

# Prévention des plaies de pression

Guide à l'intention de la clientèle de gynéco-obstétrique

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

Une plaie de pression, aussi connue sous le nom de plaie de lit, est un dommage de la peau causé par une pression continue entre une surface solide (fauteuil ou matelas) et un os écrasant les petits vaisseaux sanguins.

Le premier signe d'une plaie de pression est une rougeur qui ne disparaît pas après quelques minutes. La plaie peut s'aggraver jusqu'à l'ouverture de la peau.



## Comment pouvons-nous prévenir les plaies de pression ?

Vous et vos proches êtes de très précieux collaborateurs pour prévenir les plaies de pression.

Vous retrouverez des conseils au verso de ce document.

## Suis-je à risque de développer une plaie de pression ?

Tout comme les enfants et les adolescents, les adultes et les femmes enceintes peuvent être à risque de développer des plaies de pression.

### Voici quelques facteurs de risque :

- une immobilité prolongée ;
- une diminution de la sensation ;
- une difficulté à retenir les urines ou les selles ;
- une alimentation pauvre en protéines, en vitamines ou en calories.

## Quels sont les endroits sur mon corps où je pourrais retrouver des plaies de pression ?

Les endroits les plus fréquents où retrouver les plaies de pression sont aux régions osseuses (les os trop près de la peau), mais plus particulièrement :

- aux talons ;
- au sacrum (au niveau des fesses) ;
- derrière la tête.

On peut aussi retrouver des plaies de pression à bien d'autres endroits vulnérables.

Voici une image illustrant les zones du corps à risque de développer des plaies de pression :

### Plaies de pression

Les sites les plus courants

### Principales cause de plaies de pression

■ Pression   ■ Cisaillement   ■ Friction

● Points de pression

# À VOUS QUI DEVEZ CONSERVER UNE PEAU EN SANTÉ!

AFFICHE À L'INTENTION DE LA CLIENTÈLE DE GYNÉCO-OBSTÉTRIQUE  
ET PLUS PARTICULIÈREMENT À LA FUTURE MAMAN



## Prenez soin de votre peau

- Vérifiez l'état de votre peau régulièrement;
- Avisez le personnel soignant
  - si des rougeurs ne disparaissent pas 30 minutes après que la pression soit enlevée;
  - s'il y a des changements de couleur (rouge, bleuté, noirâtre);
  - s'il y a des égratignures ou des ampoules;
  - si vos draps sont mouillés afin qu'ils puissent être changés rapidement;
  - si vous avez des sensations d'humidité par les urines ou les selles;
  - Si votre culotte d'incontinence ou vos sous-vêtements sont mouillés et doivent être changés;
- Gardez votre peau propre et sèche;
- Utilisez de l'eau tiède et un savon doux sans parfum pour la douche ou le bain;
- Hydratez votre peau régulièrement avec une lotion hydratante;
- Ne massez pas les rougeurs sur votre peau.

## Bougez, bougez, bougez... aussi souvent que possible dans le lit et hors du lit

- Changez de position aux 2 heures au lit.
- Changez légèrement de position toutes les 15 minutes au fauteuil.
- Maintenez la tête du lit au niveau le plus bas possible (max 30°).
- Évitez de vous asseoir à un angle de 90° au lit.
- 

## Alimentez-vous de façon équilibrée

Vous devez vous alimenter de façon équilibrée en suivant le guide alimentaire canadien, vous devez boire beaucoup de liquide.



## Patientes et famille, vous avez un rôle important à jouer dans la prévention des plaies de pression.

Pour tout renseignement supplémentaire, ou pour toute question, vous pouvez communiquer avec l'infirmière du secteur où vous êtes suivie ou hospitalisée.