

Le livret d'éducation

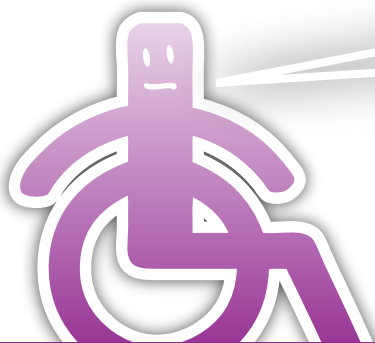
Gestion des plaies et des escarres



PRÉVENIR
REPÉRER
AGIR

Qu'est-ce qu'une escarre ?

Dans les atteintes neurologiques, l'escarre est une complication fréquente de la peau et des tissus sous cutanés, pouvant être grave si elle n'est pas traitée rapidement : l'escarre est une plaie consécutive à un défaut d'oxygénation du tissu provoqué par une pression excessive et prolongée.



Une rougeur est déjà un début d'escarre et une escarre ne guérit pas spontanément

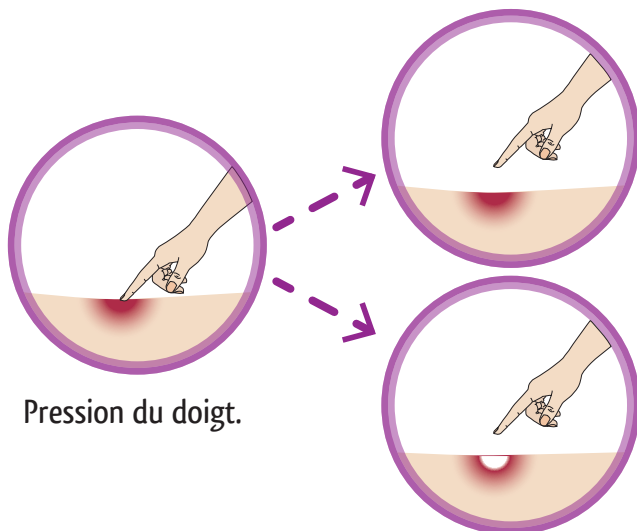
Quels sont les différents types d'escarre et le degré d'évolution ?

Il existe 4 manifestations de l'escarre qui ne se suivent pas nécessairement :

- Vous avez une peau de couleur et vous constatez un assombrissement
- Vous avez une peau claire et vous constatez une rougeur : lorsque vous appuyez dessus, la peau ne blanchit pas juste après avoir retiré le doigt. Il s'agit d'une escarre de **stade 1**. Il se peut qu'apparaisse également un œdème (gonflement) et une augmentation de la température de votre peau

**Il s'agit
d'une escarre
de stade 1**

LE TEST DU TOUCHER :



Pression du doigt.

C'est une escarre de **stade 1**.

C'est un érythème dû à une vasodilatation, à surveiller.

- Vous avez une ampoule (phlyctène) fermée ou ouverte



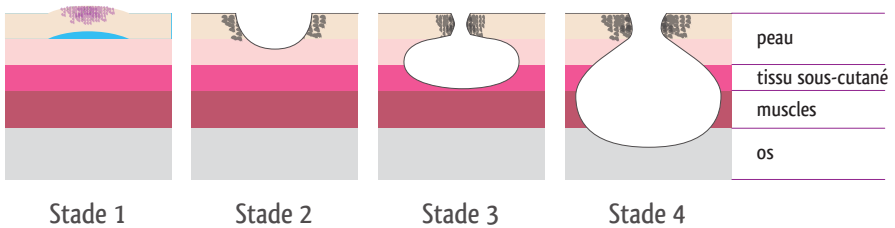
Il s'agit d'une escarre de stade 2

- Vous avez une **plaque noire** (nécrose)
- ou vous avez une **plaie creusée et profonde**
- ou vous avez une **plaque blanche et épaisse** (fibrine)
- Vous avez une petite **plaie** d'où s'écoule un liquide



Il s'agit d'une escarre de stade 3 ou 4

Les stades 3 et 4 sont les formes les plus graves d'escarre : au stade 4 les os et les articulations peuvent être atteints



Attention, plusieurs escarres peuvent apparaître en même temps à différents endroits.

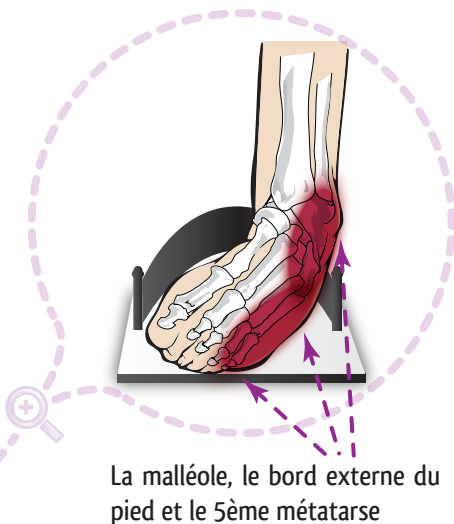
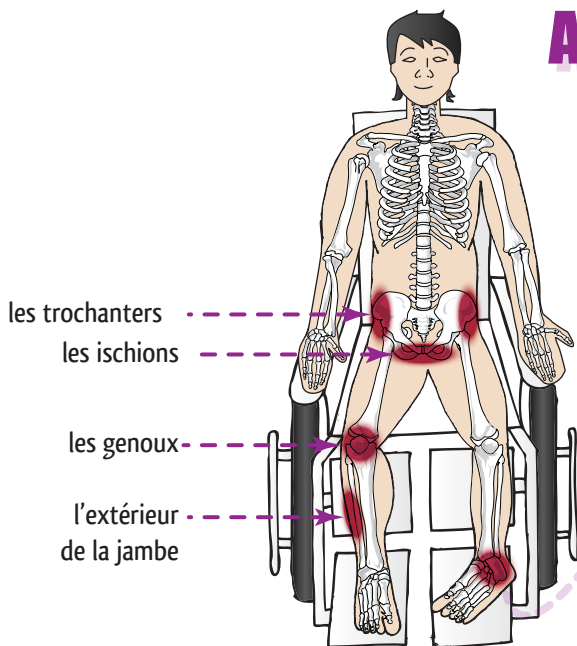
Quelles sont les causes d'escarre ?

Il existe de nombreux facteurs de survenue d'une escarre, mais sa formation est toujours liée à différentes causes :

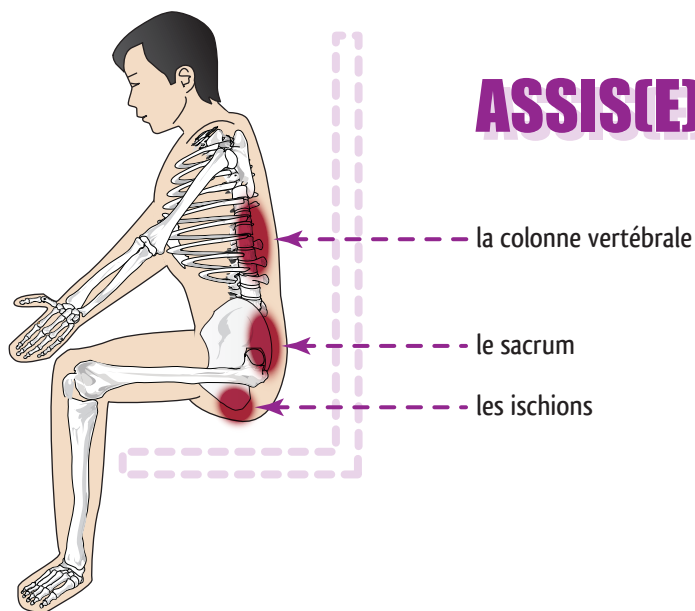
- l'absence ou la diminution de sensibilité
- la difficulté ou l'impossibilité à changer de position
- un appui prolongé et/ou un frottement sur des zones à risque de la peau
- des troubles artériels et veineux
- la macération de la peau souvent due à des problèmes d'incontinence urinaire et fécale ou à une forte sudation
- une perte de poids, d'appétit et/ou des apports nutritionnels non adaptés
- des raideurs articulaires et des déformations (sensation d'être bloqué(e) ou de travers)
- des transferts difficiles, avec des chocs et des frottements
- un matériel inadapté (coussin, matelas et/ou fauteuil)
- des difficultés à prendre soin de soi

Les zones à risque d'escarres : les saillies osseuses

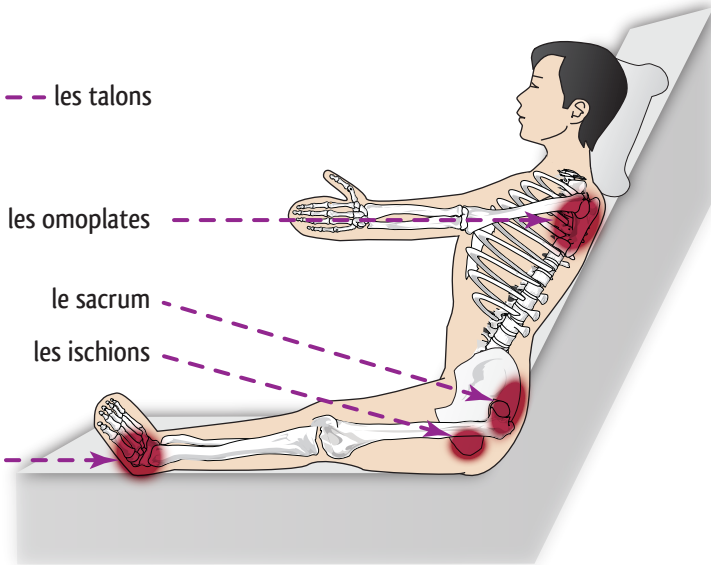
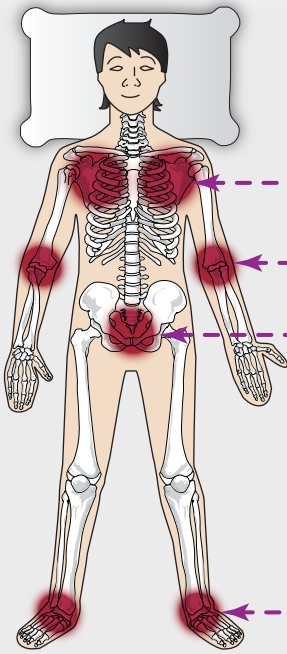
AU FAUTEUIL



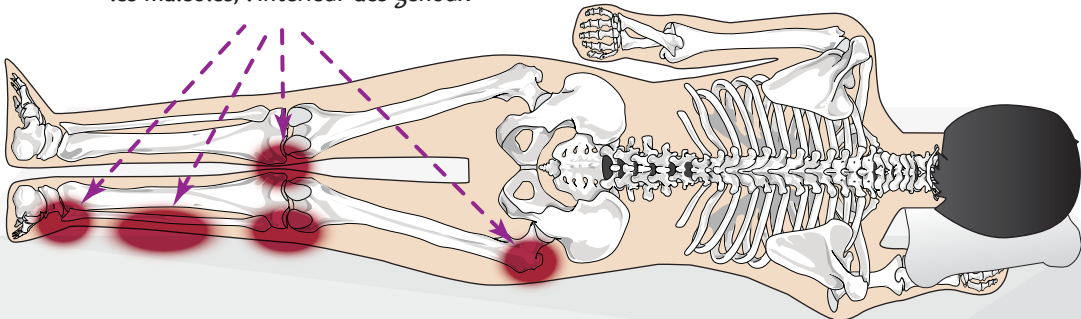
ASSIS(E)



AU LIT



les trochanters, le bord externe de la jambe,
les maléoles, l'intérieur des genoux



Comment je préviens les escarres et comment j'agis ?

LES POINTS ESSENTIELS

- Je surveille ma peau matin et soir.
- Je soulage mes appuis tout au long de la journée.
- Je reste vigilant(e) quant à la qualité de mon matériel (coussin, fauteuil, matelas etc.).
- Je fais attention à mon alimentation.
- Si j'ai de la fièvre ou des frissons, je m'inquiète car ma peau est plus fragile.
- Je consulte un médecin régulièrement.
- J'insiste auprès de mon entourage et des différent(e)s soignant(e)s amené(e)s à s'occuper de moi, sur les précautions particulières à prendre pour protéger ma peau.



En avion, voiture, train...



Au sport, loisirs...



Au travail



À domicile



En famille



En vacances



À l'hôpital

Vigilance obligatoire
dans toutes les situations de la vie

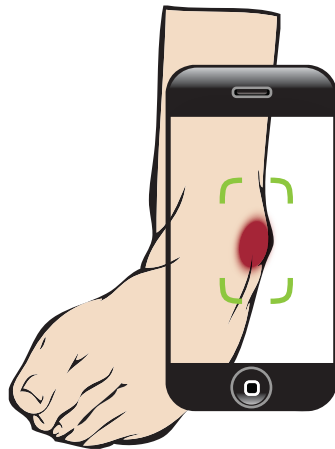
Je me préoccupe de ma peau

CONSEILS POUR LES SOINS D'HYGIÈNE

- 1** Je regarde ma peau matin et soir avec un miroir ou par l'intermédiaire d'une tierce personne (famille, aidant(e), infirmière...) pour vérifier qu'il n'y ait pas de rougeur.
- 2** Je veille à ce que ma peau ne macère pas (urines, sueur, selles...).
Pendant la toilette, j'évite l'eau trop chaude pour ne pas me brûler.
Après la douche, je me sèche avec minutie et je n'utilise pas de sèche-cheveux pour ma peau.
- 3** Si ma peau est en contact avec un plan dur (W.C., siège de bain, repose-pieds ...), je la contrôle immédiatement. Je peux bénéficier de coussin en mousse ou en gel à poser sur ces plans.
- 4** Je privilégie les vêtements en coton. Je vérifie le positionnement des boutons et des sur-coutures.
- 5** Je garde une hygiène de vie saine, j'évite de fumer et de boire de l'alcool. Je fais une activité physique au moins une fois par semaine.
Si je fume, je sais que je peux me brûler, je risque de détériorer mon coussin et je vais avoir des difficultés à cicatriser ma peau.
- 6** Lors des transferts, je fais attention à ne pas frotter, ni me cogner.

- 7 J'évite de mettre au contact avec ma peau des choses trop chaudes ou trop froides (ordinateur, bouillotte, gel chauffant, poche de glace, café/thé, casserole, radiateur etc.).

J'utilise un **miroir** ou un **téléphone** pour m'aider à contrôler ma peau.

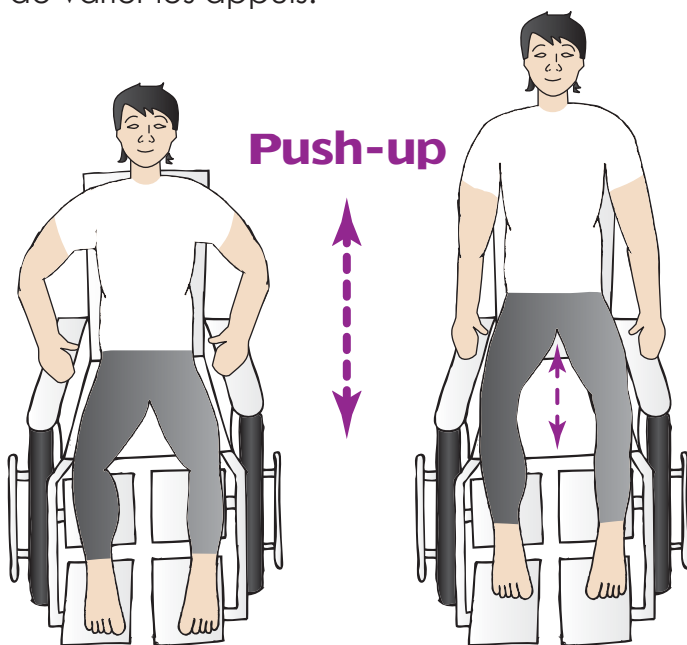


Quand je suis dans mon lit

- 1 Je favorise les changements de position.
- 2 Il existe des coussins de positionnement qui peuvent m'aider à me posturer dans le lit.
- 3 Quand je me couche, je m'assure qu'il n'y a pas de plis sur les draps et qu'il n'y a pas d'objets dans mon lit.
- 4 Je fais vérifier mon matelas tous les ans par mon revendeur.

Quand je suis assis au fauteuil roulant

- 1 Si j'ai un fauteuil manuel, je vérifie que mon fauteuil ne soit pas trop étroit.
- 2 Je change régulièrement de position dans la journée : je soulève mes fesses (« Push-up ») ou je me penche entièrement sur mes genoux 3 ou 4 fois par heure.
- 3 Si j'ai un fauteuil électrique multipositions, j'utilise mes bascules d'assise et de dossier au maximum en arrière afin de varier les appuis.



J'ai toujours un coussin sous mes fesses

- ✓ Quand je ne suis pas assis(e) sur mon coussin, je le stocke à plat, à l'abri de la chaleur et je ne pose rien dessus.
- ✓ J'ai 2 housses pour mon coussin ce qui me permet d'en laver une toutes les semaines.

- ✓ Mes housses sont spécifiques à mon coussin et je ne les échange pas avec une autre marque.
- ✓ Je connais les consignes de nettoyage de mon coussin.
- ✓ J'ai le droit de changer de coussin tous les 1 à 3 ans en fonction du type de coussin.
- ✓ Si j'ai un coussin à air, je vérifie tous les jours s'il n'est pas crevé ou dégonflé. Je contrôle sa pression manuellement ou avec un manomètre toutes les semaines.

Quand je suis en déplacement

EN VOITURE :

J'utilise un coussin adapté.

Je pense à soulager mes appuis tous les quart d'heure, que je conduise ou que je sois passager.

EN AVION :

Je suis sur un coussin adapté.

Si c'est un coussin à air, je tiens compte des variations de pression atmosphérique:

- ✓ Je le dégonfle légèrement avant le décollage.
- ✓ Je vérifie la pression à la descente de l'avion.

JE NE DORS PAS DANS MON LIT :

J'emmène une peau de mouton avec moi et je change régulièrement de position, idéalement toutes les 3 heures.

Nutrition

Pour m'aider, un livret de conseils nutritionnels est à ma disposition en hôpital de jour.

Je redouble de vigilance :

- Si je maigris ou si je prends trop de poids.
- Si je perds l'appétit.
- Si je mange moins.
- Si je suis diabétique et que j'ai des difficultés à équilibrer mon diabète.

Je demande conseil à mon médecin et je prends rendez-vous avec une diététicienne pour des conseils personnalisés.

**Plus l'état nutritionnel est mauvais,
plus les lésions sont sévères.**



Je veille à manger équilibré aux heures régulières

Je peux ressentir parfois :

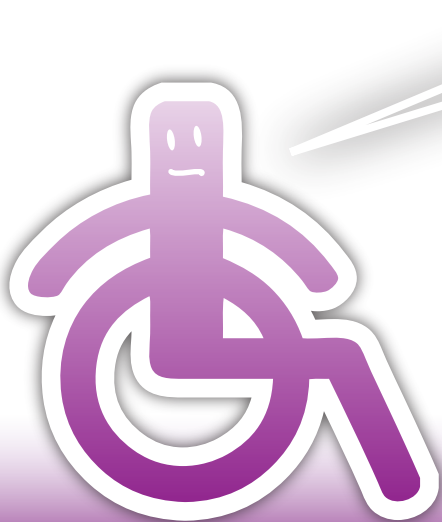
- Un manque de motivation
- Un désintérêt pour ce que j'aimais faire avant
- De la tristesse
- Un manque d'appétit

Un découragement, la sensation d'être perdu(e), parfois même dépassé(e) par tout ce que j'ai à faire.

J'ai envie de m'isoler des autres, de rester chez moi.

La qualité de mon sommeil s'est transformée, j'ai le sentiment que je dors moins bien.

Je peux prendre conseil auprès de mon médecin traitant pour qu'il m'adresse à un spécialiste (psychologue ou psychiatre).



**Malgré mes précautions,
je constate une rougeur...**



Je soulage la zone pour qu'elle ne soit plus en contact avec quoi que ce soit si besoin en restant alité.

Je fais attention à ne pas créer un autre appui susceptible de générer une escarre sur une autre zone de ma peau : j'évite les coussins supplémentaires, les cales et les bouées.

Je change de position dans mon lit toutes les 3 heures pour changer les points d'appui sur mon corps.

Je prends une photo avec mon téléphone portable (si c'est possible) que je pourrai communiquer à un médecin ou à une infirmière. J'informe le jour même une infirmière ou mon médecin traitant.

Je téléphone à l'Hôpital de jour « Spasticité Escarre » au 01 47 10 46 26.

Je prends conseil auprès de mon kinésithérapeute, d'un ergothérapeute ou d'un revendeur médical pour savoir si tout le matériel est adapté ou si je dois le renouveler grâce à des prescriptions médicales.

Je peux contacter l'assistante sociale de secteur afin de connaître les possibilités de remboursement, de financement, mettre en place des aides à domicile si je dois rester couché(e). Si nécessaire, j'envisage avec mon médecin de prendre un rendez-vous avec une diététicienne.

Si je ne me sens pas bien moralement, j'envisage avec mon médecin de prendre rendez-vous avec une psychologue ou un psychiatre.

Quoi qu'il en soit, dans le cadre de ma pathologie, je consulte tous les 6 mois à 2 ans un médecin de médecine physique et de réadaptation.

Service de consultation Netter 0 (01 47 10 70 62).

De plus, j'ai un médecin généraliste que je consulte régulièrement.

Mes notes :

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PRÉVENIR REPÉRER AGIR

Pour nous contacter :

Mes contacts :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Ce livret est destiné aux patients atteints de troubles neurologiques et à leur entourage (famille, aidant,...). Il a pour but de vous aider à prévenir les problèmes de peau, à les repérer et à agir de manière rapide et adaptée.

Ce livret a été réalisé dans le cadre du programme « d'éducation thérapeutique ». Il est le fruit de la réflexion et de la collaboration des différents professionnels qui interviennent auprès de vous : médecins rééducateurs MPR (Médecine physique et réadaptation), infirmiers, aides soignants, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, assistantes sociales, diététicienne, psychologue, secrétaire médicale et cadres de soins et de rééducation.