

### 3 : Choisissez la bonne position

Modifiez légèrement votre position toutes les 15 minutes et changez de position complètement aux 2 heures.

#### Lorsque vous êtes au lit :

Pour diminuer la pression sur les zones osseuses :

- Allongez-vous sur le côté à un angle d'environ 30 degrés, les hanches et les épaules inclinées.
- Gardez la tête de lit baissée.
- Ne levez la tête de lit à plus de 30 degrés que lorsque vous mangez ou lorsque vous sortez du lit.
- Lorsque vous relevez la tête de lit, relevez d'abord le pied de lit.
- Placez des oreillers sous vos mollets pour éviter que vos talons ne touchent le matelas ou toute autre surface en tout temps.

#### Lorsque vous êtes assis dans une chaise ou un fauteuil roulant :

Adoptez une position assise appropriée en tout temps :

- Votre tête doit être alignée avec votre bassin.
- Vos hanches et vos genoux doivent former un angle droit (90 degrés) autant que possible.
- Posez vos pieds sur une surface solide et stable.
- Modifiez légèrement votre position toutes les 2 heures.
- Demandez de l'aide en cas de besoin.

#### Lorsque vous utilisez la salle de bains :

- Songez à utiliser un siège rembourré et des aides à la mobilité qui réduisent la pression sur certaines zones du corps.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous proposer des solutions adaptées.

An English version of this document is available.

### 4 : Restez actif

- Restez actif. Essayez d'assurer vous-même certains de vos soins, car cela vous aidera à améliorer votre état de santé général et à développer votre force musculaire.
- Demandez à vos fournisseurs de soins de santé de vous aider à effectuer votre routine de soins.

### 5 : Nutrition adéquate

- Mangez sainement et consommez suffisamment de protéines (les protéines favorisent la guérison).
- Buvez au moins 6 tasses (1500 ml) d'eau ou de liquides par jour.
- Si vous suivez un régime alimentaire particulier, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires ou à votre diététiste.
- Si vous fumez, essayez d'arrêter ou de réduire votre consommation.

#### Demandez de l'aide dans les cas suivants :

- Votre peau présente des rougeurs, des zones mauves, une ampoule ou une lésion.
- Vous n'arrivez pas à changer de position.
- Vous n'êtes pas en mesure de contrôler votre besoin d'uriner ou d'aller à la selle.
- Vous avez besoin d'un matelas spécial ou d'un élévateur mécanique pour réduire la pression exercée sur vos zones osseuses.

Discutez avec votre équipe de soins de santé, qui vous aidera à garder une peau saine.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre hôpital ou votre centre de santé local.



Administration des services de santé et des services sociaux  
DES TERRITOIRES DU NORD-OUEST

## Plaies de pression



### Reconnaître et prévenir les plaies de pression

## Qu'est une plaie de pression?

Une plaie de pression, parfois appelée « escarre de décubitus » ou « plaie de lit », est une blessure à la peau ou aux tissus sous-cutanés. Une plaie de pression survient lorsqu'une zone de la peau est soumise à une pression constante. En effet, une telle pression réduit l'apport sanguin et, avec le temps, elle peut entraîner la dégradation de la peau et la formation d'une plaie ouverte, appelée plaie de pression. Ces plaies se forment généralement sur les zones osseuses où il y a moins de tissus entre l'os et la peau.

## Qu'est-ce qui entraîne les plaies de pression?

Une pression constante exercée sur la peau peut causer une plaie de pression. Par exemple :

- Rester assis ou allongé dans la même position pendant trop longtemps.
- Se laisser glisser dans un lit ou une chaise, forçant la peau à se replier sur elle-même (cisaillement).
- Se faire traîner ou tirer sur des draps ou sur toute autre surface (brûlures de friction).
- Pression exercée par les tubes (oxygène, perfusion) et les dispositifs médicaux (attelles) sur la peau.

## Quelles sont les personnes à même de souffrir d'une plaie de pression?

Vous êtes plus susceptible de développer une plaie de pression si :

- Vous avez la peau fragile ou mince.

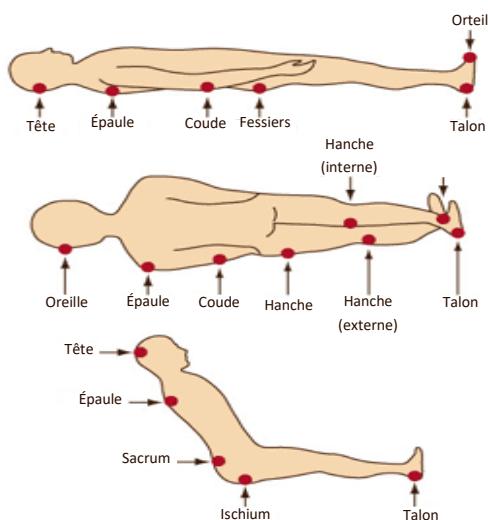
- Vous ne buvez pas assez de liquides ou ne mangez pas assez d'aliments sains.
- Vous n'arrivez pas à contrôler votre vessie (urine) ou vos intestins (selles).
- Vous êtes incapable de bouger, vous avez subi un accident vasculaire cérébral ou une lésion de la moelle épinière ou vous souffrez de diabète.
- Vous avez des problèmes de mémoire.

## Emplacements courants d'une plaie de pression

Les plaies de pression se forment généralement sur la partie inférieure du corps, notamment :

- sur le coccyx,
- sur le dos le long de la colonne vertébrale,
- sur les fesses, les hanches et les talons.

Parmi les autres emplacements communs, mentionnons l'arrière de la tête, l'arrière de l'oreille, les épaules, les coudes et l'intérieur des genoux en raison du frottement des jambes.



## Comment éviter les plaies de pression?

### 1 : Nettoyez votre peau

- Lavez votre peau tous les jours avec de l'eau, du savon non parfumé et un linge doux.
- Tamponnez votre peau et séchez les plis cutanés avec une serviette propre.
- Hydratez votre peau à l'aide d'une lotion non parfumée deux fois par jour.
- Entretenez vos ongles : ils doivent être courts et propres.
- Chaque jour, examinez la peau sur vos talons et les zones osseuses pour déceler des rougeurs, des changements de couleur ou des lésions.
- Si vous utilisez des produits pour incontinence (serviette, couche, couche-culotte), appliquez une petite quantité de crème hydratante sur les zones de contact pour protéger votre peau.

### À ne pas faire :

- Frotter votre peau vigoureusement.
- Utiliser de l'eau chaude ou de la poudre.
- Utiliser de la crème ou de la lotion entre vos orteils.
- Frotter les zones osseuses ou rouges.
- Utiliser plusieurs couches de produits pour incontinence si vous utilisez déjà un coussin ou un matelas spécial.

### 2 : Lorsque vous changez de position

- Évitez de frotter votre peau contre le lit ou la chaise.
- S'il est inévitable qu'une partie de votre corps glisse sur la surface, utilisez des dispositifs comme des draps glissants ou une potence au-dessus de votre tête.