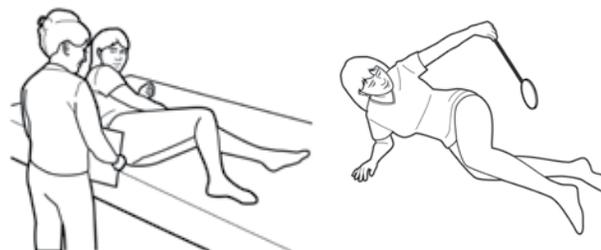


Examens quotidiens de la peau

Rappel : Vous (ou votre aidant) devez examiner votre peau au moins 2 fois par jour (matin et soir).

Instructions

1. Déshabillez-vous dans un endroit bien éclairé. Adoptez une position confortable qui vous permet (ou qui permet à votre aidant) de bien voir tout votre corps.



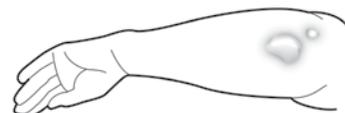
2. Utilisez une aide visuelle (miroir / caméra de téléphone).

3. À l'aide du diagramme des parties du corps à risque pour plaies de pression (au verso), examinez toute votre peau, surtout là où l'os est recouvert d'une peau mince.



À surveiller :

- **changement de température**
- **enflure**
- **peau plus ferme ou plus molle que la peau qui l'entoure**
- **changement de couleur : rose ou rouge pour une peau pâle; bleu ou violet pour une peau foncée**
- **ampoule, rupture, croûte**



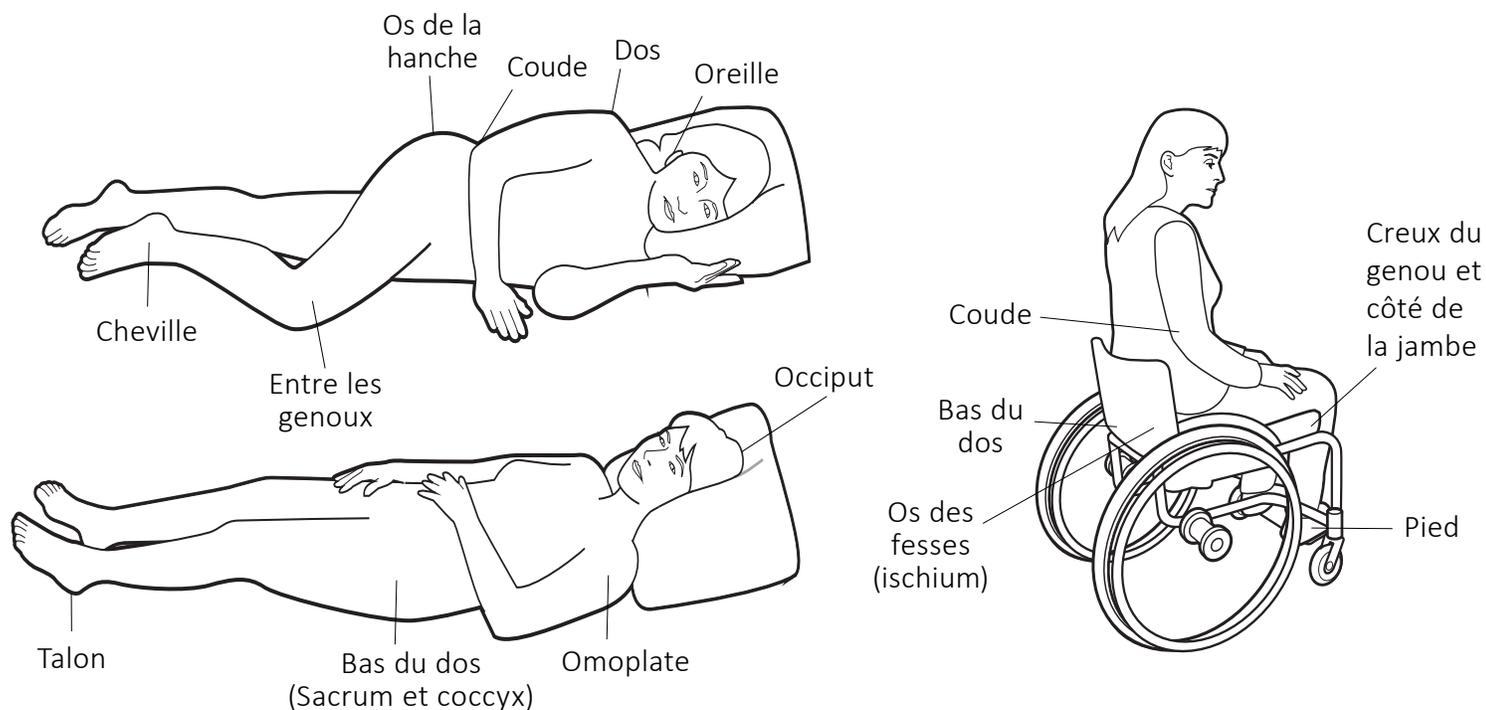
4. Faites cet examen **2 fois par jour** même si vous n'observez aucun changement.

5. Mesures à prendre si vous remarquez un changement :

- Prenez-en chaque jour une photo et notez vos observations (p. ex. s'il s'agit de l'endroit d'une plaie préalable). Vous pouvez utiliser le diagramme au verso pour le faire.
- Faites un suivi du changement auprès de votre fournisseur de soins.
- Continuez d'examiner votre peau 2 fois par jour et de surveiller attentivement les changements.
- Cernez la source de pression ou de friction : équipement défectueux, transferts, position, etc.
- Utilisez régulièrement vos stratégies pour éliminer la pression et changez souvent de position.
- Chaque 15 minutes, faites des mouvements pour éliminer la pression sur la partie du corps concernée, et ce, pour une durée d'au moins 1 ou 2 minutes.



Parties du corps à risque pour plaies de pression



Avez-vous (ou un aidant) vérifié votre peau de la tête aux pieds AUJOURD'HUI?

Oui Non Ne sais pas

Adaptation d'un document publié par Lésions médullaires Ontario, 2022.



Numérisez le code QR pour en savoir plus sur l'examen de la peau et la prévention des plaies de pression.

(Document révisé en janvier 2023)