

Quels sont les facteurs de risque?

Certains facteurs peuvent augmenter le risque de développer des lésions de pression. Voici quelques exemples :

- Être âgée de 65 ans et plus;
- Présenter une obésité;
- Fumer la cigarette ou vapoter des produits contenant de la nicotine;
- Avoir la peau fragile;
- Avoir des fuites d'urine ou de selles sans pouvoir les contrôler;
- Avoir des problèmes avec les sens, comme la vue, l'ouïe, le toucher, etc;
- Avoir des plaies causées par une pression prolongée sur la peau, ou en avoir eu dans le passé;
- Ressentir de la douleur quand on bouge ou dans une zone où il y a une pression constante;
- Prendre des médicaments comme des antidouleurs puissants, des calmants, des médicaments pour réduire l'inflammation ou pour affaiblir le système immunitaire;
- Avoir subi une opération chirurgicale et être en période de récupération qui peut être longue;
- Avoir des difficultés à bouger ou être incapable de bouger;
- Avoir des problèmes de circulation sanguine qui réduisent l'apport de sang aux tissus, comme dans le cas de maladies vasculaires ou du diabète;
- Avoir une alimentation ou une hydratation insuffisante ou déséquilibrée;
- Avoir des troubles de la conscience, comme être confus ou inconscient;
- Avoir des difficultés sociales, comme un accès limité aux soins ou un manque de soutien.

Que faut-il éviter pour ne pas aggraver les plaies?

- **Surveiller les rougeurs;**
- Éviter d'utiliser de coussin en forme de beigne pour s'asseoir;
- Ne pas utiliser les « peaux de mouton » pour réduire la pression;
- Ne pas frotter ou masser les rougeurs;
- Ne pas percer les ampoules;
- Porter des chaussures ou des vêtements confortables et non serrés.

Que faire si je remarque quelque chose d'anormal sur ma peau?

- Si hospitalisé ou en centre d'hébergement ou de réadaptation, avisez l'infirmière ou l'intervenant;
- Si vous êtes à domicile, contactez votre professionnel ou intervenant de la santé ou Info-Santé au 8-1-1;
- Collaborer au plan de traitement.



Pour toutes questions ou inquiétudes, veuillez contacter votre professionnel de la santé ou Info-Santé au 8 1-1 (option 1).

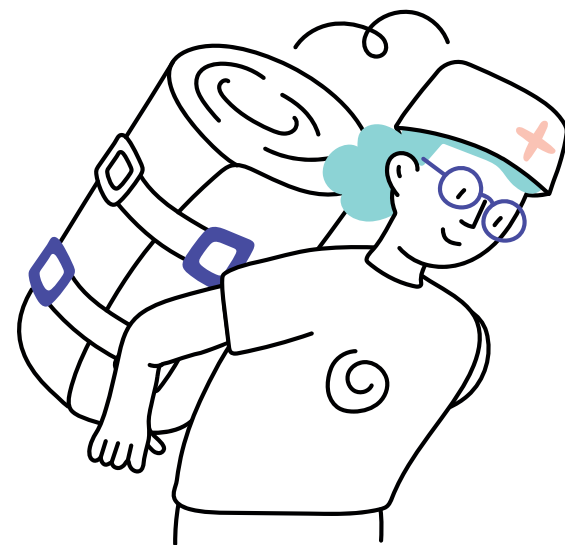
Source : inspiré du dépliant « La prévention des lésions de pression » du CISSS des Laurentides, décembre 2016.

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec



La prévention des plaies



Dépliant d'information à l'intention des usagers et de leurs proches du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue

Québec



Qu'est-ce qu'une plaie?

Une plaie, c'est une atteinte de la peau qui signifie que votre peau a été blessée ou endommagée. Cela peut augmenter le risque d'infection et nécessiter des soins particuliers pour éviter des complications. Ces blessures peuvent apparaître sous forme de rougeur, d'ampoule, d'abrasion, de tissus morts (noirs), ou même de lésion de pression.

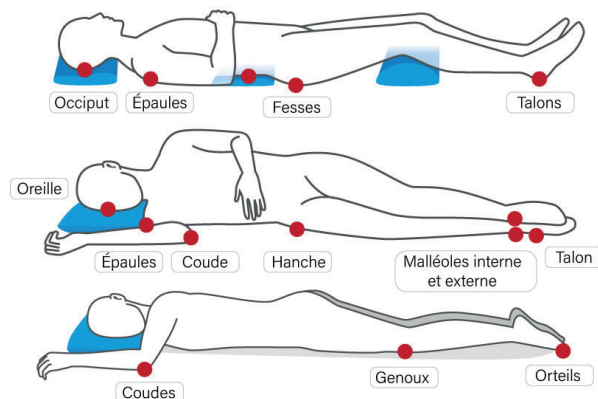
Comment se développe une lésion de pression?

Une lésion de pression survient lorsqu'une pression continue et prolongée comprime la peau. Cette pression empêche le sang d'atteindre la peau et les tissus, ce qui cause la mort des tissus et l'apparition d'une lésion. Cette pression se situe généralement entre un os et une surface.

Savez-vous que?

Une lésion de pression peut se former en quelques heures, mais prendre des mois, voire des années à guérir. Les récurrences sont fréquentes.

Quelles sont les principales parties du corps où se développe une lésion de pression?



Comment agir en prévention

1 Examiner et inspecter votre peau tous les jours :

- Rechercher des rougeurs, des abrasions, un changement de couleur de la peau (rougeur, bleutée, noirâtre), de la chaleur, de l'enflure ou des ampoules.
- Surveiller surtout au niveau des os des fesses, du coccyx, des talons, des oreilles, des omoplates, des coudes et des hanches.

2 Adopter une bonne position afin de réduire la pression

- Au lit, changer de position au moins toutes les deux à quatre heures;
- NE PAS** élever la tête du lit à plus de 30 degrés, favoriser une position horizontale;
- Au fauteuil, changer de position toutes les **15 à 30 minutes, pour libérer la pression durant 30 secondes** (ex. : déplacer votre poids de droite à gauche). Si cela vous est impossible, **demandez à être mobilisé au moins une fois l'heure**;
- Au fauteuil, favoriser une position avec inclinaison pour diminuer la pression sur les fesses et éviter de glisser;
- Dégager les talons** en installant un oreiller sous les mollets;
- Mettre un oreiller entre les genoux pour éviter que les os des genoux se touchent lorsque vous êtes couché sur le côté.

3 Lors des transferts

- Participer à la mobilisation;
- Suivre les recommandations des professionnels.

4 Réduire l'humidité sur votre peau

- Garder la peau propre et sèche;
- Utiliser des vêtements, sous-vêtements ou des draps secs. Les changer régulièrement en cas de fuite ou si trempés;
- Instaurer un horaire d'élimination urinaire ou intestinale selon vos besoins.

5 Habitudes de vie

- Prendre 3 repas complets par jour selon le guide alimentaire canadien;
- Contrôler votre poids;
- Boire 6 à 8 verres d'eau par jour, sauf avis contraire d'un professionnel;
- Hydrater votre peau avec une crème hydratante non parfumée tous les jours;
- Nettoyer votre peau avec un savon doux, ayant un pH neutre et bien sécher en épongeant;
- Utiliser et appliquer une crème barrière en cas d'incontinence;
- Soyez actif, bougez pour améliorer la circulation sanguine;
- S'étirer toutes les 30 minutes;
- Si diabétique, maintenir les glycémies selon les recommandations;
- Tenter de cesser ou diminuer les produits contenant de la nicotine, car cela réduit l'apport d'oxygène à la peau.

Pourquoi surveiller la peau?

Pour éviter les impacts et les conséquences possibles des lésions :

- Risque d'infection;
- Douleur;
- Amputation;
- Diminution de votre qualité de vie;
- Réduction des activités sociales;
- Absence au travail et peut même entraîner la mort.