



Soins de la peau

Par : [CVH Team](#)

Toute personne qui reste allongée ou assise dans la même position pendant plus de deux heures risque de développer des lésions cutanées. Ces lésions peuvent se transformer en plaies de lit, aussi appelées escarres ou ulcères de décubitus. Ces problèmes de peau, parfois douloureux, réduisent la qualité de vie des personnes malades.

Une personne qui ne peut se déplacer dans son lit ou qui doit rester assise dans une chaise a besoin d'aide pour changer de position toutes les heures ou deux. Le repositionnement, la réduction de la pression et des soins de la peau appropriés sont tous nécessaires pour prévenir les problèmes de peau et l'aggravation de petits bobos.

Soins préventifs de la peau

- Examinez la peau de la personne malade tous les jours. Mentionnez à l'équipe soignante tout changement remarqué, notamment les plaques rouges, premiers symptômes de lésion cutanée, qui se transformeront en plaie de lit à défaut d'être traitées.
- Nettoyez la peau une fois par jour.
- Si la personne porte une culotte d'incontinence pour adulte, nettoyez la peau sous la culotte à chaque changement. Protégez la peau en y appliquant une crème hydrofuge. Ces crèmes contiennent souvent du zinc ou du silicium.
- Utilisez des produits nettoyants doux.
- Évitez de laver la peau à l'eau chaude.
- Appliquez un hydratant pour peau sèche.
- Veillez à ce que les vêtements et la literie soient propres, secs et exempts de plis. Ces derniers augmentent la friction et sont parfois cause d'inconfort ou de douleur.

Réduction de la pression

- Soulagez la pression constante sur les zones les plus à risque de lésion cutanée. Ces zones sont entre autres les plaies actuelles, les plaies guéries, les cicatrices et les saillies osseuses.
- Si la personne est au lit, rappelez-lui de changer de position toutes les deux heures ou aidez-la à le faire.
- Si la personne est en fauteuil roulant, rappelez-lui de changer de position toutes les deux heures ou aidez-la à le faire. Dans la mesure du possible, aidez-la à se tenir debout quelques secondes, ou à alterner entre la position assise et couchée. Il vaut mieux éviter de rester assis pendant de longues heures.

- Placez des oreillers entre les jambes de la personne, sous ses bras ou à d'autres endroits à risque, de manière à séparer les saillies osseuses, à prévenir les contacts peau à peau directs et à soulager les jambes et les chevilles enflées.
- Demandez à la personne alitée d'éviter de se placer directement sur le côté (à angle droit par rapport au matelas). Il est préférable qu'elle se place légèrement de côté, appuyée sur des coussins de manière à maintenir le devant de son corps à un angle d'environ trente degrés par rapport au matelas.
- Évitez l'utilisation de ronds de caoutchouc gonflables ou d'autres coussins en forme d'anneau.
- Demandez aux responsables de votre programme local de soins à domicile ou de soins palliatifs s'il existe un service de prêt de matelas anti-plaies.

Déplacement d'une personne alitée

Certaines personnes n'aiment pas se faire déplacer, mais il faut leur rappeler que si elles restent plus de deux heures dans la même position, elles risquent de souffrir encore plus. Il est important de changer de position, sauf dans le cas d'une personne à qui il ne reste que quelques heures à vivre. Voici quelques conseils généraux pour déplacer une personne alitée.

- Si possible, regardez comment les membres de l'équipe de soins palliatifs déplacent une personne alitée.
- Si la personne éprouve de la douleur quand on la déplace, demandez à l'équipe soignante s'il est possible de lui donner un analgésique à l'avance. Elle vous dira quel type de médicament convient particulièrement à cette fin et vous expliquera comment et à quel moment l'administrer.
- Il est plus facile de déplacer une personne à deux, en se plaçant de part et d'autre du lit.
- Veillez à ce que vos genoux soient légèrement pliés (et non pas « barrés ») quand vous soulevez une telle charge. Votre dos sera ainsi mieux soutenu.
- Lors d'un déplacement, soulevez la personne au lieu de la traîner sur la surface du lit.
- Il est plus facile de déplacer une personne qui repose sur une couverture tournante ou un piqué absorbant. Une couverture tournante est un petit drap qui va de la tête aux fesses de la personne. On peut utiliser n'importe quel drap plié en deux pour faire une couverture tournante. Deux personnes peuvent prendre deux coins de la couverture ou du piqué pour soulever la personne ou la déplacer sur le lit. Après le déplacement, tirez sur la couverture ou le piqué de haut en bas pour lisser les plis.
- Avant d'entreprendre un déplacement, mettre le lit à plat ou dans la position la plus basse possible compte tenu de l'état de la personne alitée. Faites descendre le lit lentement puisque les mouvements rapides risquent de causer de l'inconfort.

Déplacement du dos au côté

- Placez un oreiller sous la tête de la personne alitée avant d'entreprendre la rotation et faites une provision d'oreillers à placer sous les jambes, sous les bras et dans le dos.
- S'il faut tourner la personne sur le côté droit, prenez son bras gauche, pliez-lui le coude doucement et posez-lui le bras sur le ventre.
- Pliez-lui le genou gauche et placez un oreiller entre ses jambes.
- Placez-lui une main sur le fossier et l'autre sous l'épaule.

Placez-lui une main sur le fessier et l'autre sous l'épaule.

- Roulez la personne alitée en direction de votre aide et demandez à ce dernier de la maintenir dans cette position.
- Une fois que votre aide tient bien la personne alitée, placez vos mains sous le fessier de la personne à retourner pour replacer son corps au centre du lit.
- Au besoin, ramenez l'épaule droite (en bas) vers l'avant si la personne alitée n'a pas l'air confortable. Elle serait ainsi plus près d'une position fœtale plutôt que tout à fait droite.
- Disposez des oreillers entre l'épaule et la tête de la personne et entre ses jambes de manière à ce qu'elle soit bien confortable. Quand vous retournez la personne sur le dos, plus tard, placez-lui un oreiller sous la tête et un autre sous chaque épaule pour lui assurer un confort maximal.

Soulèvement du lit à l'aide d'une couverture tournante

Toute personne assise dans un lit finira naturellement par glisser. Avant de soulever une personne assise dans un lit, mettez le lit à l'horizontale, ou le plus plat possible compte tenu de l'état de la personne.

- Si possible, demandez à la personne d'incliner la tête durant le déplacement de façon à ce que sa tête soit protégée.
- Prenez le coin supérieur et le coin inférieur de la couverture tournante, et demandez à votre aide de faire de même de son côté.
- Au signal (compter jusqu'à 3, par exemple), relevez doucement la personne vers le haut du lit.
- Une fois le lit relevé à une position confortable pour la personne alitée, placez un oreiller sous les genoux de cette dernière pour l'empêcher de glisser.

Soulèvement du lit sans couverture tournante

- Tenez-vous debout près de l'épaule de la personne alitée et demandez à votre aide de se tenir au même endroit de l'autre côté du lit.
- En regardant vers la tête du lit, passez un bras sous l'épaule la plus près de vous de la personne alitée.
- Servez-vous de votre bras libre comme appui en vous penchant sur le lit.
- Au signal (compter jusqu'à 3, par exemple), relevez la personne vers le haut du lit.
- Si possible, demandez à la personne alitée de plier les genoux et de se planter les talons dans le lit pour vous aider à la relever.
- Une fois le lit relevé à une position confortable pour la personne alitée, placez un oreiller sous les genoux de cette dernière pour l'empêcher de glisser.

Pour en savoir plus sur la prestation de soins pratiques, consultez le [module 6](#) de la série pour les aidants.

Pour obtenir des ressources et des outils complémentaires pour vous aider dans votre rôle de proche aidant, visitez le site [AideauxAidants](#).

Contenu révisé en janvier 2023