

# Prévention des lésions de pression



Une lésion de pression, aussi connue par le nom plaie de pression ou de plaie de lit, est une blessure de la peau et des tissus plus profonds causée par une pression prolongée.

## La plupart des lésions de pression peuvent être évitées.

Elle peut se développer en moins de 2 heures.

Une lésion de pression apparaît quand la peau :

- devient rouge ou bleue;
- a une plaie;
- enfle;
- change de température;
- forme une cloque (ampoule);
- est douloureuse au toucher.

## Vous êtes plus à risque si vous :

- êtes diabétique;
- êtes âgé de plus de 65 ans;
- avez de la difficulté à bouger ou marcher;
- avez une perte de sensibilité;
- avez la peau foncée;
- avez plusieurs problèmes de santé;
- venez d'avoir une chirurgie;
- avez un dispositif médical comme une attelle.

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



## Comment me protéger ?



**Inspectez votre peau à tous les jours.**



**Surface :** un matelas, un oreiller ou un coussin spécial peuvent vous aider.



**Bouger :** c'est la clef de la prévention.

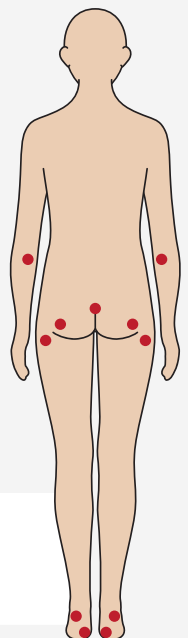


**Incontinence et humidité de la peau :** demandez de l'aide pour aller à la toilette pour laisser votre peau au sec.



**Nutrition et hydratation :** buvez beaucoup d'eau si ce n'est pas contre-indiqué pour vous et mangez bien.

**Les zones du corps les plus à risques**



### Ressource :

Wounds Canada: [https://www.woundscanada.ca/doclink/sskin-bundle-patients-1/eyJ0eXAiOiJKV1QiLCJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJzdWllOiJzc2tpbiIdW5kbGUtcGF0aWVudHMtMSIsImh0dCI6MTcwODQ1NTEyNCwiZmxhZjoxNzA4NTQxNTI0fQ.DCJJFGB5atkkgTJV0vn\\_e7eTDowOq8sGJR7ZV0UlgA](https://www.woundscanada.ca/doclink/sskin-bundle-patients-1/eyJ0eXAiOiJKV1QiLCJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJzdWllOiJzc2tpbiIdW5kbGUtcGF0aWVudHMtMSIsImh0dCI6MTcwODQ1NTEyNCwiZmxhZjoxNzA4NTQxNTI0fQ.DCJJFGB5atkkgTJV0vn_e7eTDowOq8sGJR7ZV0UlgA)

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.