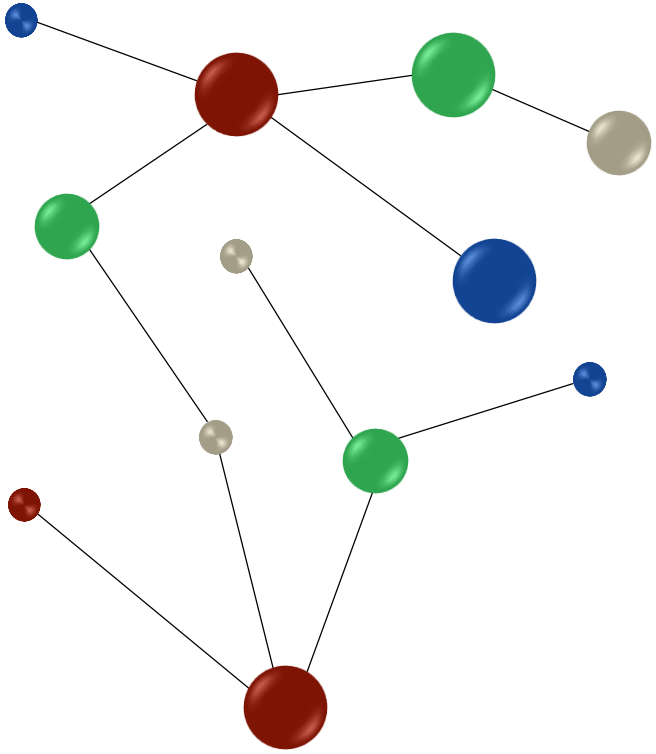
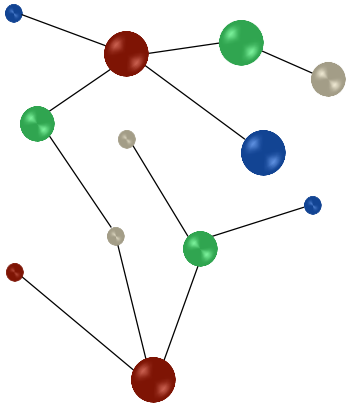


PRENDRE SOIN DE SOI

Prévention-Maitrise du Risque Infectieux

Construisons ensemble les repères pour sécuriser les organisations Résidences Autonomie et Foyers d'Accueil pour Adultes Handicapés

Avec le soutien financier de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté



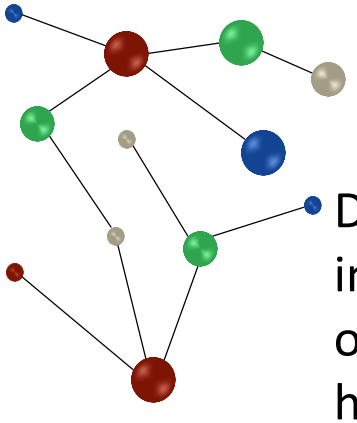
DÉFINITIONS

Selon l'OMS « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmité »

Prendre soin de soi

Implique d'entretenir sa personne de manière complète, de faire des choses qui aident à se sentir bien, à prendre contact avec son moi intérieur et à s'engager auprès de gens ou de causes importantes à nos yeux, à demander du soutien.

C'est une action ou un ensemble d'actions que l'on décide d'accomplir pour soi-même ou pour autrui, afin d'entretenir la vie, de maintenir, restaurer et promouvoir la santé.

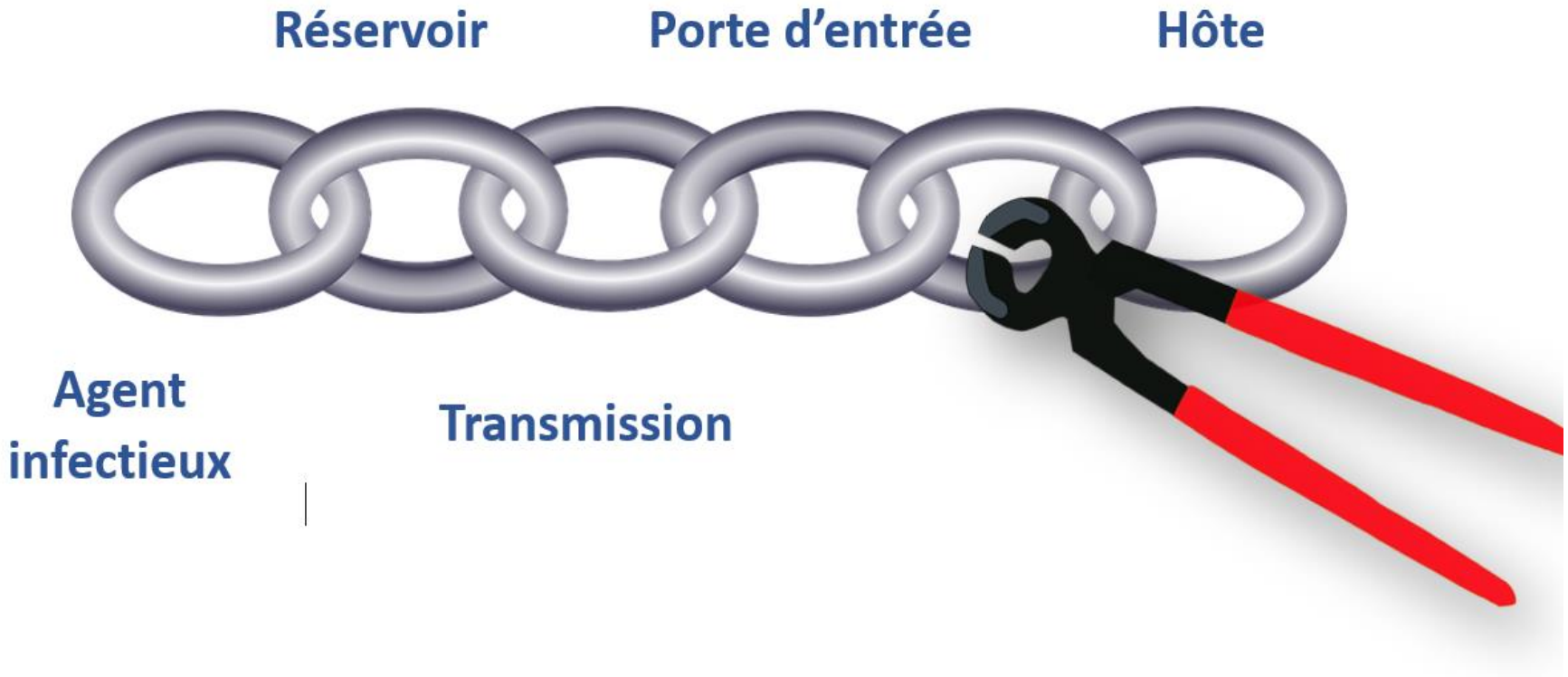


Dans le cadre du prendre soin de soi, les usagers, les professionnels (salariés de la structure et intervenants extérieurs), les visiteurs/familles ou les bénévoles peuvent être amenés à réaliser ou à participer à des actes d'hygiène et de soin pour les autres ou pour soi-même :
hygiène corporelle, toilette, soins du corps, soins des pieds, coiffure, soins de bouche, soins esthétiques

OBJECTIFS :

- **Mettre à disposition les informations et les outils nécessaires pour identifier les déterminants du risque infectieux associés aux pratiques du prendre soin de soi**
- **Mettre en place les barrières adaptées pour maitriser ce risque**

CHAINE EPIDEMIOLOGIQUE

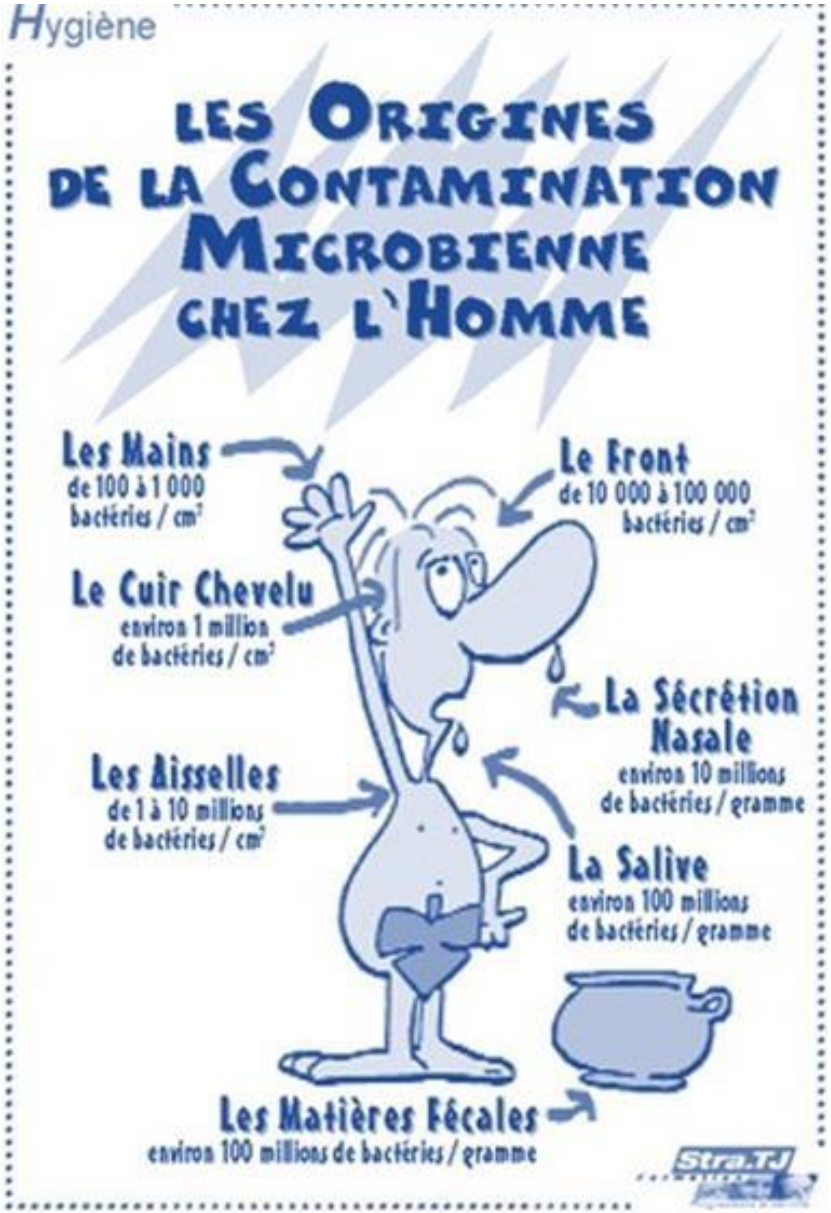


FLORE CORPORELLE

Elle est composée de MO non pathogènes, commensaux vivant en symbiose avec l'organisme

LA FLORE RÉSIDENTE:
MO non pathogènes, commensaux (vivant en symbiose avec l'organisme).
Qui joue un rôle de protection

LA FLORE TRANSITOIRE :
Micro-organismes hébergés qui viennent de l'environnement
Source d'infection



ROLE DE LA PEAU

- **Véritable organe** nécessaire à la vie
- Terrain d'échanges entre notre environnement intérieur et extérieur
- **Fonction barrière :** aidée par des **micro-organismes (le microbiote cutané)**

→ Importance d'en prendre soin :

- Prévenir les agressions
- Préserver son intégrité
- Traiter précocement toute lésion cutanée
- Prendre un avis médical pour lésions graves ou apparition d'éruption cutanée ou signes inflammatoires (rougeur, chaleur, gonflement, douleur)

LES PRÉCAUTIONS STANDARD c'est pour tout SOIN LIEU PATIENT PROFESSIONNEL



- Champ d'application et stratégie de mise en œuvre
- Hygiène des mains
- Port d'équipement de protection individuelle
- Hygiène respiratoire
- Accident d'exposition au sang
- Gestion des excréta
- Gestion de l'environnement

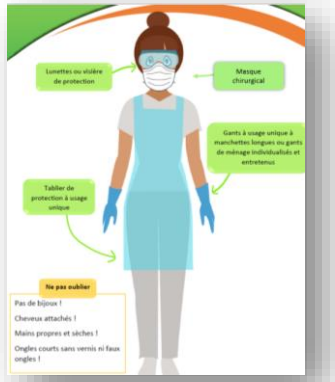
PREVENTION GENERALE



- Respecter l'hygiène de base et les précautions standard
- Utiliser des produits de soin adaptés au pH de la peau (situé aux alentours de 5,5)
- Préférer des produits sans parfum ni perturbateur endocrinien et respectueux de l'environnement « écolabel »
- Utiliser les produits antiseptiques avec parcimonie et de façon très ponctuelle
- Ne pas se laver trop fréquemment (pas plus d'une fois par jour)
- S'hydrater avec des produits adaptés
- Bien sécher les zones à plis pouvant retenir l'humidité
- Consulter dès l'apparition de lésions ou signes inflammatoires

- Changer et nettoyer régulièrement les vêtements et le linge de lit
- Préférer les sous-vêtements en coton. Changer-les au minimum 1 fois par jour.
- Eviter le port de sous-vêtements au lit
- Éviter l'usage permanent des protège-slips
- Chez l'homme, éviter les pantalons serrés

MESURES BARRIERES





- Réaliser une hygiène des mains adaptée (avant et après les soins, avant et après le port d'EPI…)
- Ports de gants pour se protéger du risque infectieux, du risque chimique et pour se protéger si les mains comportent des blessures
- Port de tablier si soin souillant, mouillant ou risque de projection de liquides biologiques ou risque de contact avec une zone infectée
- Utiliser du matériel propre et désinfecté avant et après utilisation
- Utiliser du linge dédié et si possible entretenu à 60°C
- Eliminer les objets coupants et tranchants à usage unique ou usagés (ciseaux, rasoirs) dans un colleur OPCT (pour le professionnels de santé)



FICHE 1 - LA TOILETTE DU CORPS

Généralités

- Respecter la pudeur, le confort et la sécurité des personnes
- Préserver l'autonomie
- Respecter le principe du plus propre au plus sale
- Etre attentif aux demandes de la personne : apparence, esthétique…
- Adapter le type de toilette au degré de dépendance ou aux besoins et désirs des usagers, en privilégiant la douche.

Grands principes :

- Réaliser la toilette de préférence avec la main et du savon
- Privilégier si besoin l'utilisation de gants de toilette UU
- Laver du haut vers le bas du corps
- Linge de toilette dédié à changer le plus souvent possible
- La toilette est un acte, à minima, quotidien.

Etapes :

1. Lavage au savon doux
2. Rinçage soigneux
3. Séchage par tamponnements en insistant au niveau des plis
4. Hydratation avec une crème adaptée au type de peau

Toilette génito-anale

A réaliser d'avant en arrière et de haut en bas.
Pour l'homme, décalotter le gland et le recalotter à la fin du soin.

FICHE 2-HYGIENE INTIME-MENSTRUATIONS - INCONTINENCE

HYGIENE INTIME

La toilette intime est à réaliser au minimum quotidiennement. Elle consiste à laver la zone du périnée. Si elle est réalisée par un tiers, elle se fera après réalisation d'une hygiène des mains et port de gants UU



Chez la femme :

- Nettoyez la vulve (petites et grandes lèvres) d'avant en arrière
- Ne prenez pas de douches vaginales
- Lavez ensuite la région anale, sans revenir en avant
- Rincez abondamment à l'eau claire
- Séchez–vous bien avec votre serviette personnelle.

Chez l'homme :

- Non circoncis : découvrir le gland, savonnez, rincez à l'eau tiède et recalottez
- Circoncis : lavez simplement le pénis comme n'importe quelle autre partie du corps

Insistez sur la toilette du prépuce pour éviter une balanite
Nettoyez bien la base du pénis et le scrotum
Lavez ensuite la région de l'anus
Séchez soigneusement les plis cutanés
N'utilisez ni talc, ni déodorant, ni parfum.

FICHE 2- SUITE- MENSTRUATIONS

Recommandations générales :

- Réaliser une hygiène des mains avant et après chaque change intime
- N'utilisez pas de protections périodiques parfumées
- Changez régulièrement serviettes et/ou tampons
- Eliminer les protections dans le circuit des déchets ménagers (sac noir DAOM)
- Faire une toilette intime au minimum 2 fois par jour

CHOIX DES PRODUITS : lire la composition et la notice d'utilisation.

- **Protections internes** (tampons et coupes) (cup ou coupelle) **:**

respectez la durée de port des tampons et des coupes :

- Changez votre tampon toutes les 4 à 6 heures maximum ;
- Videz votre coupe toutes les 4 à 6 heures maximum ;
- Temps de port maximal de la coupe (6 à 8 heures)
- Choix du tampon adapté au flux menstruel
- **Si antécédent de choc toxique, l'usage des protections internes n'est pas recommandé.**

Si utilisation d'une coupe, nettoyer avec du savon sans huile, sans parfum à l'eau chaude entre chaque usage et rincer soigneusement. A la fin des règles, la faire bouillir après l'avoir nettoyée

- **Protections externes**

(Serviettes jetables ou réutilisables, sous-vêtements pour règles réutilisables) :

- Privilégiez les serviettes hygiéniques pour la nuit.
- Toutes protection et sous-vêtements réutilisables sont lavés au minima quotidiennement.

FICHE 2- SUITE - INCONTINENCE

Le choix de la protection d'incontinence se fait en fonction des besoins de l'usager (produits de jour ou de nuit) et de la morphologie (taille de l'usager, sexe), en fonction du type d'incontinence.

- Réaliser une désinfection des mains avant et après chaque change
- Effectuer un change aussi souvent que nécessaire
- Réaliser une toilette génito-anale lors de chaque change
- Privilégier l'utilisation de gants de toilette à usage unique en cas de diarrhée
- Pratiquer une prévention d'escarres
- Réaliser une mise en place de la protection qui garantit l'étanchéité
- Eliminer les protections et les équipements de protection individuelle dans le circuit des déchets ménagers (sac noir DAOM).

Si réalisé par un tiers :

- Réalisation d'une friction SHA
- Port de tablier UU
- Port de gants UU
- Si risque de projections, port de masque et de lunettes de protection
- Elimination des EPI dans DAOM

FICHE 3-PRENDRE SOIN DES PIEDS

Généralités
Respecter le confort et la sécurité des personnes
Préserver l'autonomie
Adapter le soin au degré de dépendance ou aux besoins et désirs des usagers, en privilégiant la douche.

Etapes :
1. Laver au savon doux
2. Rincer soigneusement
3. Sécher par tamponnements en insistant au niveau des plis
4. Surveiller l'apparition de corne et au besoin, réaliser un soin avec une pierre ponce
5. Hydrater avec une crème adaptée au type de peau

Couper les ongles :
Droits et non en demi-cercle



De préférence utiliser une **pince à ongle individuelle** nettoyée après chaque usage. En cas d'utilisation partagée réaliser un nettoyage suivi d'un rinçage puis d'une désinfection et d'un rinçage.

Tous les soins de pédicurie des **personnes diabétiques** sont réalisés par un pédicure

FICHE 4 –SOINS CAPILLAIRES ET COIFFURE

Préserver la nature du cuir chevelu pour éviter que celui-ci ne devienne un terrain favorable à des infections et prévenir la transmission de micro-organismes

Etapes du lavage :

1. Laver avec un shampoing adapté (2 à 3 x/semaine maxi)
2. Rincer soigneusement à l'eau froide ou tiède
3. Sécher à l'air tiède si utilisation de sèche cheveux
4. Si besoin appliquer un soin nourrissant du cuir chevelu

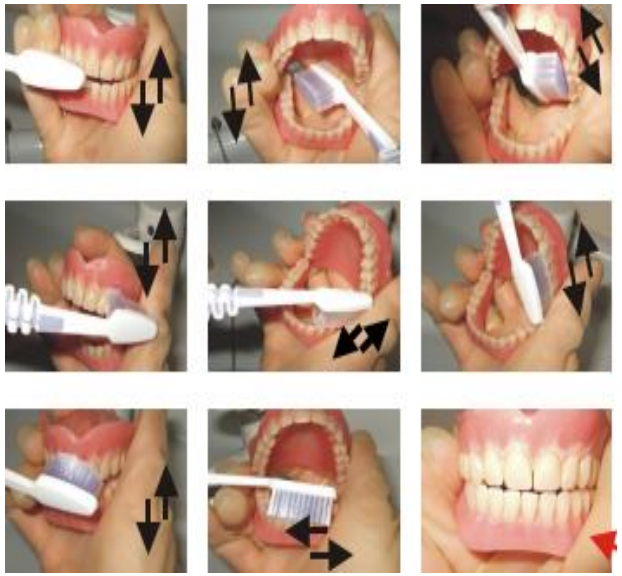
La coloration :

- Tester le produit sur une petite zone avant de l'appliquer sur l'ensemble du cuir chevelu pour éviter le risque d'allergie
- Appliquer uniformément le produit et respecter le temps de pause.
- Rincer soigneusement

Entretien du matériel :
Si usage personnel, nettoyage 1X/semaine
Si usage partagé, nettoyage/désinfection entre chaque utilisateur.

FICHE 5 –SOINS DE BOUCHE

- Démarrer les soins dentaires précocement
- Brosser les dents au minimum 2 fois par jour (le matin et au coucher) et si possible utiliser un fil dentaire
- Nettoyer soigneusement les appareils ou prothèses dentaires amovibles
- Consulter un dentiste au minimum 1 fois par an et dès l'apparition de symptômes
- Eviter les grignotages et boissons et aliments sucrés
- Ne plus manger le soir après avoir brossé ses dents
- Limiter les excitants (le café, le thé, l'alcool et la cigarette)



https://www.cpiasbfc.fr/trame.php?page=130

Risques infectieux :

- Caries et infections au niveau de la dent
- Maladies du parodonte
- Mycoses

Une chute de sécrétion salivaire peut être à l'origine de caries et de gingivites.

FICHE 6-SOINS ESTHETIQUES

Exemples : Soin du visage avec application de produits de beauté (masques, crèmes, sérums), maquillage , épilation

Généralités :

- Privilégier le matériel personnel ou à usage Unique (jetable)
- Utiliser du matériel propre pour chaque utilisation
- Utiliser les produits adaptés à la nature de l'épiderme et tolérés par celui-ci (à tester)
- Vérifier la date de péremption des produits
- Se démaquiller tous les soirs

Epilation :

- Hydrater la peau
- Laver les mains et la zone à épiler
- Ne pas réutiliser des bandes de cire usagées
- Désinfecter le matériel avant comme après le geste

Manucure-faux-ongles :

Risque allergique lié aux colles

Conseils :

- Conserver les cosmétiques dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, à température ambiante
- Appliquer le produit avec des mains propres
- Refermer les contenants après usage
- Eviter de prêter rouges à lèvres et mascaras
- Nettoyer les accessoires après utilisation
- En cas d'utilisation de produits de maquillage sur une peau, bouche ou yeux infectés, jeter le maquillage
- Concernant le tatouage éphémère, une vigilance est de mise sur le choix de type de tatouage (risque allergique en particulier avec le henné)

FICHE 7-PIERCINGS/TATOUAGES-SOINS D'ESCARRES- PLAIES/INFECTIONS CUTANÉES

PIERCING/TATOUAGE



Ce sont des soins esthétiques par effraction cutanée : risque infectieux et allergique

PIERCING

Eviter de toucher le piercing avec des mains sales

Frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique avant et après chaque soin

Nettoyer régulièrement la zone avec un antiseptique

Eviter les frictions

Surveiller jusqu' à cicatrisation



Observer l'état de la zone où se situe le piercing.
Surveiller sa température.
Consulter un médecin au moindre signe anormal

TATOUAGE

Frictionner les mains avec une solution hydro alcoolique avant et après le soin

Laver avec un savon doux non parfumé et de l'eau tiède puis hydrater son tatouage 2 à 3 fois par jour sans frotter, pendant une dizaine de jours après la réalisation.

Ne pas faire tomber les croutes

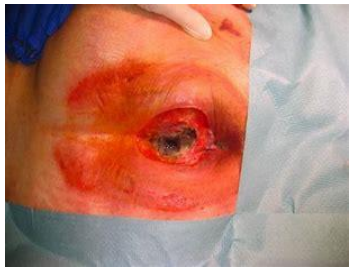
Eviter bain, piscine, mer, sauna et macération

Observer l'état de la zone où se situe le tatouage
Consulter un médecin, au moindre signe anormal

FICHE 7-SUITE- SOINS D'ESCARRE

Les soins préventifs d'escarres exigent une approche globale, en équipe pluridisciplinaire.
Elle s'appuie sur 5 points essentiels :

- cotation des risques avec mise en place de supports correspondants,
- massage, effleurage,
- changement de positions adaptées,
- évaluation de l'état nutritionnel,
- prise en charge de l'incontinence.



Prévention :

- Changement de position toutes les 3 heures au lit, toutes les 2 heures au fauteuil, sauf contre-indication médicale
- Massage/effleurage de tous les points d'appui à chaque change et changement de position.

Attention : le massage/effleurage n'est pratiqué que sur une peau saine sans escarre (même de stade I). En cas de lésion II est pratiqué à distance en périphérie.

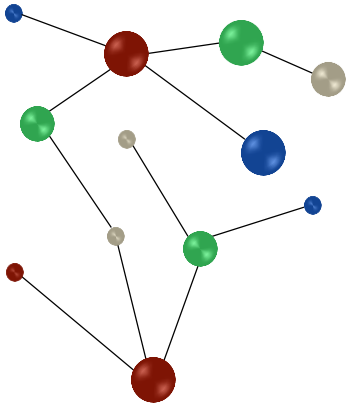
Ne jamais utiliser d'alcool ou de corps gras.

- Mise en mise de matériel de prévention d'escarre au niveau des points d'appui ou de frottement.

Mesures générales :

- Toilette quotidienne et dès que la peau est souillée
- Utilisation de lotions hydratantes
- Changement de literie et du linge personnel dès que besoin
- Ne pas superposer d'épaisseur
- Réfection du lit biquotidienne en évitant les plis
- Surveillance et prise en charge de l'alimentation et hydratation
- Nettoyer/désinfecter les supports préventifs d'escarre utilisés

Les soins et traitements se font sur prescription médicale



FICHE 7-SUITE- PLAIE CUTANEE

Définition :

La plaie est une lésion de la peau avec une atteinte possible des tissus situés dessous. Elles est qualifiée de:

- Plaie simple lorsqu'il s'agit d'une petite coupure superficielle, d'une éraflure saignant peu
- Plaie grave du fait :
  - D'une hémorragie associée
  - D'un mécanisme pénétrant (objet tranchant, perforant, morsure, projectile → augmentation du risque infectieux)
  - De sa localisation (thoracique, abdominale, oculaire, orifice naturel et articulation
  - De son aspect (déchiquetée, écrasée…)

Prévention :

- Respecter les consignes d'utilisation des matériels et objets dangereux
- Porter des équipements de protection adaptés à une activité à risque (ex : gants de jardinage)
- Etre vigilant en cas d'objets piquants coupants tranchants ou débris de verre
- Etre à jour de la vaccination anti tétanique

Les soins et traitements sont à adapter selon la gravité de la plaie,

- Plaie superficielle sans signe de gravité : nettoyer à l'eau et au savon doux et retirer les souillures sécher et éventuellement appliquer un antiseptique laisser à l'air.
- Dans tous les cas surveiller la plaie (en cas de rougeur, chaleur, gonflement, suintement, prendre un avis médical au besoin, et effectuer les soins en suivant la prescription. Prendre un avis médical si le statut vaccinal n'est pas à jour.

FICHE 7-SUITE- INFECTION CUTANEE

Une infection cutanée peut notamment se manifester par des rougeurs, une sensation de chaleur, une enflure, une sensibilité de la peau, des furoncles ou des ampoules.
Elle peut être d'origine bactérienne, virale, parasitaire ou due à des champignons.

- Infections à champignon : les mycoses
- Infections à parasites : poux, gale, tiques
- Infections virales : varicelle, rubéole, roséole, rougeole, scarlatine, herpès, zona
- Les principales infections bactériennes : abcès, folliculite, furoncle, anthrax, panaris, phlegmon, orgelet, impétigo érysipèle…

Prévention :

- Eviter les contacts peau à peau prolongés avec les personnes qui pourraient avoir une infection de la peau.
- Ne pas partager les objets et linge d'hygiène personnels
- Nettoyer les surfaces et objets entre deux utilisateurs
- Réaliser une hygiène des mains avec une solution hydro-alcoolique ou lavage au savon doux selon le contexte.

Mesures à respecter :
Consulter un médecin, respecter les consignes données et appliquer le traitement prescrit.

- Si infection purulente, protéger la lésion par un pansement propre et sec
- Pratiquer une hygiène des mains avant et après les soins et après chaque contact avec la lésion.
- Nettoyer régulièrement la salle de bain et les objets d'hygiène
- Nettoyer régulièrement le linge et vêtements à une température de 60°C ou à 40°C avec un additif désinfectant, ou passage au sèche-linge à haute température.
- En cas de gale, pour le linge qui ne supporte pas un lavage en machine à 60°C, utiliser un produit acaricide en respectant le temps de contact.