



La plaie de pression (escarres) Comprendre et prévenir

Information pour les patients et leur proches

Qu'est-ce qu'une plaie de pression?

Une plaie de pression est une lésion de la peau qui apparaît lorsque celle-ci est comprimée trop longtemps entre une surface dure (matelas, fauteuil, lit, ...) et les os du corps. Cette pression empêche une bonne circulation du sang et peut endommager la peau et les tissus en profondeur.

Comment apparaissent les plaies de pression?

Les plaies de pression surviennent lorsque vous restez assis(e) ou allongé(e) sans bouger pendant une longue durée.

Deux heures sans changement de position peuvent suffire à provoquer des lésions parfois graves.

Les zones les plus souvent touchées sont :

- le siège
- les talons
- les coudes

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Les plaies de pression peuvent être douloureuses, gênantes et parfois s'infecter. Elles peuvent aussi prolonger votre séjour à l'hôpital. Votre participation et celle de vos proches sont essentielles pour les prévenir efficacement.

Quels sont les premiers signes à surveiller ?

Soyez attentif(ve) à :

- une rougeur persistante
- une douleur ou une sensation d'inconfort sur les zones d'appui.

Signalez rapidement ces signes à l'équipe soignante.

Qui est le plus à risque ?

Certaines personnes sont plus exposées, notamment :

- les personnes alitées ou peu mobiles,
- celles qui mangent ou boivent difficilement,
- les personnes incontinentes,
- les personnes atteintes de certaines maladies (diabète, AVC, paralysie, etc.)

Comment prévenir les plaies de pression ?



Quelques gestes simples peuvent faire toute la différence :

- » Changez souvent de position, seul(e) ou avec de l'aide.
- » Evitez de rester immobile trop longtemps.
- » Utilisez des coussins pour soulager les zones d'appui.
- » Dans un fauteuil, soulevez-vous régulièrement en vous appuyant sur les bras.
- » Marchez dès que possible, selon vos capacités.
- » Veillez à ce que votre lit soit confortable : pas de plis dans les draps, pas d'objets durs.
- » Prenez soin de votre peau : elle doit être propre, sèche et surveillée chaque jour.
- » En cas d'incontinence, une toilette intime adaptée est indispensable.
- » Utilisez une crème hydratante si votre peau est fragile (sans excès). Evitez les produits à base d'alcool.
- » Mangez et buvez suffisamment. Une bonne alimentation aide la peau à rester solide. Privilégiez les protéines (viande, poisson, oeufs, laitages, fromage, yaourts). Buvez régulièrement tout au long de la journée.
- » Prenez les compléments nutritionnels s'ils vous sont proposés.
- » Une alimentation insuffisante ou déséquilibrée augmente le risque d'escarre.

N'hésitez jamais à demander conseil à l'équipe soignante. Nous sommes là pour vous aider.

Ensemble, agissons pour votre confort et votre santé.

Prévenir les plaies de pression, c'est protéger votre bien-être.



CHdN Ettelbruck
120, avenue Lucien Salenty
L-9002 Ettelbruck
☎ (+352) 8166-1

CHdN Wiltz
10, rue G.-D. Charlotte
L-9515 Wiltz
☎ (+352) 8166-9

