

Prévention des plaies de pression

Gardez votre peau en santé!



Connaissez-vous les plaies de pression? Également appelées ulcères de pression ou plaies de lit, elles se développent à la suite d'une période de pression, même très courte. Elles peuvent causer de la douleur et entraîner de nombreuses complications. C'est pourquoi il importe d'y être vigilant.

■ Près de 95 % des plaies de pression peuvent être évitées. Comme votre peau est l'organe protecteur de votre corps, tout changement dans son apparence est à surveiller : rougeur qui persiste plus de 30 minutes, région violacée ou bleutée, peau brisée, phlyctène (ampoule). Prenez le temps d'observer votre peau chaque jour ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.

Les conditions suivantes favorisent le développement d'une plaie de pression :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Perte de sensibilité (ex. : paralysie) | <input type="checkbox"/> Trouble de circulation sanguine |
| <input type="checkbox"/> Diminution de l'état de conscience | <input type="checkbox"/> Pression prolongée |
| <input type="checkbox"/> Mobilité réduite | <input type="checkbox"/> Frottement |
| <input type="checkbox"/> Diabète | <input type="checkbox"/> Cisaillement (peau qui colle alors que le corps bouge) |
| <input type="checkbox"/> Perte rapide de poids | <input type="checkbox"/> Humidité causée par la transpiration, l'urine ou les selles |
| <input type="checkbox"/> Obésité ou maigreux | |
| <input type="checkbox"/> Âge avancé | |

À retenir! Selon la position assise ou couchée, les points directement en contact avec une surface dure sont plus à risque de développer une plaie de pression.

Régions à risque :

Position assise : talon, mollet, cuisse, région fessière, coude, dos

Position couchée : talon, mollet, cuisse, région fessière, coude, dos, malléole (côté de la cheville), genou, hanche, épaule, oreille, omoplate, occiput (arrière de la tête)

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

Comment prévenir l'apparition d'une plaie de pression?

En position assise :

- Bougez toutes les 15-20 minutes pour permettre un transfert de poids et déplacer la pression.
- Levez la région fessière quelques minutes à la fois au minimum toutes les deux heures.
- Assurez-vous que le siège de votre fauteuil est assez long pour supporter vos cuisses.
- En fauteuil roulant, mobilisez le haut de votre corps toutes les 20 minutes.

En position couchée :

- Alternez les positions au lit minimalement toutes les deux heures, soit sur le dos, sur le côté droit et sur le côté gauche.
- Utilisez des oreillers pour mieux vous positionner.
- Évitez les coussins en forme de « beigne » ou d'anneau.
- Gardez la tête de votre lit à moins de 30°.
- Placez un oreiller sous votre mollet pour diminuer la pression au talon.
- Vérifiez la présence d'objets dans le lit qui pourraient causer une pression (ex. : contenant de comprimés, aliments, cuillère, etc).
- Établissez-vous un horaire de mobilisation.

En tout temps, gardez votre peau en santé!

- Changez rapidement une culotte d'incontinence, les sous-vêtements ou les draps souillés.
- Gardez votre peau propre et sèche.
- Utilisez un savon doux non parfumé et de l'eau tiède pour les soins d'hygiène.
- Asséchez bien la peau et les régions avec des plis cutanés (sous l'abdomen, sous les seins, les aines et les aisselles).
- Appliquez une mince couche de crème hydratante non parfumée.
- Ne massez pas les rougeurs et les points de pression.

**Des questions? Des inquiétudes?
Parlez-en à votre médecin ou
adressez-vous au CLSC de votre territoire.**