

RHNe

Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois

Prévention des escarres

Introduction

La prévention des escarres au RHNe

Cette brochure s'adresse à vous et à vos proches. Elle est à votre disposition pour vous fournir des explications et des conseils, afin de prévenir la survenue d'une escarre lors de votre hospitalisation ou lors de votre retour à domicile.

Ces escarres, aussi appelées lésions de pression, peuvent se développer rapidement, sans prévenir et quel que soit votre âge. Cependant, nous savons que les personnes hospitalisées et présentant de multiples facteurs de risque, seront davantage concernées.

Ainsi, les professionnel-le-s de santé du RHNe, seront attentif-ve-s à la détection précoce de ces escarres et vous accompagneront avec des mesures préventives et des traitements adaptés.



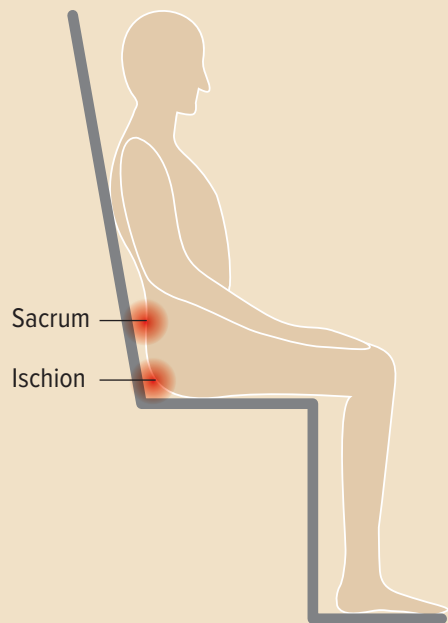
Sommaire

- 02 Introduction
- 04 L'escarre, c'est quoi ?
- 05 Suis-je à risque ?
- 06 Prévenir les lésions de pression
Nos 5 conseils
- 12 Contacts

L'escarre, c'est quoi ?

C'est **une lésion de la peau** qui apparaît au niveau des points d'appui lorsqu'un frottement a lieu et/ ou une pression prolongée est exercée entre un plan dur (matelas, fauteuil, chaise...) et un os. Les vaisseaux sanguins sont alors comprimés, la peau est mal oxygénée et une fragilisation de la barrière cutanée apparaît.

L'escarre survient lorsque la personne reste **immobile dans la même position**.



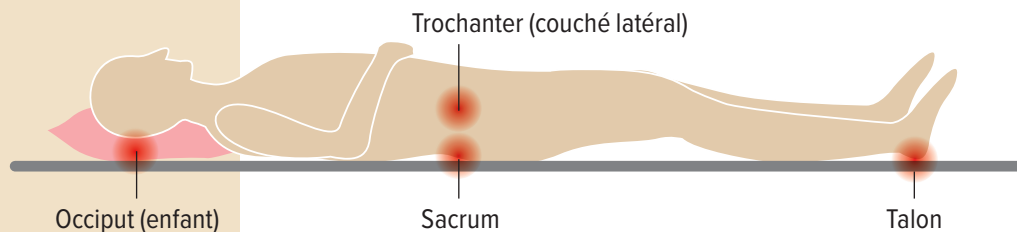
Suis-je à risque ?

Lors d'une hospitalisation ou dans le cadre d'une opération, vous pouvez être amené-e à **rester dans un lit** et/ou un fauteuil; le risque de développer une lésion de pression s'en voit augmenté.

L'âge avançant, **les maladies** (diabète, neuropathies, maladies artérielles...), induisent une fragilité pouvant favoriser le développement des escarres.

Certains appareillages (sondes, attelles, lunettes à oxygène...) qui sont nécessaires lors de votre hospitalisation peuvent augmenter les points d'appui.

Les personnes qui éprouvent des difficultés pour se nourrir ou boire, ou qui contrôlent difficilement les selles ou les urines sont également à risque.



Prévenir les lésions de pression

Conseil n°1

Observer sa peau et maintenir une bonne hygiène

Signalez à l'équipe soignante **toute rougeur qui ne devient pas blanche quand vous appuyez dessus**. C'est le premier stade de l'escarre!

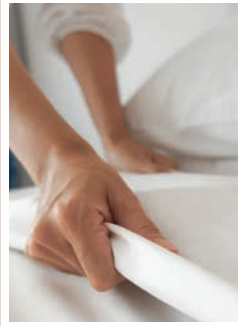
Faites également part de **vos sensations anormales et/ou douloureuses**; c'est un signal d'alarme du développement d'une escarre.

Privilégiez une hygiène régulière avec une toilette quotidienne et **un séchage soigneux**.

Utilisez **une lotion hydratante** pour maintenir la souplesse et la résistance de votre peau.

Veillez à **changer les linges** (literie et linges de bain) régulièrement.

Évitez les plis des draps; ôtez les miettes ou tout corps étranger présents dans votre lit ou votre fauteuil.



Conseil n°2

Gérer l'humidité

Une peau humide est une peau qui s'abîme.

Voici **quelques recommandations** pour bien la préserver:

- Évitez les vêtements synthétiques qui vous feront transpirer
- Rendez-vous régulièrement aux toilettes
- Si vous utilisez des protections absorbantes, veillez à les changer avant que leurs capacités d'absorption soient saturées
- Diminuez la consommation de boisson diurétique (thé, café...) à partir de 18h en cas d'incontinence



Conseil n°3 Boire et manger

Une alimentation variée et équilibrée, associée à **une hydratation suffisante**, influenceront favorablement la qualité de votre peau et diminueront ainsi le risque de développer une escarre.

Il est alors recommandé de **boire 1.5 L de liquide** par jour et de privilégier **une alimentation riche en protéines**: la viande, le poisson, les œufs, le lait, le fromage, le yaourt ou encore les légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles...)

Si vous rencontrez des difficultés à vous alimenter, une adaptation de la texture de vos repas peut vous être proposée ainsi que le recours à des suppléments nutritionnels riche en énergie et en protéines. Une consultation avec un-e diététicien-ne pourra vous être proposé.



Conseil n°4 Bouger

Pour limiter l'apparition d'escarres, le meilleur moyen est de **se mobiliser**. Si vous êtes en mesure de vous déplacer seul-e, **levez-vous et changez de position** fréquemment.

Si votre mobilité est altérée, ou que vous êtes alité-e, un matelas à variation de points d'appui et **des coussins de positionnement** vous seront proposés.

Vous pourrez également bénéficier d'un programme de **changements de position**, avec l'aide d'un-e soignant-e, toutes les 2 à 4 heures.

Trucs et astuces :

- Préférez **aller aux toilettes** plutôt que de prendre l'urinal ou le vase
- Au fauteuil, prenez appui sur vos bras pour **soulever les fesses**
- Au fauteuil, penchez-vous en avant en vous appuyant sur les avant-bras pour décharger les fesses ou **soulevez-vous** régulièrement 10 secondes par heure



Conseil n°5

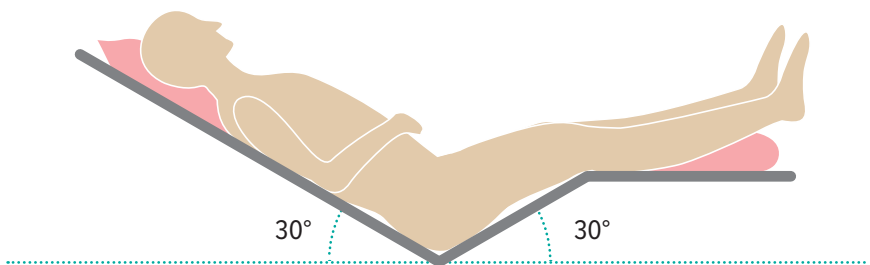
Bien se positionner

La position et la grandeur de la surface du corps en appui influencent l'intensité de la pression. **Une bonne installation** diminue le risque d'apparition d'une escarre en augmentant la surface de contact avec le support (lit, fauteuil, chaises, accoudoirs...) et elle permet de **mieux répartir les pressions**.

La position couchée sur le dos

Privilégiez la position où **la tête et les pieds du lit sont relevés à 30 degrés** (évités de ne lever que le dossier).

Surélevez les talons avec un coussin.



La position couchée semi-latérale

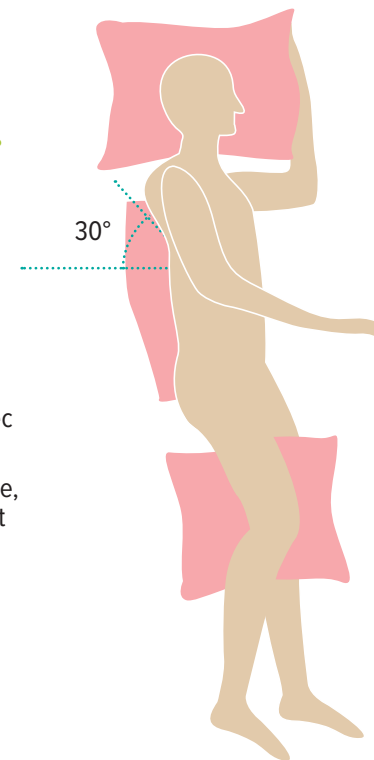
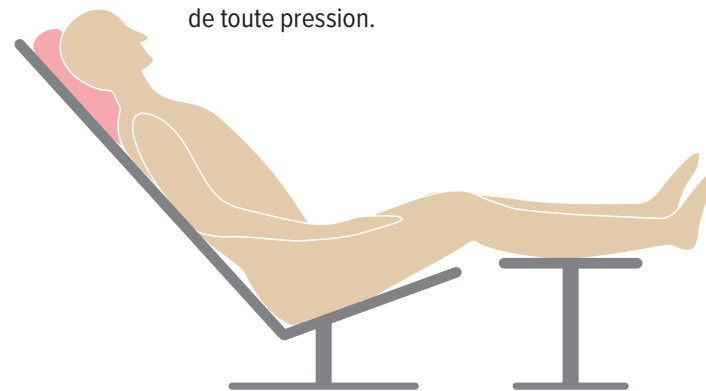
Installez-vous avec **un angle de 30° entre le tronc et le matelas**, un coussin dans le dos et un coussin entre les jambes. Ceci vous permettra de maintenir une position confortable.

La position assise

Elle est déconseillée au lit, sauf **pendant de courts moments** avec un positionnement au lit adapté.

Si vous disposez d'un fauteuil inclinable, inclinez le dossier, l'assise en arrière et ajoutez **un repose-pied**, si vous en avez la possibilité.

Veillez à **laisser les talons libres** de toute pression.



La prévention des escarres est l'affaire de tout-e-s !

Vous, votre entourage et les soignant-e-s ont un rôle important pour limiter leur apparition. N'hésitez pas à nous interpeller pour poser vos questions. Nous nous tenons à votre écoute et à celle de vos proches.



**Agissons !
avant d'être
dans le rouge**

Réseau hospitalier neuchâtelois - Pourtalès

Maladière 45 - 2000 Neuchâtel
Tél. +41 32 713 30 00

Réseau hospitalier neuchâtelois - La Chaux-de-Fonds

Chasseral 20 - 2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. +41 32 967 21 11