

Prévention des escarres

Les escarres (également appelés plaies de décubitus) sont des ampoules ou des lésions de la peau. Ils sont causés par le défaut d'irrigation sanguine dû à la compression de certaines zones par le poids du corps. Le meilleur traitement des escarres est la prévention. La durée de leur cicatrisation dépend de leur évolution.

Quelques faits

- Les zones les plus fréquemment touchées par les escarres sont celles où les os sont saillants : sacrum, hanches, talons et coudes.
- Les escarres peuvent apparaître dans les endroits où la peau frotte constamment contre les draps.
- La plaie naît dans les profondeurs de la peau pour se propager vers l'extérieur ; il suffit parfois de 15 minutes.
- La lésion peut aller d'un simple changement de couleur de la peau, en apparence intacte, jusqu'à des plaies profondes qui touchent le muscle ou l'os.
- Pour les personnes à peau claire au premier stade de l'escarre, la peau peut prendre une coloration violette ou rouge foncée qui ne disparaît pas à la pression des doigts. Pour les personnes à peau foncée, cette zone peut devenir plus sombre.
- La zone affectée peut être plus chaude que la peau qui l'entoure.
- Les plaies de décubitus qui ne sont pas traitées peuvent entraîner l'hospitalisation et nécessiter une greffe de peau.

Prévention

- Vérifiez tous les jours l'état de la peau. (Le moment idéal est celui de la toilette.)
- Veillez à donner un régime alimentaire équilibré.
- Maintenez la peau propre et sèche (l'urine qui persiste sur la peau peut causer des plaies et une infection).
- Veillez à ce que la personne dépendante s'habille de vêtements amples.
- Si la personne porte des attelles ou des prothèses, assurez-vous qu'ils sont bien ajustés.
- Massez la personne dépendante sans forcer, en utilisant un mélange composé pour moitié d'alcool chirurgical et pour moitié de glycérine. (Demandez conseil à une infirmière ou un pharmacien.)
- Si la personne est incapable de sortir du lit, retournez-la toutes les 2 heures au minimum. Variez les positions. Lissez les draps afin qu'ils ne fassent pas de pli.
- Fixez de la mousse sur les zones où les os pointent au moyen d'un ruban faiblement adhésif qui n'abîmera pas la peau lorsque vous le retirerez.
- Utilisez des draps en flanelle ou 100 % coton qui absorbent mieux l'humidité.

- Augmentez le confort de la personne en la calant à l'aide d'une serviette nid-d'abeilles ou d'une peau de mouton.
- Louez un lit massant électrique. Ces lits se composent de parties distinctes que l'on peut gonfler séparément et à des moments différents.
- Evitez d'utiliser une alaise en plastique si elle provoque une sudation abondante.
- Lorsque la personne est assise, encouragez-la à changer de position toutes les 15 minutes.
- Equipez les sièges de coussins en mousse afin de ne pas meurtrir les fesses.
- Changez le type de chaise occupé par la personne ; de temps en temps, essayez un fauteuil de jardin à dossier ajouré.
- Faites faire autant d'exercice que possible.

Conseil: prévention des plaies

Si la personne tend à se gratter ou à toucher un endroit précis, faites-lui porter des gants en coton. (Vérifiez la propreté des mains avant d'enfiler les gants.)

En retournant une personne dans son lit afin de minimiser les escarres :

1. Expliquez à la personne ce que vous vous apprêtez à faire.
2. Si possible, surélevez le lit au maximum.
3. Abaissez la tête du lit à l'horizontale.
4. Libérez le côté opposé du drap de transfert.
5. Tenez-vous debout, dans la position prescrite, aussi près de la personne que possible.
6. Roulez le côté opposé du drap vers vous, tout contre le flanc de la personne.
7. Calez le dos de la personne à l'aide d'un coussin.
8. Pliez légèrement les genoux de la personne.
9. Placez un coussin entre ses genoux et un autre entre ses pieds.
10. Le cas échéant, vérifiez les tubulures de la sonde.

“Tiré de The Comfort of Home™ : Caregiver Journal; CareTrust Publications © 2008”