

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

Les plaies de pression sont causées lorsque qu'une pression continue sur la surface de la peau comprime les vaisseaux sanguins de celle-ci. Le manque de sang cause la mort des tissus et c'est ainsi qu'il se forme des plaies.

Il y a plusieurs stades de gravité des plaies de pression pouvant varier d'une décoloration de la peau à une plaie ouverte jusqu'à l'os.

Facteurs de risque

L'humidité, la friction ou le frottement sont tous les facteurs pouvant contribuer au développement des plaies de pression, ainsi que les suivants :

- Le cisaillement : lorsque la peau colle à une surface et que le reste du corps bouge.
- Diminution de la mobilité ou difficulté à se mouvoir seul;
- Déficit sensoriel (neuropathie, pied diabétique et paralysie) peut empêcher de ressentir la douleur.

- Malnutrition et déshydratation
- Vieillesse.
- Humidité excessive (incontinence ou transpiration).
- Déficit cognitif (Alzheimer ou démence peut empêcher la personne de verbaliser sa douleur).
- Trouble circulatoire.
- Obésité ou maigreur.

Comment prévenir les plaies de pression

Diminuer la pression

- Changer de position souvent.
- Garder la tête de lit à un angle de 30° pour diminuer le cisaillement au niveau des fesses;
- Au lit, installer des oreillers sous les mollets pour garder les talons surélevés.
- Dans une chaise roulante, utiliser les appuis pieds pour aider à distribuer le poids.

Réduire l'humidité

- Garder la peau propre et bien hydratée.
- Appliquer une crème barrière si présence d'incontinence d'urine ou de selles.

Transferts

- Soulever la personne doucement avant d'effectuer un transfert pour empêcher la peau de coller au lit ou à la chaise. (Ne pas la tirer)

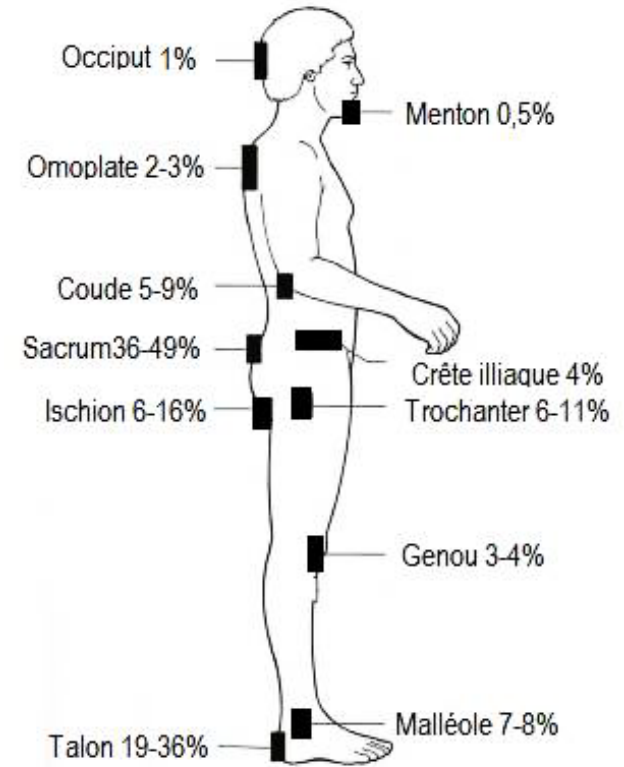
Maintenir la santé de la peau

- Utiliser un savon au PH équilibré.
- Éviter l'eau trop chaude.
- Utiliser une crème hydratante.
- Assurer une bonne hydratation.

Examiner la peau

- Inspecter la peau fréquemment et aviser un professionnel de soins en présence des signes suivants :
 - rougeur;
 - égratignure;
 - ampoules;
 - callosités.

Parties du corps les plus à risques



Inspiré du dépliant de l'Hôpital Général juif
Inspired by a pamphlet from the Jewish General Hospital.

2013-02-25

English on reverse

What is a pressure sore?

Constant pressure on the surface of the skin compresses blood vessels which results in a lack of blood flow. In turn, this causes the death of skin tissue which leads to pressure sores.

There are several stages to pressure sores. They range in severity from a change in skin colour to an open wound that extends to the bone.

Risk factors

Moisture, friction and rubbing are all factors that lead to pressure sores, as well as:

- Shearing of skin: When skin sticks to a surface as the body moves.
- Decreased mobility or difficulty moving without help.
- Sensory deficits (such as neuropathy, diabetic foot or paralysis) can decrease the feeling of pain.
- Not eating enough food or drinking enough liquids.
- Aging.
- Too much moisture on the skin (sweating or incontinence).
- Cognitive deficits (Alzheimer or dementia) that may prevent a person from saying that they are in pain.
- Circulatory problems.
- Being overweight or underweight.

How to prevent pressure sores

Reduce pressure

- Change position often.
- Keep the head of the bed at a thirty degree angle to help make sure that skin on the buttocks does not shear (stick).
- Place pillows under legs to keep the heels raised.
- In a wheelchair, use foot supports to help distribute weight evenly

Keep skin dry

- Keep skin clean and well moisturized.
- Apply a barrier cream when there is incontinence of either urine or stool.

Transfers

- Lift the person gently before moving them to prevent the skin from sticking to the bed or chair. (Do not pull the person)

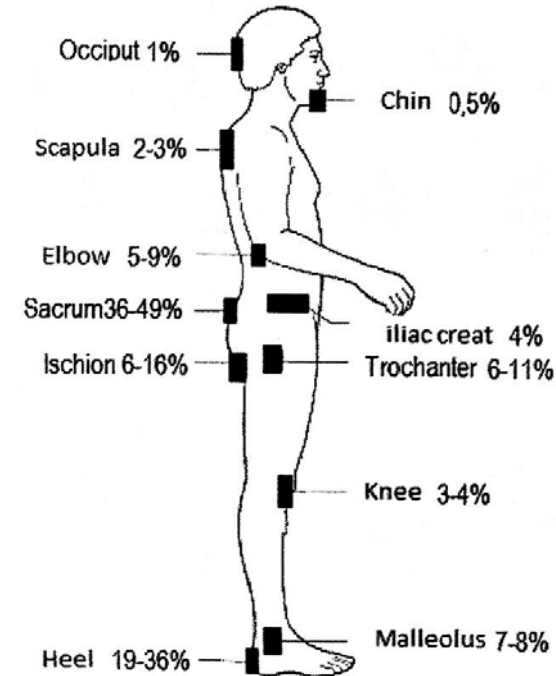
Keep skin healthy

- Use a PH-balanced soap.
- Avoid washing with water that is too hot.
- Use a cream to moisturize skin.
- Make sure the person is drinking enough liquids.

Examine the skin

- Inspect skin often and tell a care professional if you see redness, scratches, blisters, or calluses.

Parts of the body most at risk



Prévention des plaies de pression

Un guide à
l'intention des
patients et
de leurs familles

**Preventing
Pressure Sores**
A Guide for Clients
and Their Families

