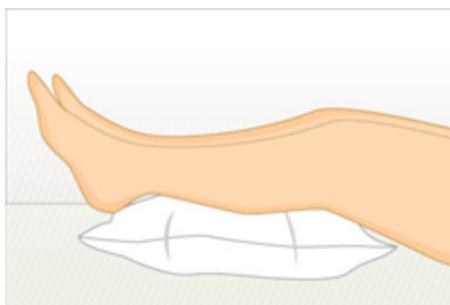
- Changez souvent de position lorsque vous êtes assis sur une chaise (soulevez les fesses à l'aide des bras, penchez-vous vers l'avant ou bougez de gauche à droite). Répétez l'exercice toutes les 15 minutes pendant quelques secondes afin de soulager la pression.
- Utilisez des coussins qui réduisent la pression sur la peau. Évitez toutefois les coussins de type beigne, car ils peuvent interrompre la circulation du sang au niveau de la peau.



- Lorsque vous êtes au lit, tournez-vous aux deux heures (demandez de l'aide au besoin).
- Installez un surmatelas en mousse d'au moins 7 à 10 cm (3 à 4 pouces).
- Utilisez des coussins triangulaires ou des oreillers en mousse pour maintenir votre position et séparer vos genoux et vos chevilles.

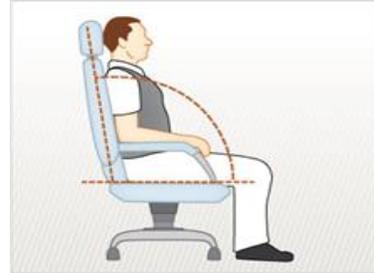
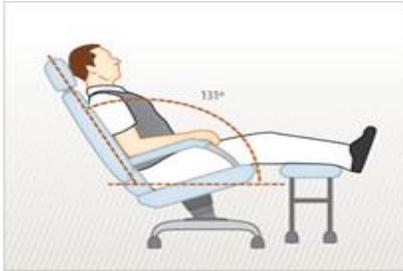


- Placez des oreillers sous vos jambes pour empêcher les talons de toucher le matelas et pour soutenir vos genoux.



- Évitez de traîner le corps en passant d'une chaise au lit ou vice-versa ou pour vous remonter dans le lit.

- Gardez le pied du lit élevé pour ne pas glisser vers le bas lorsque vous êtes assis dans le lit car vous pourriez vous blesser les talons ou les fesses; ne restez pas plus de 30 minutes dans cette position.
- Ayez une bonne posture lorsque vous êtes assis et utilisez toujours le coussin spécial choisi par votre ergothérapeute.



- Évitez de frotter les talons et les coudes sur les draps.
- Ne frottez pas la peau sur les parties osseuses.
- Utilisez une crème hydratante pour peau sèche.
- Le contact d'urine et de selles avec la peau augmente les risques de plaies. Suivez un horaire régulier pour les soins liés à l'élimination urinaire et intestinale.
- Utilisez un savon doux, de l'eau et une débarbouillette douce pour nettoyer la peau.
- Sachez que les plaies de pression peuvent parfois se développer même si vous avez respecté toutes les consignes.
- Il est possible de traiter et de guérir les plaies de pression en suivant les directives de votre équipe de soins de santé.

Nutrition

- Il est important de suivre un régime équilibré en respectant le Guide alimentaire canadien.
- Si vous ne mangez pas bien, vous devrez peut-être prendre des suppléments alimentaires.
- Suivez les directives fournies par votre diététiste.
- Votre médecin ou votre diététiste pourrait suggérer un supplément de protéines, de vitamines ou de minéraux.

Apport en liquides

Buvez beaucoup de liquides. À moins d'avis contraire du médecin, la recommandation pour un adulte est de boire de 1 500 ml à 2 000 ml (6 à 8 verres) de liquides par jour.

Références

Ayello E, Braden B. How and Why to do Pressure Ulcer Risk Assessment. *Advances in Skin & Wound Care*, 2002; 15(3):125-133.

Clinical Practice Guidelines Pressure ulcer risk assessment and prevention. Royal College of Nursing, 2003; 17-19

European Pressure Ulcer Advisor Panel and National Pressure Ulcer Advisory Panel. Prevention and treatment of pressure ulcers: quick reference guide. Washington DC: National Pressure Ulcer Advisory Panel; 2014.

Registered Nurses' Association of Ontario (2005). Risk assessment and prevention of pressure ulcers. (Revised 2010). Toronto, Canada: Registered Nurses' Association of Ontario.