

Prévention des plaies de pression

Guide à l'intention des patients et de leur famille

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 ?

En tant que parents et familles, vous êtes de très précieux collaborateurs pour prévenir les plaies de pression.

Vous retrouverez des conseils au verso de ce document.

Mon enfant est-il à risque de développer une plaie de pression ?

Tout comme les adultes, les enfants et les adolescents 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.

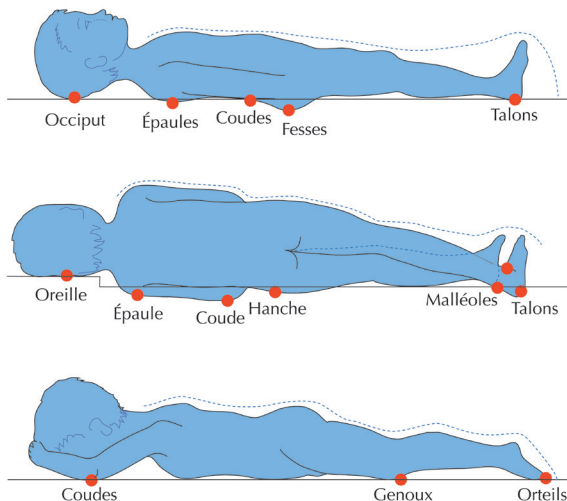
Quels sont les endroits sur le corps de mon enfant où je pourrais retrouver des plaies de pression ?

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.

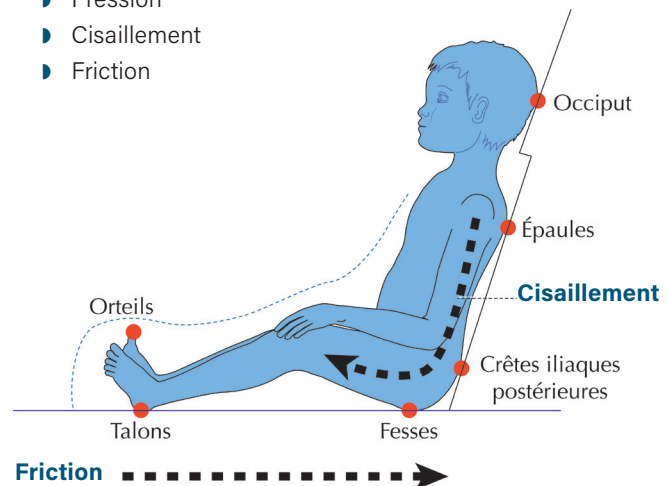
Les sites les plus courants de plaies de pression



• Points de pression

Principales causes de plaies de pression

- ▶ Pression
- ▶ Cisaillement
- ▶ Friction



À toi qui dois conserver une peau en santé!

Affiche à l'intention du jeune ou du parent qui en prend soin



Bouge, bouge, bouge... aussi souvent que possible dans le lit et hors du lit

- ▶ Change de position aux 2 heures au lit.
- ▶ Change légèrement de position toutes les 15 minutes au fauteuil.
- ▶ Maintiens la tête du lit au niveau le plus bas possible (max 30°).
- ▶ Évite de t'asseoir à un angle de 90° au lit.

Parents, patients et familles, 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 votre enfant est suivi ou hospitalisé.

Prends soin de ta peau

- ▶ Vérifie l'état de ta peau régulièrement.
- ▶ Avise tes parents ou 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 tes draps sont mouillés afin qu'ils puissent être changés rapidement;
 - › Si tu as des sensations d'humidité par les urines ou les selles;
 - › Si ta culotte d'incontinence ou tes sous-vêtements sont mouillés et doivent être changés.
- ▶ Garde ta peau propre et sèche.
- ▶ Utilise de l'eau tiède et un savon doux sans parfum pour la douche ou le bain.
- ▶ Hydrate ta peau régulièrement avec une lotion hydratante.
- ▶ Ne masse pas les rougeurs sur ta peau.



Alimente-toi de façon équilibrée

Tu dois t'alimenter de façon équilibrée en suivant le Guide alimentaire canadien **et tu dois boire beaucoup de liquide.**

