

6. Veillez à avoir une bonne hygiène corporelle :

- réalisez une toilette cutanée quotidienne avec un savon doux (pH neutre) ;
- pour hydrater la peau, utilisez une crème (pH neutre) sans massage ni friction ;
- n'utilisez pas d'eau de Cologne ;
- veillez à une literie (sans plis en dessous) et des (sous-)vêtements propres et secs (transpiration, incontinence...).

7. Veillez à avoir une alimentation équilibrée.

8. Veillez à avoir une hydratation adaptée.

## SUIS-JE UN PATIENT À RISQUE ?

Une plaie de pression peut survenir à tout âge et se développer de façon insidieuse. Les personnes présentant certains facteurs de risques sont plus susceptibles de développer des plaies de pression :

- l'immobilisation de manière prolongée (hospitalisation...) ;
- la fragilité induite par l'âge ou la maladie (diabète, neuropathies) ;
- la dénutrition ou le manque d'hydratation ;
- l'incontinence des urines ou des selles.

Ce n'est pas parce que vous présentez certains de ces risques que vous développerez une plaie de pression.

Aujourd'hui, beaucoup de moyens de prévention existent pour éviter que ces plaies n'apparaissent.

## EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS POUR M'AIDER À PRÉVENIR LES PLAIES DE PRESSION ?

Au CHU UCL Namur, lors de votre admission dans une unité d'hospitalisation, le personnel soignant évaluera votre risque de développement de plaies de pression grâce à une échelle de mesure spécifique et à l'observation de votre peau. Ces informations vous seront transmises, ainsi qu'à vos proches afin d'attirer leur attention.

En fonction du résultat, il est possible que l'équipe soignante mette en place un matelas ou un coussin spécial sur votre lit afin de réduire le risque de développement de ces plaies.

Ce dispositif sera mis en complément des mesures précédemment expliquées.

Le patient, la famille et les proches ont un rôle important à jouer dans la prévention des plaies de pression : prévenez l'équipe soignante de toute rougeur qui ne devient pas blanche à la pression (c'est le premier stade d'une plaie de pression) ainsi que toute sensation anormale ou douloureuse, c'est un signal d'alarme du développement d'une plaie de pression.

L'équipe est à votre écoute et celle de vos proches, n'hésitez pas à l'interpeller : elle vous accompagnera durant votre hospitalisation.

Clinique des plaies

## LES PLAIES DE PRESSION OU « ESCARRES » CHEZ L'ADULTE

Informations à l'attention des patients et proches

INFOS

Clinique des plaies

↳ [www.chuuclnamur.be](http://www.chuuclnamur.be)



Cette brochure est conçue dans le but de vous permettre de comprendre l'importance des mesures préventives qui seront appliquées durant votre hospitalisation ou celle de votre proche afin de vous éviter la survenue d'une plaie de pression ou «escarre».

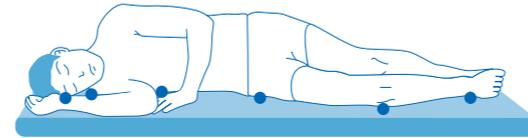
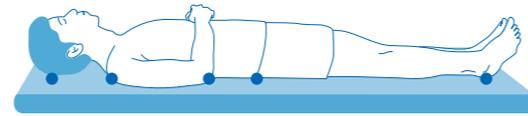
## QU'EST-CE QU'UNE PLAIE DE PRESSION ?

Une plaie de pression ou « escarre » est la conséquence d'une pression trop élevée exercée entre un plan dur (un matelas, un fauteuil, une chaise ) et un os. La peau et les tissus mous situés en-dessous sont alors comprimés entre ces deux plans, les vaisseaux sanguins qui les irriguent s'en trouvent lésés. La peau et les tissus se fragilisent petit à petit et tendent à s'altérer. La plaie peut s'aggraver jusqu'à l'ouverture de la peau.

Le premier signe visible est une rougeur qui persiste avec la pression du doigt sur l'emplacement.

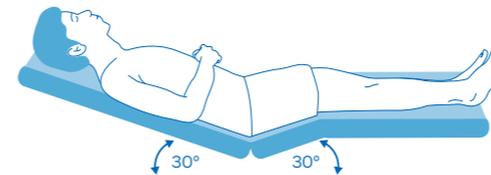
## A QUELS ENDROITS PEUT-ON DÉVELOPPER DES PLAIES DE PRESSION ?

Les endroits les plus fréquents où se développent les plaies sont les régions osseuses (les os près de la peau) comme les talons, les fesses et derrière la tête (voir repères ci-dessous).

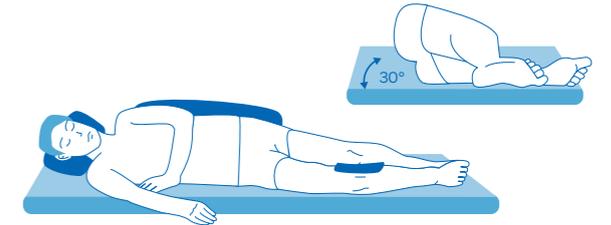


## COMMENT FAIRE EN TANT QUE PATIENT POUR ÉVITER L'APPARITION D'UNE PLAIE DE PRESSION ?

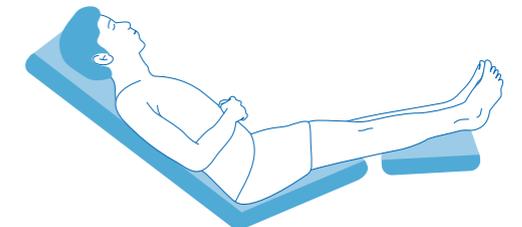
1. Observez la peau et soyez vigilant à l'apparition d'une douleur. Avertissez le soignant si :
  - une rougeur persiste après la pression du doigt sur l'emplacement ;
  - un changement de couleur, des égratignures ou ampoules font leur apparition.
2. Veillez à une installation adéquate dans le lit :
  - évitez de vous asseoir avec une position à 90°. Maintenez la tête de lit le plus bas possible, **maximum 30°** d'inclinaison.
3. **Favorisez :**
  - une position couchée sur le dos. Le buste incliné à **30° maximum** et les pieds inclinés à 30° également ;



- **ou** une position couchée sur le côté avec le dos incliné à 30° par rapport au matelas (au moyen de coussins), les jambes sont légèrement fléchies et un coussin est placé entre les genoux, la tête est inclinée (également à l'aide d'un oreiller) tel qu'illustré ci-après.



4. Veillez à une installation adéquate dans le fauteuil :
  - **évit**ez de vous asseoir avec une position à 90° ;
  - **évit**ez les bouées en forme d'anneau sous le siège, ceci va augmenter la pression et donc le risque de développement de plaies de pression ;
  - **évit**ez les peaux de mouton sous le siège ou les talons, ceci provoque de la macération ;
  - **favorisez** une position assise avec le dos du fauteuil incliné, les bras posés sur les accoudoirs, les pieds surélevés avec un coussin positionné sous les mollets (afin d'éviter la pression sur les talons).



5. Optez pour un changement régulier de position (toutes les 4 heures) de position : Fauteuil - lit et inversement, seul ou avec l'aide d'un soignant.