

Qu'est-ce qu'une plaie de pression?

Les plaies de pression (plaies de lit) sont des lésions qui peuvent apparaître partout sur le corps, particulièrement quand un os pointe sous la peau. Les personnes qui passent de longues périodes couchées ou assises en fauteuil roulant sont plus souvent affectées, d'où l'importance de changer de position souvent.

C'est le meilleur moyen de prévention!



Que faire pour prévenir les plaies de pression?

1 Privilégiez certaines positions

Lorsque vous êtes assis :

- Enlevez la pression sous vos fesses aux 15 minutes.
Ex : levez-vous ou penchez-vous vers l'avant ou sur les côtés, selon votre tolérance.
- *Si vous avez perdu la sensation d'une partie de votre corps et que vous restez assis de longues heures, suivez les recommandations de votre ergothérapeute.*
- Assurez-vous que vos pieds sont bien à plat sur le sol ou sur les appuie-pieds de votre fauteuil roulant.

Lorsque vous êtes au lit :

- Changez de position toutes les 2 heures.
- Essayez d'être le moins longtemps possible sur le dos.
- Étendez-vous en alternance sur les côtés et sur le dos.

2 Restez au sec.

- Assurez-vous que vos sous-vêtements et vos draps soient toujours secs.
- Changez rapidement vos vêtements s'ils sont mouillés ou humides.
- Prévoyez des sous-vêtements et des serviettes d'incontinence de rechange.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si vous avez de l'incontinence. Il y a très probablement une façon d'améliorer votre situation.

3 Prenez soin de votre peau.

- Utilisez un savon doux, de préférence sans parfum, pour vous laver.
- Prenez le temps de bien vous essuyer après la douche ou le bain, surtout dans les plis de la peau.
- Hydratez quotidiennement votre peau avec de la crème non parfumée pour la garder souple et forte.
- Si vous avez une irritation, utilisez une crème comme le « Zincofax » qui bloque l'humidité. Si l'irritation reste malgré l'utilisation de la crème après quelques jours, consultez une infirmière ou votre médecin.

4 Prenez soin de vos pieds.

- Assurez-vous que vos chaussures, prothèses ou orthèses sont en bon état et bien ajustées.
- Portez des bas pâles, préférablement en coton, pour voir s'il y a des écoulements.

Avissez une infirmière si vous remarquez la présence d'écoulement.

5 Mangez bien et buvez beaucoup.

- Pour favoriser la guérison de votre plaie il est important d'avoir une bonne alimentation et une bonne hydratation.
- Prenez 3 repas par jour, selon les recommandations de votre nutritionniste.

Votre assiette doit contenir des aliments variés :

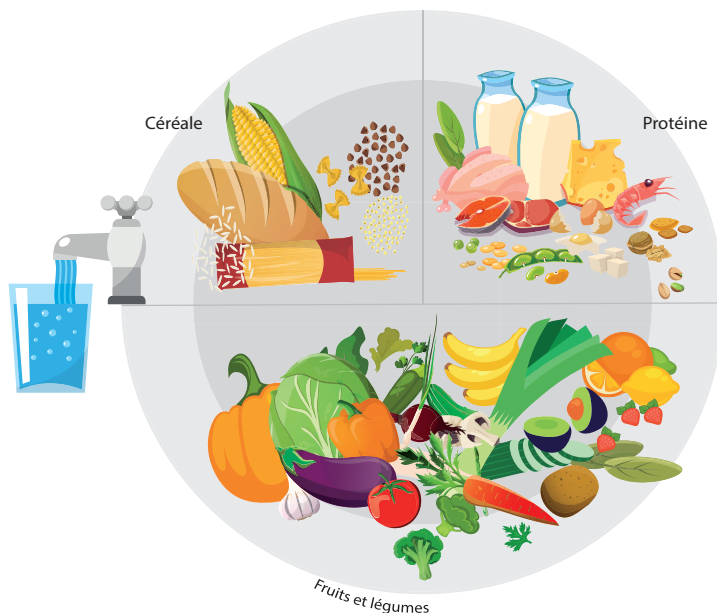
- Une moitié de légumes et de fruits
- Un quart de protéines
(ex : légumineuses, viandes, noix)
- Un quart de produits céréaliers ou de féculents (ex : riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, etc.)

- Prenez des collations nutritives (ex : crudités et humus, fromage et craquelin, noix et fruits).

Pensez à vérifier les étiquettes nutritionnelles des aliments préparés pour repérer les bonnes valeurs nutritives (ex : quantité de sel, glucides, sucre).

6 Ayez des aides techniques bien entretenues.

- Assurez-vous que votre matériel est en bon état et bien ajusté (ex : fauteuil roulant, coussin, siège de toilette, banc de douche, etc.).



7 Examinez votre peau chaque soir.

- Utilisez un miroir ou l'aide d'un proche pour surveiller partout où il y a des os qui pointent sous la peau à la recherche d'une rougeur (ex : coccyx, hanches, talons, coudes, etc.).
- Si vous voyez une rougeur, changez de position pour enlever la pression. Si la rougeur est toujours là après 20 minutes, contactez votre professionnel de la santé (infirmière, ergothérapeute, médecin).

Évitez le plus possible d'appuyer sur la rougeur.

Besoin d'information ? Questions ?

- Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.
Tél. : _____
- Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social en composant le **8-1-1**.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.