

Facteurs de risque

- immobilité prolongée;
- diminution des activités physiques;
- sensation d'engourdissement;
- humidité de la peau;
- augmentation du frottement entre la peau et le matelas;
- augmentation de la pression (en durée et en intensité);
- vieillissement;
- alimentation pauvre en protéines, vitamines et calories;
- problème de circulation sanguine.

Une plaie de pression peut

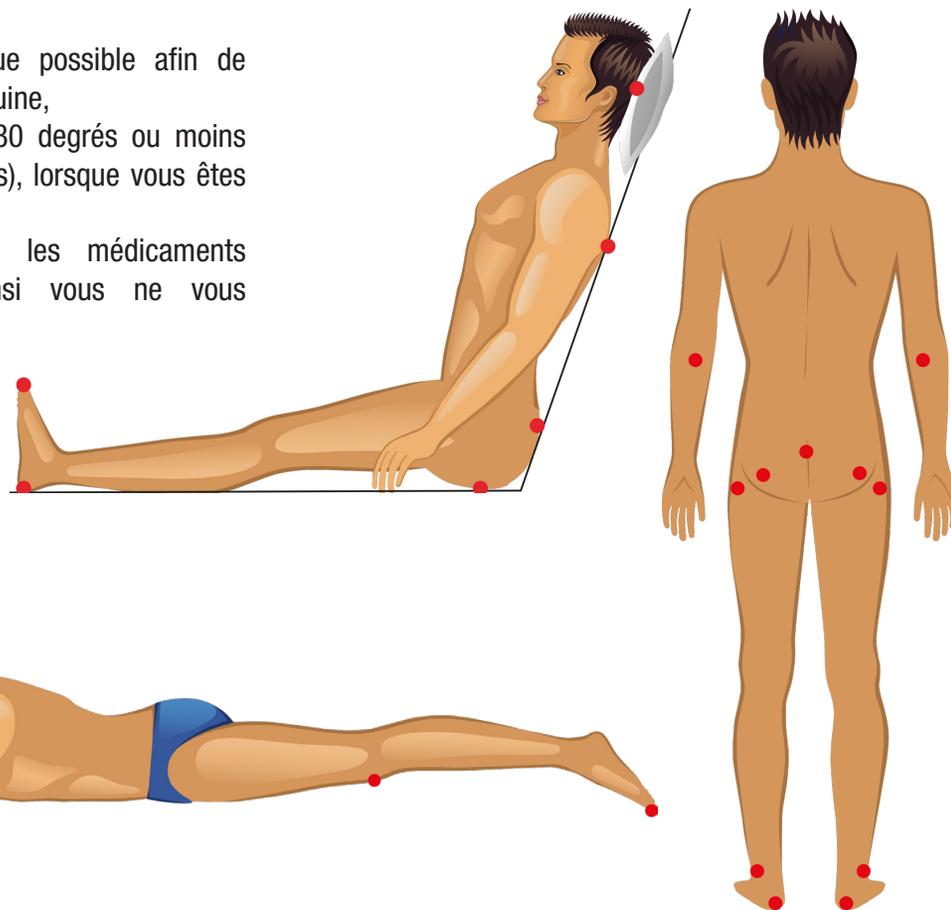
- être longue à guérir;
- s'infecter facilement;
- provoquer de la douleur;
- prolonger la durée de votre hospitalisation.



Si votre peau change d'apparence, parlez-en à l'infirmière.

Pour prévenir les plaies de pression

- vérifiez tous les jours l'état de votre peau;
- assurez-vous que votre peau reste propre et sèche (sans humidité);
- hydratez votre peau;
- lissez les draps du lit et retirez les miettes de nourriture;
- changez de position aux deux heures;
- évitez de masser les rougeurs sur la peau;
- soulevez les points d'appui toutes les 15 minutes (par exemple : faites des mini-redressements ou penchez-vous vers l'avant);
- quittez votre lit autant que possible afin de favoriser la circulation sanguine,
- surélevez la tête du lit à 30 degrés ou moins (équivalent de deux oreillers), lorsque vous êtes allongé;
- n'hésitez pas à prendre les médicaments antidouleur prescrits; ainsi vous ne vous empêcherez pas de bouger;
- mangez de façon équilibrée et buvez beaucoup de liquide.



Bouger, la clé de la prévention !

Pendant votre séjour à l'hôpital, si vous avez de la difficulté à bouger, un membre du personnel infirmier viendra vous tourner dans votre lit toutes les deux heures, et ce, le jour comme la nuit.

Vous avez un rôle important à jouer dans la prévention des plaies de pression; bougez et changez de position régulièrement. C'est votre meilleur moyen de prévention.

● Les zones corporelles les plus à risques