

# Comment prévenir une lésion de pression



En raison de la pandémie de COVID-19 et des restrictions sur les déplacements et les contacts, la prévention des lésions de pressions est plus difficile en raison de l'isolement et l'inactivité.

Cette situation peut entraîner l'apparition de lésions de pression. Il est donc primordial de demeurer actif et agir en prévention.

## Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

- Une lésion de pression, ou souvent appelée « plaie de lit », est une lésion qui se développe lorsque la peau est comprimée entre un os et une surface ferme, comme celle d'un matelas ou d'un fauteuil.
- Les lésions de pression surviennent lorsqu'il y a un manque d'oxygène ou de circulation sanguine au niveau de la peau pendant une certaine période.
- Les lésions de pression peuvent se développer en quelques heures.
- Une prévention adéquate peut diminuer efficacement le risque d'apparition d'une lésion de pression.

## Quels sont les facteurs de risque?

Divers facteurs contribuent à la formation d'une lésion de pression :

- Des activités réduites ou une mobilité limitée (paralysie, chirurgie, accident, confusion, etc.).
- L'incontinence (urinaire ou fécale), qui occasionne de l'humidité au niveau de la peau.

- Un régime alimentaire non équilibré, la dénutrition ou la déshydratation.
- Une perte de sensibilité, la friction ou le frottement.
- Certaines maladies (diabète, cancer, etc.).
- L'âge (vieillesse de la peau).
- Tabagisme.

## Quelques faits sur la lésion de pression

- Le premier signe d'une lésion de pression est une rougeur qui ne blanchit pas à la pression du doigt. Ce symptôme peut être non douloureux.
- Une lésion de pression se forme aux proéminences osseuses (os) suivantes :
  - L'arrière de la tête.
  - Les oreilles.
  - Le menton.
  - Les omoplates et la colonne vertébrale.
  - Les coudes.
  - Le coccyx.
  - Les hanches.
  - Les genoux et les tibias.
  - Les chevilles et les malléoles.
  - Les talons.
- Une lésion de pression peut être longue à guérir, s'infecter facilement, provoquer de la douleur et prolonger l'hospitalisation. C'est pourquoi nous mettons l'accent sur la prévention!

# Comment prévenir une lésion de pression

**Votre rôle est important !**

L'élément essentiel dans le traitement des lésions de pression est la prévention. Vous et vos proches avez un rôle primordial à jouer

## Que faire pour prévenir les lésions de pression?

La personne elle-même est la mieux placée pour agir en prévention en évitant toute pression prolongée.

- Au lit, changer régulièrement de position en vous soulevant et non en glissant. Relever la tête de lit à un maximum de 30° afin d'éviter de glisser.
- Au fauteuil, déplacer votre poids régulièrement toutes les 15 minutes. Garder le dos bien droit et bien appuyé, les pieds au sol et les bras sur les accoudoirs pour bien répartir la pression.
- Utiliser des oreillers ou des coussins pour prévenir le contact entre les os ou le contact peau à peau direct.
- Surélever les talons de la surface d'appui afin de les protéger.
- Assurez-vous que votre peau reste propre et sèche (sans humidité).

- Avoir un régime alimentaire équilibré et riche en protéines.
- Éviter de masser ou frictionner les rougeurs sur les os.
- Surveiller la peau au niveau des proéminences osseuses (os) lors de chaque changement de position afin de détecter une rougeur de la peau.
- Nettoyer avec un savon doux et de l'eau tiède lors du changement de culotte de protection et du bain.
- Avoir une bonne hydratation en buvant de l'eau.
- Aviser un professionnel de la santé si vous voyez une rougeur ou vous percevez une douleur au niveau des proéminences osseuses (os).

**Chacun a un rôle à jouer pour prévenir le déconditionnement. Vous et vos proches devez agir en prévention, être à l'affût de tout changement de votre état et vous référer à un professionnel de la santé au besoin. Vous devez comprendre l'importance de ses actions pour prévenir les risques du déconditionnement.**

**Chaque petit geste compte!**