

Taking the Pressure Off – Pressure Injury Prevention

Alléger la pression – Prévention des blessures de pression

For Clients and Their Families How Will I Know If I'm Getting a Pressure Injury?

CHECK YOUR SKIN

- Check your skin at least once a day.
- Look for and keep a record of warning signs...
 - Redden areas that do not turn white when touched or do not go away with position change
 - Areas that feel hard, and/or warm
 - Blisters, scrapes, or other broken skin
 - Swelling
 - Pain over a bony area
- Regularly look at all of the bony and skin areas that get pressure, friction, or moisture, such as tailbone, hip, ankles, and heels. Use a mirror to check those areas you cannot see; touch the areas to see if they feel warm or hot. You may need someone to help you. Notify your health care provider with any of these warning signs.

NUTRITION

- Eat a well balanced diet with enough protein, calories and vitamins.
- Drink enough fluids to keep your skin healthy, (unless your fluids are restricted).
- If you cannot eat a normal diet, talk to your local dietitian.

MOISTURE

- Moisture can irritate the skin. Sources of moisture can include:
 - Sweat
 - Urine
 - Stool (bowel movement)
 - Moisture that remains in skin folds after a bath or from sweating.

Comment savoir si vous développez une blessure de pression? Pour les clients et leur famille

VÉRIFIEZ VOTRE PEAU

- Vérifiez votre peau au moins une fois par jour.
- Cherchez les signes avant-coureurs et notez-les dans un journal...
 - Endroits rougis qui ne deviennent pas blancs quand on les touche
 - Endroits qui semblent durs ou chauds au toucher
 - Ampoules, éraflures ou autres lésions cutanées
 - Enflure
 - Douleur sur une région osseuse
- Regardez toutes les régions osseuses et cutanées où il y a de la pression, du frottement ou de l'humidité, comme le coccyx, les hanches, les chevilles et les talons. Utilisez un miroir pour vérifier les endroits que vous ne pouvez pas voir; touchez l'endroit pour voir s'il est chaud. Vous devrez peut-être demander à quelqu'un de vous aider. Informez votre fournisseur de soins de santé de tous ces signes avant-coureurs.

NUTRITION

- Mangez de manière équilibrée, avec assez de protéines, calories et vitamines.
- Buvez assez de liquides pour garder votre peau saine, sauf si vous devez limiter les liquides.
- Si vous ne pouvez pas manger normalement, parlez à une diététiste.

HUMIDITÉ

- L'humidité peut irriter la peau. Voici quelques sources d'humidité :
 - sueur
 - urine
 - selles
 - humidité qui demeure dans les plis de la peau après un bain



For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 1-888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Taking the Pressure Off - Pressure Injury Prevention CLI.4110.SG.002.SD.05
May 15, 2017 Page 1 of 4



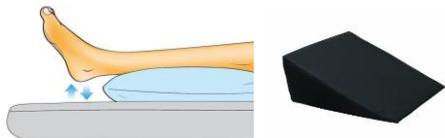
KEEP SKIN CLEAN & DRY

- Bathe regularly, using warm water, mild soap, and a soft cloth.
- Pat skin dry after bath, making sure to dry between skin folds.
- Use cream or lotion to prevent dry skin.
- Do not massage bony areas.
- If you have lost bowel or bladder control:
 - Clean skin and change clothing immediately.
 - Use briefs or pads that keep moisture away from skin.
 - Use a barrier skin product to protect skin from urine or stool.

Prevent or Reduce your Risk of Developing a Pressure Injury

IF CONFINED TO BED

- Change your body position at least every 2 hours; have someone assist you if needed.
- Avoid lying directly on your hip, and use pillows to support yourself.
- Use pillows or foam wedges, as well as heel protectors, to prevent contact between bony areas.



WHILE IN CHAIR OR WHEELCHAIR

- Shift your weight every 15 minutes. If you cannot shift your weight alone, have someone assist you to move at least every hour.
- Do not create your own cushion/pillow/seating surface; these type of devices often just move pressure to a new area.

**Note: Ask an occupational therapist or physiotherapist to suggest an appropriate seating device based on your needs.

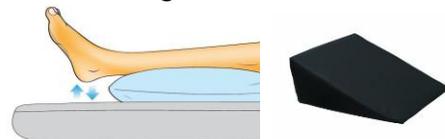
GARDEZ VOTRE PEAU PROPRE ET SÈCHE

- Lavez-vous régulièrement, avec de l'eau chaude, un savon doux et un linge doux.
- Séchez votre peau en la tapotant après vous être lavé et veillez à bien sécher dans les plis.
- Mettez de la crème ou lotion pour prévenir la peau sèche.
- Ne massez pas les endroits osseux.
- En cas de problèmes d'incontinence, nettoyez la peau et changez le linge immédiatement.
- Portez des sous-vêtements ou des serviettes sanitaires qui éloignent l'humidité de la peau.
- Utilisez un produit protecteur pour protéger la peau contre l'urine et les selles.

Pour prévenir ou réduire le risque de développer une plaie de pression

PERSONNES QUI SONT ALITÉES

- Changez de position au moins toutes les 2 heures, demandez à quelqu'un de vous aider si nécessaire.
- Évitez de vous coucher directement sur la hanche et utilisez des oreillers comme supports.
- Utilisez des oreillers ou des triangles en mousse, de même que des protège-talons, pour prévenir les contacts avec les régions osseuses.



PERSONNES QUI SONT DANS UN FAUTEUIL OU UNE CHAISE ROULANTE

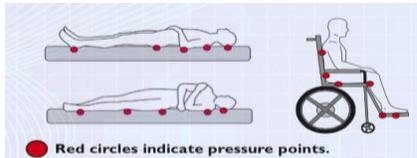
- Transférez votre poids à toutes les 15 minutes. Si vous ne pouvez pas transférer votre poids vous-même, demandez à quelqu'un de vous bouger à toutes les 15 minutes. Si vous ne pouvez pas transférer votre poids vous-même, demandez à quelqu'un de vous bouger à toutes les heures au moins.
- Ne créez pas votre propre coussin, car cela mettra probablement simplement la pression ailleurs.

**Note : Demandez à un ergothérapeute ou physiothérapeute de suggérer un siège qui convient à vos besoins.

Positioning Techniques

- If you are unable to change positions independently, someone must assist you to be moved at regular intervals. Changing position at least every 2 hours accomplishes four things:
 - Contributes to comfort,
 - Relieves pressure on affected areas,
 - Prevents injury to muscles; and
 - Improves blood flow.

Pressure Points



Proper Positioning – Back-Lying



1. Place a pillow under head and calves to float heels or use heel protection devices if pillows aren't effective.
 2. Arms can be supported with towels resting beside you or on your stomach.
- **Note:** head of bed can be elevated up to 30 degrees.

Side-Lying

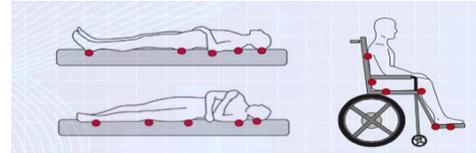


1. Place one pillow under head and shoulders and another under your bent upper arm across the stomach.
 2. Tuck another pillow behind your body to prop you forward up to 30 degrees.
- **Note:** Avoid lying directly on the hip.
3. Your lower arm should be bent and rested on a pillow in front of you.

Techniques de positionnement du client

- Un client qui est incapable de changer de position lui-même doit être bougé à intervalles réguliers. Changer la position du client à toutes les 2 heures au moins donne les quatre résultats suivants :
 - contribue au confort,
 - allège la pression sur les endroits affectés,
 - prévient les blessures aux muscles du client et
 - améliore la circulation sanguine.

Prévention des blessures de pression – Points de pression



Les cercles rouges indiquent les points de pression

Bon positionnement – Allongé sur le dos



1. Placez un oreiller sous la tête et sous les mollets pour soulever les talons; utilisez des protège-talons si les oreillers ne suffisent pas.
 2. Les bras peuvent être supportés par des serviettes le long du corps ou sur l'abdomen du client.
- **Note :** la tête du lit peut être levée jusqu'à 30 degrés.

Couché sur le côté



1. Placez un oreiller sous la tête et les épaules et un autre sous le haut du bras plié sur l'abdomen.
 2. Placez un autre oreiller derrière le client pour le maintenir sur le côté, à un angle pouvant aller jusqu'à 30 degrés.
- **Note :** Évitez que le client repose sur la hanche.
3. L'avant-bras est aussi plié et repose sur un oreiller placé devant le client.

Supine Position (Back lying) – Head Raised 30 Degrees



1. Bed is elevated 30 degrees and one pillow is placed under your head and shoulders.
2. Arms and wrists are supported on the bed parallel to the body.
3. Raise the foot of the bed slightly.
4. In this photo, the heels are resting on the bed. This can be tolerated for short periods of time without causing tissue damage.
5. For periods of time longer than 30 minutes, heels must be suspended with pillows or other devices as noted earlier.

Sitting



1. Feet should be flat on the floor or foot pedals with knees bent at a 90 degree angle.
 2. Hips should be at a 90 degree angle. You should be sitting up straight and well back in chair.
 3. Arms are bent and supported by the chair.
- **Note:** You need to move and shift your weight every 15 minutes while in a chair or wheelchair. If unable to do so, someone must help you move at least every hour.

References

Registered Nurses' Association of Ontario. (2007, May). Positioning Techniques in Long-Term Care: Self-Directed Learning Package for Health Care Providers.

Winnipeg Regional Health Authority. Prevent Pressure Ulcers Poster

Feel free to contact your local health care provider and they will be happy to answer any questions you may have.

Couché sur le dos – Tête levée à un angle de 30 degrés



1. La tête du lit est levée à un angle de 30 degrés et un oreiller est placé sous la tête et les épaules.
 2. Les bras et poignets sont supportés sur le lit le long du corps.
 3. Levez légèrement le pied du lit.
 4. Les talons reposent sur le lit, ce qui peut être toléré pendant de courtes périodes de temps sans endommager les tissus.
- ** Note :** Une pression prolongée sur le talon n'est pas recommandée pendant plus de 30 minutes.

Position assise



1. Les pieds du client devraient être à plat sur le sol ou sur des repose-pieds et les genoux à un angle de 90 degrés.
 2. Le client devrait être assis droit (bien au fond de la chaise).
 3. Les bras sont pliés et supportés par la chaise.
- **Note :** Il faut changer la position du client dans un fauteuil ou une chaise roulante à toutes les heures. S'il est capable de le faire, demandez au client de transférer son poids à toutes les 15 minutes.

Références

Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (mai 2007). Positioning Techniques in Long-Term Care: Self-Directed Learning Package for Health Care Providers.

Office régional de la santé de Winnipeg. Affiche Prévention des plaies de pression

N'hésitez pas à communiquer avec votre fournisseur de soins de santé local, qui se fera un plaisir de répondre à toute question que vous pourriez avoir.