



*Canadian
Paraplegic
Association
(N.B.) Inc.*

*Association
canadiennes des
paraplégiques
(N.-B.) Inc.*

Êtes-vous à risque?

Comment prévenir et soigner

les escarres de décubitus



En partenariat avec :

Lawtons
Home HealthCare

Qu'est-ce qu'une escarre de décubitus?

Une escarre de décubitus est un morceau de peau ou de tissu brisé ou blessé à la suite d'une forte pression ou d'une forte pression et à de l'humidité sur la peau. Si les escarres ne sont pas bien soignées, elles peuvent s'infecter. L'infection d'une escarre peut être grave – la prévention et un soin convenable sont essentiels.

Qui est à risque dans le développement des escarres de décubitus?

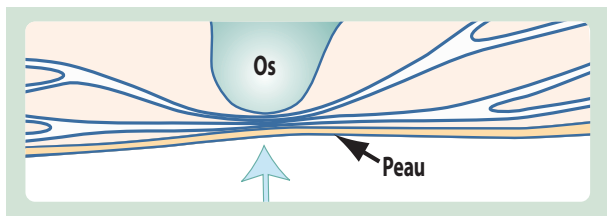
Si votre mobilité est réduite par la maladie, une blessure, l'âge ou la sédentarité – même pour une courte durée – vous pouvez être à risque. Une alimentation inadéquate, une perte de poids non planifiée, une difficulté à sentir ou à déclarer la douleur, et la perte de l'usage de la vessie ou des intestins peuvent aussi vous mettre à risque.

Sur quoi porter mon attention?

- Rougeur sur une partie osseuse du corps.
- Peau brisée ou taches rouges, bleues ou pourpres foncées sur la peau.
- Une odeur désagréable ou du pus jaune ou vert venant de l'escarre.
- Enflure, chaleur ou froideur autour de l'escarre.
- Une zone spongieuse ou surélevée autour de l'escarre.
- Un endroit sensible ou douloureux autour de l'escarre.

Comment puis-je prévenir les escarres de décubitus?

- **Utilisez la règle 30-30.** Changez votre position ou déplacez votre poids toutes les 30 minutes pendant 30 secondes, et au moins toutes les 2 heures pendant la nuit. Faites des redressements de bras dans votre fauteuil roulant – suivant la règle 30-30. Si vous ne pouvez pas vous lever, déplacez votre poids vers une autre partie du corps. Penchez vous vers l'avant et reposez vous sur vos genoux ou une table pendant 30 secondes ou penchez vous vers le côté.
- **Faites un horaire de déplacement/ retournement et respectez-le.** Si vous avez besoin d'aide, demandez!
- **Utilisez un coussinet ou un coussin en mousse :**
 - entre les genoux et les talons pour empêcher qu'ils se frottent l'un contre l'autre
 - sous vos mollets (pas vos talons!) pour garder vos talons soulevés au-dessus du lit
- **Faites surtout attention quand vous vous transférez.** Ne traînez pas vos fesses car vous pourriez abîmer votre peau. Situez vous bien dans votre fauteuil roulant après chaque transfert. Utilisez une ceinture de sécurité pour éviter de glisser. Si votre fauteuil a l'option de s'incliner, utilisez-la fréquemment et changez votre position tout au long de la journée.



Comment puis-je protéger ma peau?

- Examinez votre peau quotidiennement.
- Utilisez un miroir ou demandez à quelqu'un de vérifier les endroits difficiles à voir.
- Gardez votre peau propre et hydratée.
- Utilisez de l'eau tiède pour le bain.
- Séchez bien votre peau après votre bain/douche.
- Évitez les températures extrêmes (chaudes ou froides).
- Soignez vos pieds! Lavez et séchez bien vos pieds. Coupez vos ongles d'orteils toutes les deux semaines.
- Ne restez pas longtemps au soleil. Appliquez de l'écran solaire souvent ; couvrez les parties du corps qui n'ont pas ou peu de sensation.
- Protégez la peau de trop d'humidité (e.g., sueur, urine).
- Vérifiez votre coussin chaque fois que vous embarquez dans votre fauteuil roulant. Si votre coussin a été enlevé, assurez-vous qu'il soit remis comme il le faut.
- Évitez les vêtements serrés (surtout les jeans) avec des coutures, boutons ou plissures qui puissent exercer une pression sur votre peau, telle que sous votre derrière.
- Évitez de fumer. Le tabac ne permet pas à l'oxygène de se rendre facilement à votre peau et l'empêche de guérir.

Mangez bien et restez hydraté.

- Ayez un régime équilibré. Les aliments riches en protéines, vitamines et minéraux aident la peau à guérir plus rapidement.
- Buvez 8 à 10 tasses d'eau par jour et limitez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Si vous avez des difficultés à avaler ou à manger, parlez à un conseiller en alimentation pour établir un plan d'alimentation.

Soyez actif !

- Si vous pouvez bouger, bougez! Plus vous êtes actif, moins vous risquez d'avoir des escarres de décubitus.
- Essayez de réserver du temps chaque jour pour faire des activités — peu importe le niveau dont vous êtes capable.

Saviez-vous que...

Quiconque reste assis ou couché dans la même position pour longtemps peut développer des escarres de décubitus. Une escarre de décubitus peut aussi être appelée une plaie de lit ou un décubitus aigu.

Obtenez les bons produits.

- Parlez à votre ergothérapeute ou autre fournisseur de soins de santé.
- Les produits qui peuvent aider sont :
 - les lits d'air/mousse
 - les protecteurs de lit/fauteuil
 - les cales/coussins/coussinets en mousse
 - les gants rembourrés pour rouler en fauteuil roulant
 - les produits pour l'incontinence
- Un bon siège, ça aide ! Les coussins de votre siège doivent correspondre à votre corps et à votre fauteuil roulant.

Comment dois-je soigner les escarres de décubitus ?

- Enlevez immédiatement la pression sur l'escarre.
- Contactez immédiatement votre médecin si vous vous apercevez de la peau brisée ou une plaie ouverte.
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé de la façon de nettoyer et de panser les escarres aux stades précoces à la maison.
- Une fois guérie, vous devez suivre les conseils de prévention car la peau est plus susceptible de se blesser à nouveau. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à préparer un horaire vous permettant de retourner à vos activités.

Obtenez immédiatement des soins médicaux si que vous avez :

- des escarres qui s'empirent
- des signes d'infection ou de la fièvre
- un écoulement de l'escarre ou une forte odeur
- une augmentation de chaleur et de rougeur autour de l'escarre

La prévention est clé!

Soulagez la pression

Déplacez votre poids souvent

Utilisez la règle 30-30

Protégez votre peau

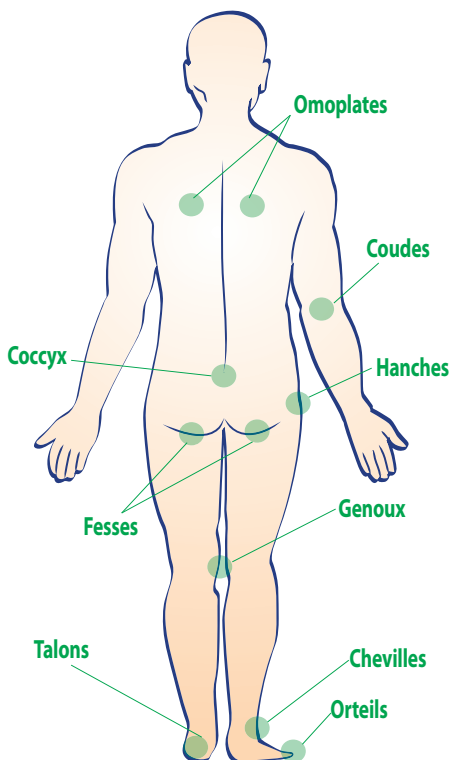
Mangez bien

Restez hydraté

Soyez actif

Obtenez les bons produits

Où se forment les escarres de décubitus?



Association canadienne des paraplégiques (N.-B.) Inc.

440 chemin Wilsey, suite 102

Fredericton, NB E3B 7G5

Tél. (506) 462-9555 ou 1-866-462-9555

www.cpanb.ca

Vivre en toute liberté

En partenariat avec :

Lawtons
Home HealthCare