



PRÉVENIR LES PLAIES DE PRESSION

DOC-774-0620



INTRODUCTION

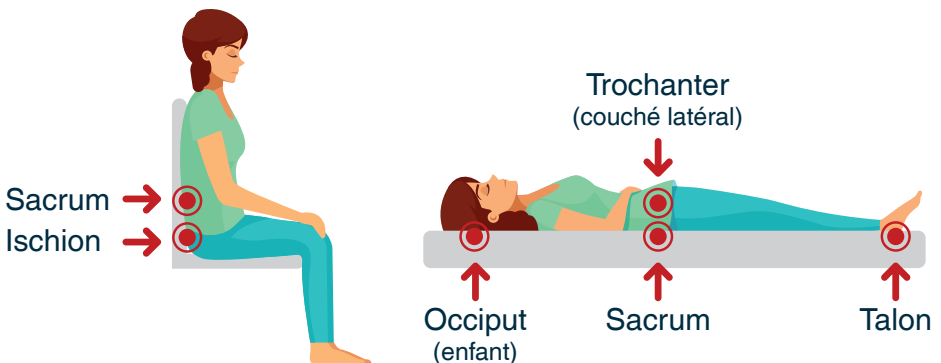
Lors d'une hospitalisation et pour éviter des complications, des mesures préventives sont essentielles. Certaines seront spécialement appliquées afin d'éviter des complications telles que la survenue d'une plaie de pression aussi appelée **escarre**.

La plaie de pression peut survenir très rapidement et à tout âge. Cependant, nous savons que les personnes hospitalisées, de par leurs antécédents, sont susceptibles de présenter des facteurs de risques plus importants et développer plus rapidement des escarres.

C'est pourquoi, nous sommes particulièrement attentifs à la mise en place de mesures de prévention et le cas échéant du traitement de ces plaies.

Il sera important de maintenir ces mesures lors de votre retour à domicile.

QU'EST-CE QU'UNE PLAIE DE PRESSION (ESCARRE) ?



Une escarre est la conséquence d'une pression prolongée générée par le poids du malade entre une surface (un matelas, un fauteuil, une chaise...) et l'os. La peau ainsi que les tissus mous sont comprimés entre les deux plans et ne sont plus oxygénés ce qui induit une fragilisation de la barrière cutanée.

Le premier signe est la survenue d'une rougeur qui ne disparaît pas à la pression du doigt. Certaines parties de votre corps sont plus à risque notamment le siège, les talons, les coudes et chez le bébé l'arrière de la tête.

En raison d'une opération ou d'une maladie qui se prolonge, vous (ou votre proche) êtes susceptible d'être immobilisé.e de manière prolongée et par conséquent de générer une plaie de pression. L'âge, la maladie comme le diabète, les personnes qui éprouvent des difficultés pour se nourrir et boire ainsi que l'incontinence sont des facteurs augmentant significativement le risque de développer des escarres.

C'est en connaissance de cause que nous déployons beaucoup d'énergie et de moyens de prévention pour que cela ne survienne pas.

COMMENT ÉVITER UNE PLAIE DE PRESSION ?

Selon que votre état de santé le permette, en concertation avec votre médecin, vos équipes soignantes et paramédicales, veillez à appliquer ces conseils :

1 - Observez votre peau

Signalez à l'équipe soignante toute rougeur qui ne devient pas blanche à la pression et/ou toute sensation anormale et/ou douloureuse.

2 - Propreté

- Une toilette quotidienne et complète est le strict minimum.
- Changez le linge de corps régulièrement ou à chaque fois que celui-ci est souillé. Idem pour les draps : évitez les plis, ôtez les miettes ou tout autre corps étranger.

3 - Prise en charge de l'incontinence

La prise en charge de l'incontinence permet de diminuer les risques d'exposition de la peau à l'humidité :

- allez rapidement aux toilettes afin d'éviter toute humidité et macération ;
- changez certaines habitudes de vie : réduisez les boissons après 18h, évitez les tisanes, thé... ils sont diurétiques, essayez de vider la vessie au maximum ;
- utilisez des protections absorbantes ;
- n'utilisez pas de peau de mouton synthétique sous le siège ou les talons.

4 - Se déplacer

Le seul moyen pour ne pas développer d'escarre est de changer régulièrement de position. Dès lors, si vous pouvez vous mobiliser seul.e, déplacez-vous et changez de position fréquemment :

- aller jusqu'aux toilettes plutôt que d'opter pour l'urinal ;
- éloigner le verre qui est disposé sur une table ;
- ...

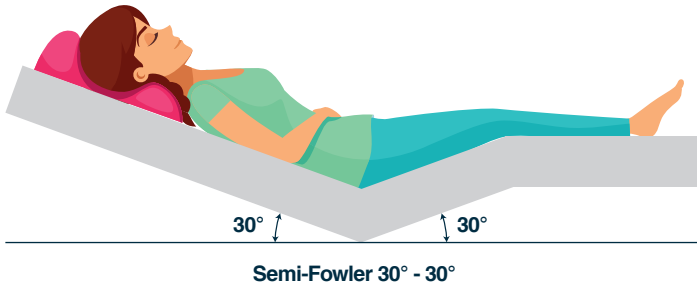
Si vous disposez de matériel de prévention tel qu'un matelas à air, nous vous conseillons de vous mobiliser toutes les quatre heures. Il est toutefois recommandé de modifier sa position toutes les deux heures seul.e ou avec l'aide d'un accompagnant, soignant, etc.

5 - Bien se positionner

La position influence l'intensité de la pression. Une bonne installation diminue le risque d'escarre en augmentant la surface de contact avec le support et permet de mieux répartir les pressions.

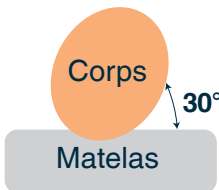
→ La position couchée dorsale

Favorisez la position où la tête et les pieds sont relevés à 30°.

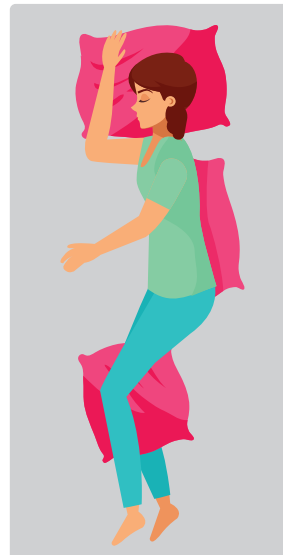


→ La position couchée latérale

Le corps est tourné sur le côté à 30° par rapport au matelas, jambes légèrement fléchies, des coussins sont ajoutés sous le dos (pour pouvoir se maintenir sur le côté à 30° du matelas) et entre les genoux.



Décubitus latéral à 30°



→ La position assise

Elle est déconseillée au lit.

Si vous disposez d'un fauteuil inclinable, orientez le dossier et ajoutez un repose pieds. Veillez à laisser les talons libres grâce à un coussin sous les mollets.

Si le dossier n'est pas inclinable, restez attentif.ve à ne pas vous déporter sur un côté, ce qui accentuerait la pression de ce côté.



6 - La nutrition

- Des carences alimentaires peuvent favoriser l'apparition des escarres.
- L'apport de certains nutriments tels que des protéines, les vitamines et le zinc sont nécessaires.
- Il est conseillé de maintenir une alimentation équilibrée et variée (viande, poisson, œuf, fruits, légumes, féculents...) et de boire 1,5L de liquides par jour (potage, café, eau).
- Adapter la texture des aliments peut s'avérer nécessaire.
- Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle.
- Il faut prendre suffisamment de temps pour manger. Suivez votre poids corporel régulièrement.
- Vous pouvez demander des aides techniques si besoin.
- Si vous vous alimentez peu ou difficilement, des compléments alimentaires, enrichis en protéines et en énergie, peuvent vous être prescrits.

EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS POUR M'AIDER À PRÉVENIR LES PLAIES DE PRESSIION ?

Lors de votre hospitalisation, le personnel soignant évaluera votre risque de développement de plaies de pression grâce à une échelle de mesure spécifique et à l'observation de votre peau.

En fonction du résultat, il est possible que l'équipe soignante mette en place un matelas ou un coussin spécial sur votre lit afin de réduire le risque. Ce dispositif sera mis en complément des mesures précédemment expliquées.



CONTACT

COORDINATION DES SOINS DE PLAIES

065 41 32 96



Cette brochure a été réalisée avec l'avis de nos patients et de leurs familles