

Soulager la pression

Prévenir les lésions de pression

Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

- Elle se développe lorsque la peau est comprimée et lorsque le corps reste dans la même position pendant une longue période, sans bouger.
- Elle peut se présenter par un changement de couleur de peau ou une ampoule. Elle peut devenir une plaie ouverte et s'infecter.
- Elle apparaît le plus souvent au-dessus de proéminences osseuses (ex. : hanches, talons, coccyx, etc.).

Quels sont les facteurs de risque?

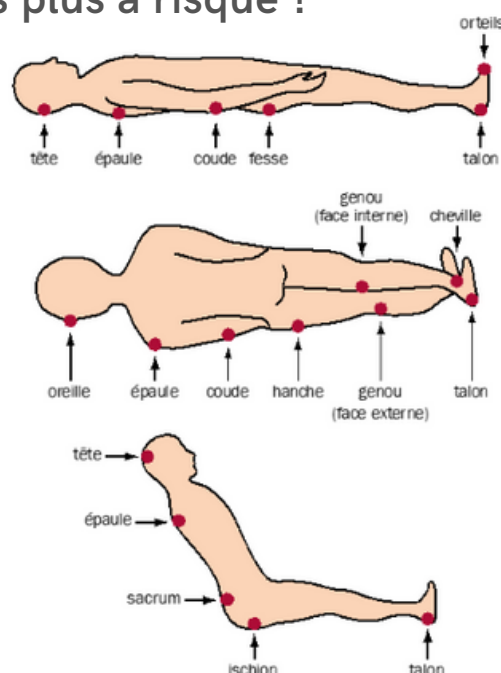
- Diminution de l'activité, de la mobilité ou difficulté à bouger seul;
- Difficulté à exprimer ou à ressentir la douleur (ex. : Alzheimer, démence, accident vasculaire cérébral ou capacité réduite à changer de position);
- Âge : peau plus mince et souvent moins bonne nutrition pour les personnes âgées;
- Poids : mauvaise circulation sanguine et pression sur les tissus (personne en surpoids) ou absence de «coussin protecteur» sous les os (personne maigre);
- Problème de contrôle de la vessie ou de l'intestin : augmentation de l'humidité lors du contact de la peau avec l'urine ou les selles;
- Mauvaise alimentation ou faible en éléments nutritifs;
- Consommation de tabac ou de drogues;
- Conditions médicales variées (ex. : diabète, maladie vasculaire périphérique, cancer, etc.).

Comment se développent-elles?

Lorsque :

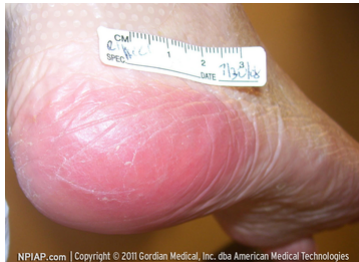
- les tissus mous sont comprimés entre une surface solide (ex. : chaise ou matelas) et un os, écrasant ainsi les petits vaisseaux sanguins (pression) ;
- le frottement peut enlever la couche superficielle de la peau ;
- la peau colle à une surface et que le reste du corps bouge (ex. : cisaillement ou transfert, i.e. où les vaisseaux sanguins peuvent se déchirer) ;
- l'humidité causée par la transpiration, l'urine ou les selles peut rendre la peau plus fragile.

Quelles sont les parties du corps les plus à risque ?



Que dois-je examiner sur ma peau?

- Si je suis alité ou à mobilité réduite, je dois inspecter les endroits vulnérables, à la recherche des signes suivants :
 - une rougeur qui ne disparaît pas 30 minutes après avoir enlevé la pression;
 - changement de couleur (rouge, bleutée, noirâtre) d'une zone spécifique, spécialement une partie osseuse;
 - Égratignures, ampoules ou autres lésions.
- Si je ne peux pas examiner ma peau moi-même, je dois demander de l'aide (proches, auxiliaires ou préposés).



Pourquoi s'inquiéter?

Une lésion de pression peut :

- être douloureuse et sentir mauvais;
- prendre de l'ampleur si elle est ignorée;
- interférer avec les activités sociales et diminuer la mobilité;
- être dispendieuse à traiter et demander plusieurs visites médicales;
- s'infecter et demander un traitement avec antibiotiques et, parfois, une hospitalisation;
- retarder le retour à la maison lors d'une hospitalisation;
- causer des absences au travail ou des pertes de revenus;
- entraîner la mort, dans les cas extrêmes.

**Ne pas ignorer les changements de couleur de la peau et les lésions.
C'est un avertissement sérieux!**

Comment prévenir les lésions de pression ?

Diminuer la pression, en changeant régulièrement de positions

- En position assise :
 - presque la moitié du poids du corps repose sur les ischions (os des fesses);
 - les appuie-pieds d'un fauteuil roulant doivent être utilisés, lorsque recommandés, pour aider à distribuer le poids du corps;
 - les fesses doivent être soulevées aux heures (en poussant sur les appuie-bras ou en se penchant vers l'avant) pendant environ une minute.
- En position couchée :
 - changer de position aux deux heures (alterner entre le dos et les deux côtés);
 - incliner la tête de lit à moins de 30°, sauf si médicalement non recommandé (sur le côté à 30° et non à 90°);
 - utiliser un oreiller entre vos jambes, vos genoux et vos chevilles;
 - garder vos talons surélevés pour éviter de toucher le matelas;
 - éviter les plis dans les draps ou les vêtements qui peuvent causer un point de pression.

Avoir de saines habitudes de vie pour garder la peau en santé

- Boire six tasses de liquide par jour, si recommandé par votre médecin (l'alcool, le café et le thé ne comptent pas).
- Manger bien et viser une diète équilibrée et élevée en protéines : suppléments vitaminiques et protéiniques (ex. : *Ensure*, *Boost*), si nécessaire.
- Utiliser un savon au pH équilibré.
- Éviter l'eau trop chaude qui peut assécher la peau et tapoter pour assécher la peau (éviter de frotter).
- Utiliser une crème hydratante.
- Cesser le tabagisme et faire de l'exercice.

Réduire l'humidité

- Garder la peau propre et bien hydratée.
- Changer les culottes d'incontinence ou les draps souillés rapidement.
- Porter des vêtements de coton pour permettre l'évaporation de la transpiration.
- Appliquer une crème barrière, en cas d'incontinence d'urine ou de selles.

Diminuer le frottement, lors des transferts

- Soulever les fesses avant de transférer pour éviter que la peau ne colle au lit ou au dossier de la chaise.
- Soulever la personne pour la remonter dans le lit et utiliser un piqué de glissement, lorsque possible.

Ce qu'il ne faut pas faire:

- Ne pas utiliser de coussins en forme de beigne.
- Ne pas frotter les rougeurs ou décolorations.
- Ne pas utiliser de peau de mouton ou d'oreillers comme coussins.



Information

Ce guide a été produit à l'intention des usagers du CIUSSS et de leurs familles. Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.

Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre professionnel de santé.