

LA PRÉVENTION DES ESCARRES

Mesures mises en place
pendant votre séjour à l'hôpital



Introduction

Votre équipe médico-soignante a évalué chez vous un risque accru de développer une escarre au cours de votre séjour à l'hôpital. Cette brochure vous fournit des conseils et des recommandations pour prévenir la formation d'une lésion de ce type.

Qu'est-ce qu'une escarre ?

L'escarre est une lésion de la peau provoquée par une mauvaise circulation sanguine. Également appelée « plaie de pression », elle survient lorsque la peau est compressée de manière prolongée entre un objet, comme une chaise ou un lit, et une partie osseuse du corps (comme le sacrum ou les talons).

Quand se manifeste-t-elle ?

L'escarre survient lorsque le corps reste trop longtemps dans la même position, par exemple au cours d'un séjour hospitalier dans un lit ou un fauteuil roulant.

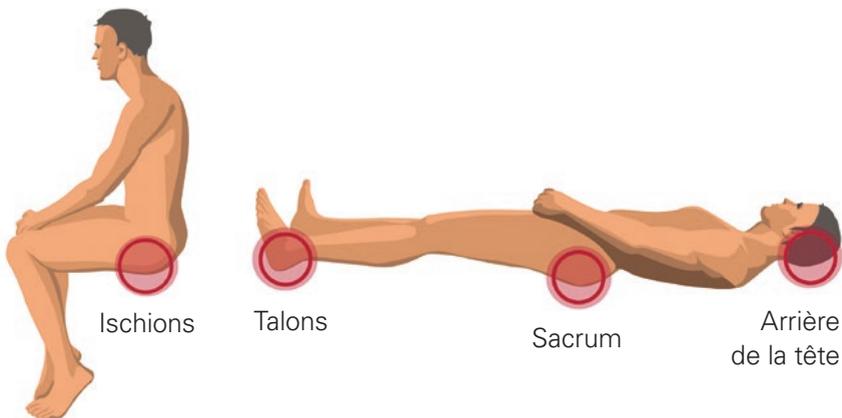
Elle peut également être causée par l'utilisation de dispositifs médicaux comme des sondes, des masques ou des tubes pour fournir l'oxygène. Les plaies prennent alors la forme ou les contours de ces dispositifs.

Quelles sont la fréquence et la sévérité de ces lésions ?

Les escarres touchent en moyenne 7% des personnes hospitalisées. Leur sévérité varie en fonction de leur profondeur, qui va d'une lésion de la peau (rougeur localisée, changement de l'aspect de la peau, plaie), à une atteinte profonde touchant des os ou des articulations. Cette dernière provoque des douleurs, une augmentation de la durée d'hospitalisation et peut nécessiter des soins supplémentaires.

Où surviennent les escarres ?

Elles se produisent le plus souvent sur les parties du corps où les os sont proches de la peau. Elles sont particulièrement fréquentes aux talons, chevilles, sacrum, hanches, dos, oreilles et tête.



Quels sont les facteurs de risque ?

Les escarres sont particulièrement fréquentes chez les personnes qui présentent les facteurs de risque suivants :

- ▶ survenue d'escarres par le passé
- ▶ perte de mobilité ou de sensibilité (paralysie, opérations, coma)
- ▶ présence de spasmes musculaires (spasticité)
- ▶ trouble de la circulation et baisse importante de la pression artérielle
- ▶ incontinence des urines ou des selles
- ▶ âge avancé
- ▶ tabagisme
- ▶ dénutrition
- ▶ utilisation d'un dispositif médical comme une sonde ou un masque à oxygène.

Prévenir les escarres à l'hôpital

Quelles sont les mesures de prévention ?

Votre équipe médico-soignante évalue régulièrement votre situation. Lorsque le risque d'escarres est avéré, elle s'assure que :

- ▶ votre matelas vous offre une protection contre les escarres
- ▶ votre fauteuil roulant est bien réglé
- ▶ vous disposez d'un coussin de protection pour vos sièges ou votre fauteuil roulant
- ▶ votre position au lit est correcte
- ▶ votre peau reste propre et sèche.

L'équipe peut également vous soulager du poids des couvertures et des duvets qui pèsent sur certaines parties de votre corps, par exemple en mettant un arceau au pied de votre lit. Elle utilise également des oreillers ou des cales en mousse pour :

- ▶ surélever légèrement vos talons de la surface du lit
- ▶ empêcher vos chevilles ou vos genoux de se toucher
- ▶ vous aider à maintenir la position choisie ou vous remettre dans la bonne position.

Quelles sont les autres mesures médicales mises en place par l'équipe pour prévenir les escarres ?

Votre équipe inspecte fréquemment votre peau et vous aide à :

- ▶ changer de position régulièrement, parfois toutes les deux à quatre heures
- ▶ utiliser des positions qui sont inhabituelles pour vous, comme vous coucher sur le ventre.

Certaines de ces mesures peuvent être inconfortables. N'hésitez pas à en informer l'équipe soignante.

Que pouvez-vous faire de votre côté?

Les équipes médico-soignantes font tout leur possible pour vous aider à les éviter. Vous pouvez aussi participer activement à leur prévention.

Informez votre équipe soignante :

- ▶ si vous avez déjà eu des escarres
- ▶ la survenue d'une douleur particulière, un point douloureux ou inconfortable
- ▶ l'apparition de lésions sur votre peau : changement de couleur, d'aspect ou de texture.

Changez régulièrement de position pour améliorer la circulation sanguine :

- ▶ environ toutes les 90 minutes en position couchée : cela soulage les parties comprimées du corps en répartissant mieux les pressions
- ▶ toutes les 15 minutes en position assise : en bougeant quelques secondes, si possible en soulevant les fesses.

Si vous le pouvez, levez-vous souvent et marchez.



INFO

Si vous rencontrez des difficultés à bouger, demandez de l'aide à l'équipe médico-soignante afin d'éviter les frottements entre votre peau et les draps ou le fauteuil.

+ INFO

Votre alimentation influence la qualité de la peau. Maintenez un régime sain, varié et surtout riche en protéines. Privilégiez : viande, poisson, lait, œufs, fromage, yogourt, ainsi que les légumineuses comme les pois chiches, les haricots rouges, jaunes ou encore les lentilles et le soja. Un apport en vitamines peut également être indiqué.

Prenez soin de votre peau

Une peau humide s'abîme plus facilement. Séchez-la régulièrement avec un linge doux sans la frotter.

Pour garder votre peau bien hydratée et la rendre plus résistante, utilisez tous les jours, une lotion hydratante sans parfum. Étalez-la en petite quantité et en douceur.



Traitement des escarres

En dépit de toutes les précautions prises, une escarre peut malgré tout survenir.

Comment sont traitées les escarres ?

Selon votre situation, les traitements proposés par votre équipe médico-soignante sont :

- ▶ d'éviter, dans la mesure du possible, toute pression sur la lésion
- ▶ le traitement local de la plaie par des soins et des pansements adaptés
- ▶ une intervention chirurgicale lorsque l'atteinte est profonde, qu'elle touche des os, des articulations ou d'autres organes.

Que faire lors du retour à domicile ?

Informez vos proches, votre famille, votre équipe médico-soignante, l'association de soins à domicile ou votre médecin généraliste si vous constatez l'apparition de l'un des symptômes suivants :

- ▶ rougeur localisée
- ▶ plaie
- ▶ changement de l'aspect de la peau
- ▶ douleur localisée.

