

Prévention des escarres lors du retour à la maison

Service des Soins de plaies.

Livret à destination des patients alités et des familles.



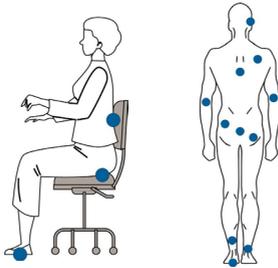
L'ensemble des équipes soignantes ainsi que le service de Soins de plaies se tiennent à votre disposition pour toute question.

Sommaire

- Qu'est-ce qu'une escarre ?
- Prévention des escarres

Qu'est-ce qu'une escarre ?

Une escarre, aussi appelée ulcère de pression, survient lorsque la peau et les tissus sous-cutanés sont comprimés.



Elle apparaît sur les zones d'appui lors de l'immobilisation prolongée au lit ou au fauteuil. Elle peut évoluer d'une rougeur à une plaie.

La survenue d'une escarre peut avoir des répercussions sur la qualité de vie car elle provoque de la douleur, un ralentissement de guérison et augmente le risque d'infection.

Prévention des escarres

La prévention d'ulcères de pression est l'ensemble des mesures visant à éviter leur survenue. Les mesures de prévention sont applicables à l'hôpital, en maison de repos ou à domicile.

Les facteurs de risque principaux sont **l'immobilisation, la dénutrition et la déshydratation.**

Il est essentiel d'avoir une bonne alimentation. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant ou prenez rendez-vous avec un(e) diététicien(ne).

Il est important de diminuer l'intensité et la durée de la pression en **se mobilisant régulièrement. Le changement de position est à effectuer toutes les 4h si un dispositif de prévention est utilisé (matelas, coussin anti-escarres) et toutes les 2h en l'absence de celui-ci.**



Si vous restez 12h ou plus dans votre lit, il est très important de mettre en place un **matelas alternating**. Ce matelas va de lui-même modifier les pressions aux endroits à risque. Cependant, il reste primordial de **se mobiliser toutes les 4h** sur un matelas alternating et de penser à surélever les talons.



Un coussin de prévention peut aussi être utile si vous restez longtemps sur une chaise ou un fauteuil. **Aucune position ne doit être douloureuse.**

Votre peau doit être lavée et séchée soigneusement. Appliquez régulièrement une crème hydratante sur la peau.

Évitez les plis dans les draps ou les corps étrangers dans le lit (objet, miettes, etc.).

Il faut régulièrement **inspecter les points de pression à risque** tels que le **siège** et les **talons** pour vérifier qu'aucune rougeur n'apparaît.

Cette surveillance peut être réalisée par vous-même ou votre aidant proche.

Dès qu'une rougeur est présente, il faut en informer l'infirmier(ère) à domicile ou le médecin traitant, c'est un début d'escarre.



Quelques conseils pour éviter l'apparition d'escarres

- > Les frictions/frottements car ils occasionnent des lésions de la peau;
- > L'application d'alcool ou d'eau de Cologne car cela dessèche la peau;
- > L'utilisation de sèche-cheveux au niveau cutané car la chaleur provoque la dilatation des vaisseaux et l'apparition d'œdème;
- > L'utilisation de froid et de glace au niveau cutané car cela provoque le rétrécissement des vaisseaux;
- > Les produits colorants car ils masquent la coloration réelle de la peau (ex. : Isobétadine®).

Le matériel de prévention

- Pour une courte période, il est possible de louer le matériel auprès de la mutuelle ou de la croix rouge.
- Pour une longue période, il est possible d'acheter le matériel dans une bandagisterie ou votre mutuelle.

L'assistant(e) social(e) peut vous aider à trouver le matériel qui vous convient. Veillez à ne pas attendre le jour de la sortie pour vous le procurer.

Service des Soins de plaies

Référent(e) Soins de plaies :

071 26 51 79



CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél.: +32 (0)71 26 52 11

www.chrsm.be
sambre.chrsm.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: août 2024
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Quentin Druart
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse