



SOULAGER LA PRESSION :

Prévenir les lésions de pression



Un guide à l'intention
des patients
et de leurs familles

Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

- **Les lésions de pression** se développent lorsque la peau est comprimée et lorsque le corps reste dans la même position pendant une longue période sans bouger.
- Elle peut se présenter avec un **changement de couleur de peau** ou une **ampoule** et peut devenir une plaie ouverte. Elle peut devenir infectée.
- Elles apparaissent le plus souvent au-dessus des proéminences osseuses (ex : hanches, talons, coccyx).

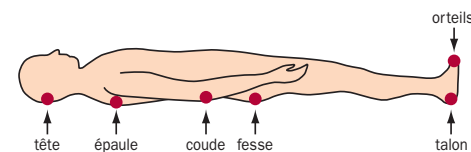
Quels sont les facteurs de risques de développer une lésion de pression?

- **Diminution de la mobilité** ou difficulté à se mouvoir seul.
- **Diminution de l'activité.**
- **Incapacité de verbaliser sa douleur** : Alzheimer, démence, AVC.
- **L'incapacité de ressentir la douleur** : capacité réduite de savoir quand changer de position afin de prévenir les blessures.
- **Personnes âgées** : peau plus mince, mauvaise nutrition, sous-poids.
- **En surpoids ou trop mince** : une personne mince n'a pas de « coussin protecteur » sous les os tandis qu'une personne en surpoids a une mauvaise circulation vers les tissus adipeux et beaucoup de pression sur les tissus.
- **Problèmes de contrôle de la vessie et de l'intestin** : le contact de la peau avec l'urine et les selles augmente le risque de rupture de la peau.
- **Mauvaise alimentation** : Une alimentation faible en éléments nutritifs augmente le risque de développer des lésions de pression.
- **Fumer et conditions médicales variées** : i.e le diabète, une maladie vasculaire périphérique.

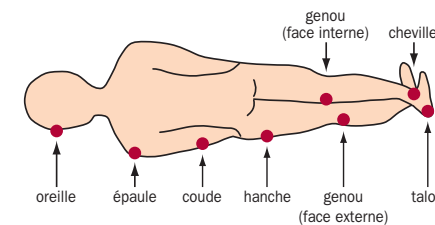
Comment se développent-elles?

- Les plaies sont causées lorsque les tissus mous sont comprimés entre une surface solide (tel le siège d'une chaise ou un matelas) et un os, écrasant ainsi les petits vaisseaux sanguins (**pression**).
- Le frottement ou la **friction** peut enlever la couche superficielle de la peau.
- Lorsque la peau colle à une surface et que le reste du corps bouge, par exemple lors de transferts, les vaisseaux sanguins peuvent se nouer ou se déchirer. Cela s'appelle le **cisaillement**.
- L'**humidité** causée par la transpiration, l'urine ou les selles peut rendre la peau plus fragile.

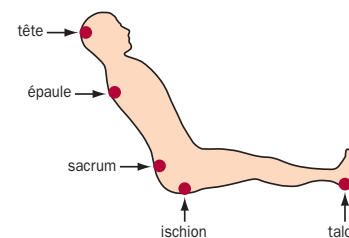
Quelles parties du corps sont les plus à risques?



SUR LE DOS



SUR LE CÔTÉ



ASSIS

Que doit-on examiner sur la peau?

Il faut fréquemment inspecter la peau d'une personne alitée ou à mobilité réduite, spécialement aux endroits vulnérables, à la recherche des signes suivants :

- Rougeur ne disparaissant pas 30 minutes après que la pression soit enlevée;
- Changement de couleur (rouge, bleuté, noirâtre) d'une zone spécifique, spécialement partie osseuse;
- Égratignures;
- Ampoules;
- Callosités.

Comment prévenir les lésions de pression?

Diminuer la pression

- Changer légèrement de position toutes les 15 minutes si possible lorsque dans la chaise. En position assise, presque la moitié du poids du corps repose sur les ischions (os des fesses);
- Dans la chaise roulante, utiliser les appuis pieds lorsque recommandé car ils peuvent aider à distribuer le poids;
- Soulever les fesses aux heures (en poussant sur les appui-bras ou en se penchant vers l'avant) pour environ 1½ minute;
- Chez les gens alités changer de position chaque 2 heures (au lit, alterner entre le dos et les deux côtés);
- Tête de lit pas plus de 30° sauf si médicalement recommandé;
- Coucher sur le côté à 30° et non à 90°;
- Au lit, utilisez un oreiller entre vos jambes, genoux et chevilles et gardez vos talons surélevés pour éviter de toucher le matelas.
- Assurez-vous que les draps sont bien étirés pour éviter les plis.

- Méfiez-vous des plis dans les vêtements qui peuvent causer un point de pression lorsque la personne est en position assise ou couchée.

Transferts

- Soulever la personne avant de transférer pour empêcher la peau de coller au lit ou au dossier de la chaise;
- Soulever la personne pour la remonter dans le lit – *ne pas la tirer*.

Réduire l'humidité

- Garder la peau propre et bien hydratée;
- Changer les couches ou les draps souillés rapidement;
- Porter des vêtements de coton pour permettre l'évaporation de la transpiration;
- Si incontinence d'urine ou de selles, appliquer une crème barrière (fournie par l'hôpital).

Garder la peau en santé

- Boire 6 tasses de liquide par jour (alcool, café et thé ne comptent pas);
- Utiliser un savon au pH équilibré;
- Tapoter pour assécher, ne pas frotter;
- Éviter l'eau trop chaude car elle peut assécher la peau;
- Utiliser une crème hydratante.

Habitudes de vie

- Cesser le tabagisme – cela prive le corps de sa vitamine C et réduit l'apport d'oxygène à la peau;
- Manger bien – une diète équilibrée et élevée en protéines peut protéger et aider à la guérison et Suppléments vitaminiques, si nécessaire.
- Supplément protéiniques, si nécessaire (Ex : Ensure, Boost);
- Exercices – améliorent la circulation, renforcent les muscles et préviennent les courbatures, ce qui rend plus faciles les transferts et changements de positions.

Qu'est-ce qu'il ne faut pas faire?

- Ne pas utiliser de beignes – ils ne font que changer la pression d'endroit; ils ne la diminuent pas.
- Ne pas frotter les rougeurs – cela peut les empirer.
- Ne pas utiliser de peau de mouton ou d'oreillers sous les fesses – ils ne diminuent pas la pression.
- Ne pas ignorer les rougeurs – elles sont un avertissement.

Pourquoi s'en faire?

Parce qu'il n'y a pas de douleur ne veut pas dire qu'il n'y a pas de danger...

Une lésion de pression peut :

- Diminuer la mobilité;
- Causer des absences au travail, des pertes de revenu, perte de temps de thérapie;
- Interférer avec les activités sociales;
- Être dispendieux à traiter et demander plusieurs visites chez le médecin ou à la clinique;
- Sentir mauvais;
- Si ignorée, les petites lésions peuvent devenir de grosses lésions;
- Être douloureux;
- S'infecter et demander un traitement avec antibiotiques et quelques fois une hospitalisation;
- Retarder le retour à la maison;
- Dans les cas extrêmes, entraîner la mort.