

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Soulager la pression : Prévention des lésions de pression

Les lésions de pression, ou plaies de pression, résultent de l'application d'une pression constante causant des lésions de la peau et des tissus sous-jacents. Elles peuvent se développer même après une période de pression très courte et leur guérison peut être longue. Elles peuvent avoir un effet considérable sur votre vie quotidienne puisque vous devrez peut-être réduire vos activités normales en attendant que la plaie guérisse. La guérison de ces plaies peut entraîner des coûts importants pour vous et pour le système de santé.

Le risque de lésions de pression peut être plus élevé si vous passez de longues périodes au lit, dans un fauteuil ou dans un fauteuil roulant et si vous avez perdu la sensibilité de la partie inférieure de votre corps. Dans la plupart des cas, les lésions de pression peuvent être guéries.

Comment les lésions de pression se forment-elles?

Divers facteurs de risque contribuent à la formation de lésions de pression, notamment :

- une mobilité réduite (p. ex. : paralysie, chirurgie, maladie aiguë ou maladie chronique);
- l'incontinence (perte de contrôle de la vessie ou de l'élimination fécale, ou des deux);
- un régime alimentaire mal équilibré.

Certains faits sur les lésions de pression :

- Le premier signe d'une lésion de pression est une rougeur de la peau, chez les personnes au teint clair, ou une décoloration violacée ou bleuâtre chez les personnes au teint foncé. Ce symptôme peut ne pas être douloureux.
- Chez les personnes très malades, une lésion de pression peut se former rapidement.
- Chez les personnes alitées, des lésions de pression peuvent se former aux points d'appui, comme le coccyx, les fesses, les talons, les hanches, les chevilles, les omoplates, l'arrière de la tête, les oreilles, les coudes et les genoux. Des lésions de pression peuvent également se former sur le fessier des personnes qui passent de longues périodes dans un fauteuil ou un fauteuil roulant.

Comment pouvez-vous prévenir ou réduire le risque de lésions de pression?

Si vous êtes alité :

- N'oubliez pas que vous êtes le mieux placé pour vous aider. Changez fréquemment de position en vous tournant. Faites-le au moins à toutes les deux heures. Si vous êtes incapable de vous tourner vous-même, demandez de l'aide.
- Évitez de vous coucher sur la hanche. Tournez-vous plutôt de côté et servez-vous d'oreillers pour vous soutenir.

- Servez-vous d'oreillers ou de coussins triangulaires en mousse pour prévenir le contact avec les protubérances osseuses. Utilisez des accessoires comme les protège-talons pour réduire la pression sur les talons et les chevilles.

Si vous êtes confiné à un fauteuil ordinaire ou à un fauteuil roulant :

- Déplacez votre poids toutes les 15 minutes. Si vous êtes incapable de le faire, demandez à quelqu'un de vous changer de position toutes les heures.
- Ne fabriquez pas votre propre coussin (p. ex. : coussins en forme de beigne), car cela n'aura probablement pour effet que de déplacer la pression vers un autre point. Utilisez plutôt des accessoires de réduction de pression. Il existe un vaste choix de produits de réduction de pression conçus pour les sièges. Votre ergothérapeute ou votre physiothérapeute pourra vous suggérer un siège adapté à vos besoins.

Si vous êtes une personne soignante au service d'une personne à risque de développer des lésions de pression, voici quelques suggestions qui vous seront utiles :

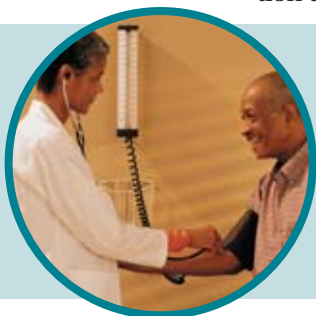
Servez-vous de dispositifs de levage pour déplacer la personne lors des transferts et des changements de position. Évitez le frottement de la peau et des protubérances osseuses contre les surfaces d'appui. Renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un infirmier, d'un(e) ergothérapeute, d'un(e) physiothérapeute ou d'un médecin à propos des techniques de transfert et de la manière de vous procurer des dispositifs de levage et des accessoires de réduction ou de soulagement de la pression. (**Attention : l'utilisation d'accessoires pour réduire ou soulager la pression ne peut se substituer à un horaire régulier de changement de position.**) Si la douleur pose un problème, demandez à l'infirmière, à l'infirmier ou au médecin de vous indiquer comment la soulager.

Conseils additionnels :

- Lors du bain et après un épisode d'incontinence, utilisez un savon doux à pH neutre. Pour réhydrater la peau et améliorer la résistance à de nouvelles plaies, utilisez un produit qui hydrate et protège simultanément la peau contre l'humidité.
- Évitez de masser les protubérances osseuses.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré. Mangez des fruits, des légumes et des aliments à haute teneur en protéines et en calories. Buvez beaucoup. S'il vous est impossible de manger de façon équilibrée, renseignez-vous sur les suppléments alimentaires auprès de votre infirmière ou infirmier, de votre médecin ou d'un(e) diététiste. Consultez un médecin au sujet de la prise de comprimés de multivitamines.

Que faire si vous développez une lésion de pression?

Grâce à un traitement adéquat, il est possible de guérir la plupart des lésions de pression. La cicatrisation des lésions de pression dépend de votre état de santé général, de votre alimentation, de l'élimination de la pression sur la plaie, ainsi que du nettoyage et du pansement de la plaie. Elle nécessite également les efforts de toute une équipe qui comprend des experts en soins de santé, votre personne soignante et vous-même. Le traitement sera basé sur une évaluation de la plaie, un examen physique et vos antécédents médicaux.



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter les Lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO intitulées *Évaluation du risque et prévention des lésions de pression* et *Évaluation et traitement des lésions de pression de stade 1 à 4*. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter ces lignes directrices sur les pratiques exemplaires et les télécharger gratuitement à l'adresse suivante : www.rnao.org/bestpractices.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*