

## Are you at risk?

### How to prevent and care for

# pressure sores



In partnership with:

**Lawtons**  
Home HealthCare

## What is a pressure sore?

A pressure sore is an area of injured or broken skin or tissue caused by too much pressure or too much pressure and moisture on your skin. If pressure sores are not treated properly, they may get infected. An infection in a pressure sore can be serious – prevention and proper care are key.

## Who is at risk for pressure sores?

If your level of mobility is decreased by illness, injury, age, or sedation – even for a brief time – you may be at risk. Poor nutrition, unplanned weight loss, difficulty feeling or reporting pain, and loss of bladder and bowel use can also put you at risk.

## What should I look for?

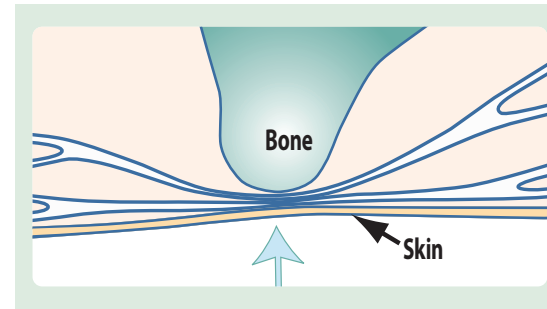
- Redness over a bony part of the body.
- Broken skin or red, blue, or dark purple coloured patches on skin.
- A bad smell or thick yellow or green pus from the sore.
- Swelling, warmth or coolness around the sore.
- A spongy or raised area around the sore.
- Tenderness or pain around the sore.

## How can I prevent pressure sores?

- **Use the 30/30 rule.** Shift your weight/position every 30 minutes for 30 seconds, and at least once every 2 hours during the night. Do wheelchair pushups – use the 30/30 rule. If you can't lift yourself, shift your weight to another part of your body. Lean forward and rest on your lap or a table for 30 seconds or lean to the side.
- **Make a shifting/turning schedule and stick to it.** If you need help to move, ask!
- **Use a foam pad or pillow:**
  - between knees & heels to keep them from rubbing together
  - under your calves (not your heel!) to keep heels raised off the bed
- **Take special care when you transfer.** Don't drag your bottom as it could shear your skin. Position well in the wheelchair after each transfer. Use a seatbelt to help avoid sliding. If you have a tilt option in your chair, use it often and change positions throughout the day.

### Did you know...

Anyone who sits or lies in one position for a long time may get pressure sores. A pressure sore may also be called pressure ulcer, skin sore, bed sore or decubitus sore.



## How can I protect my skin?

- Check your skin daily.
- Use a mirror or have someone else check the hard to see areas.
- Keep skin clean and moisturized.
- Use warm bath water.
- After your bath/shower dry your skin off well.
- Avoid extreme (hot or cold) temperatures.
- Take care of your feet! Wash & dry feet carefully. Clip toe nails every two weeks.
- Don't stay in the sun long. Apply sun block often; cover body parts that have no/little feeling.
- Protect skin from too much moisture (e.g., sweat, urine).
- Check your cushion each time you get into your wheelchair. If your cushion is removed, make sure it is put back the right way.
- Avoid tight clothing (especially jeans) with seams, buttons or wrinkles that put pressure on your skin, such as under your bottom.
- Avoid smoking. Smoking makes it hard for oxygen to get to skin and prevents it from healing.

## Eat well & keep hydrated.

- Eat a well-balanced diet. Foods high in protein, vitamins & minerals help skin heal quicker.
- Drink 8 to 10 glasses of water per day and limit caffeine & alcohol drinks.
- If you have trouble with swallowing/eating, talk to a nutrition expert about a nutrition plan.

## Be active!

- If you can move, move! The more active you can be, the lower your risk of pressure sores.
- Try to plan some time each day to do some activity—at whatever level you can.

## Get the right products.

- Ask your Occupational Therapist, Doctor or other healthcare provider.
- Products that may help are:
  - foam/air beds
  - bed/chair moisture protectors
  - foam wedges/pads/cushions
  - cushion gloves for wheeling
  - continence aids
- Good seating helps! Seat cushions must fit your body and your wheelchair.

## How do I take care of pressure sores?

- Take pressure off the sore right away.
- Contact your doctor right away if you notice any broken skin or open sores.
- Talk to your health care provider about how to clean, dress, & bandage sores in early stages at home.
- After it heals, follow prevention tips as skin is more likely to get re-injured. A healthcare provider can help you set a schedule to return back to your activities.

## Get immediate medical care if:

- sores are getting worse
- you have signs of infection or fever
- drainage from the sore or a strong odor
- increased heat or redness around the sore

### Prevention is Key!

Relieve pressure

Shift your weight often

Use the "30/30 Rule"

Protect your skin

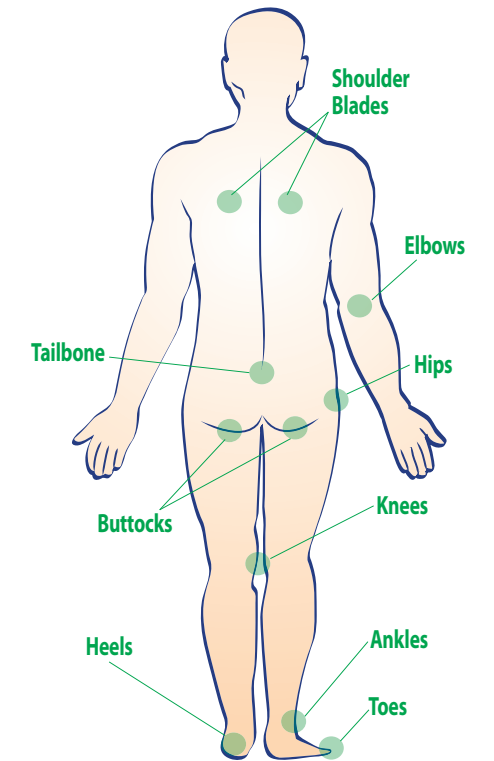
Eat well

Keep hydrated

Be active

Get the right support products

## Where do pressure sores form?



Canadian Paraplegic Association (N.B.) Inc.

440 Wilsey Road, Suite 102

Fredericton, NB E3B 7G5

Tel. (506) 462-9555 or 1-866-462-9555

[www.cpanb.ca](http://www.cpanb.ca)

*Freedom to go everywhere*

In partnership with:

**Lawtons**  
Home HealthCare

## Êtes-vous à risque? Comment prévenir et soigner les escarres de décubitus



En partenariat avec :

**Lawtons**  
Home HealthCare

### Qu'est-ce qu'une escarre de décubitus?

Une escarre de décubitus est un morceau de peau ou de tissu brisé ou blessé à la suite d'une forte pression ou d'une forte pression et à de l'humidité sur la peau. Si les escarres ne sont pas bien soignées, elles peuvent s'infecter. L'infection d'une escarre peut être grave – la prévention et un soin convenable sont essentiels.

### Qui est à risque dans le développement des escarres de décubitus?

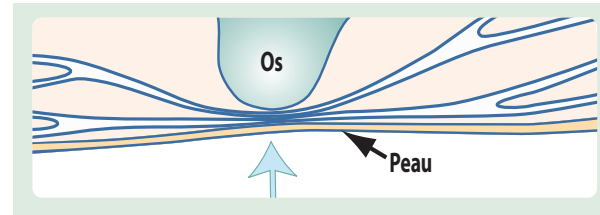
Si votre mobilité est réduite par la maladie, une blessure, l'âge ou la sédentarité – même pour une courte durée – vous pouvez être à risque. Une alimentation inadéquate, une perte de poids non planifiée, une difficulté à sentir ou à déclarer la douleur, et la perte de l'usage de la vessie ou des intestins peuvent aussi vous mettre à risque.

### Sur quoi porter mon attention?

- Rougeur sur une partie osseuse du corps.
- Peau brisée ou taches rouges, bleues ou pourpres foncées sur la peau.
- Une odeur désagréable ou du pus jaune ou vert venant de l'escarre.
- Enflure, chaleur ou froideur autour de l'escarre.
- Une zone spongieuse ou surélevée autour de l'escarre.
- Un endroit sensible ou douloureux autour de l'escarre.

### Comment puis-je prévenir les escarres de décubitus?

- **Utilisez la règle 30-30.** Changez votre position ou déplacez votre poids toutes les 30 minutes pendant 30 secondes, et au moins toutes les 2 heures pendant la nuit. Faites des redressements de bras dans votre fauteuil roulant – suivant la règle 30-30. Si vous ne pouvez pas vous lever, déplacez votre poids vers une autre partie du corps. Penchez vous vers l'avant et reposez vous sur vos genoux ou une table pendant 30 secondes ou penchez vous vers le côté.
- **Faites un horaire de déplacement/ retournement et respectez-le.** Si vous avez besoin d'aide, demandez!
- **Utilisez un coussinet ou un coussin en mousse :**
  - entre les genoux et les talons pour empêcher qu'ils se frottent l'un contre l'autre
  - sous vos mollets (pas vos talons!) pour garder vos talons soulevés au-dessus du lit
- **Faites surtout attention quand vous vous transférez.** Ne traînez pas vos fesses car vous pourriez abîmer votre peau. Situez vous bien dans votre fauteuil roulant après chaque transfert. Utilisez une ceinture de sécurité pour éviter de glisser. Si votre fauteuil a l'option de s'incliner, utilisez-la fréquemment et changez votre position tout au long de la journée.



### Comment puis-je protéger ma peau?

- Examinez votre peau quotidiennement.
- Utilisez un miroir ou demandez à quelqu'un de vérifier les endroits difficiles à voir.
- Gardez votre peau propre et hydratée.
- Utilisez de l'eau tiède pour le bain.
- Séchez bien votre peau après votre bain/douche.
- Évitez les températures extrêmes (chaudes ou froides).
- Soignez vos pieds! Lavez et séchez bien vos pieds. Coupez vos ongles d'orteils toutes les deux semaines.
- Ne restez pas longtemps au soleil. Appliquez de l'écran solaire souvent ; couvrez les parties du corps qui n'ont pas ou peu de sensation.
- Protégez la peau de trop d'humidité (e.g., sueur, urine).
- Vérifiez votre coussin chaque fois que vous embarquez dans votre fauteuil roulant. Si votre coussin a été enlevé, assurez-vous qu'il soit remis comme il le faut.
- Évitez les vêtements serrés (surtout les jeans) avec des coutures, boutons ou plissures qui puissent exercer une pression sur votre peau, telle que sous votre derrière.
- Évitez de fumer. Le tabac ne permet pas à l'oxygène de se rendre facilement à votre peau et l'empêche de guérir.

### Mangez bien et restez hydraté.

- Ayez un régime équilibré. Les aliments riches en protéines, vitamines et minéraux aident la peau à guérir plus rapidement.
- Buvez 8 à 10 tasses d'eau par jour et limitez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Si vous avez des difficultés à avaler ou à manger, parlez à un conseiller en alimentation pour établir un plan d'alimentation.

### Soyez actif !

- Si vous pouvez bouger, bougez! Plus vous êtes actif, moins vous risquez d'avoir des escarres de décubitus.
- Essayez de réserver du temps chaque jour pour faire des activités – peu importe le niveau dont vous êtes capable.

### Saviez-vous que...

Quiconque reste assis ou couché dans la même position pour longtemps peut développer des escarres de décubitus. Une escarre de décubitus peut aussi être appelée une plaie de lit ou un décubitus aigu.

### Obtenez les bons produits.

- Parlez à votre ergothérapeute ou autre fournisseur de soins de santé.
- Les produits qui peuvent aider sont :
  - les lits d'air/mousse
  - les protecteurs de lit/fauteuil
  - les cales/coussins/coussinets en mousse
  - les gants rembourrés pour rouler en fauteuil roulant
  - les produits pour l'incontinence
- Un bon siège, ça aide ! Les coussins de votre siège doivent correspondre à votre corps et à votre fauteuil roulant.

### Comment dois-je soigner les escarres de décubitus ?

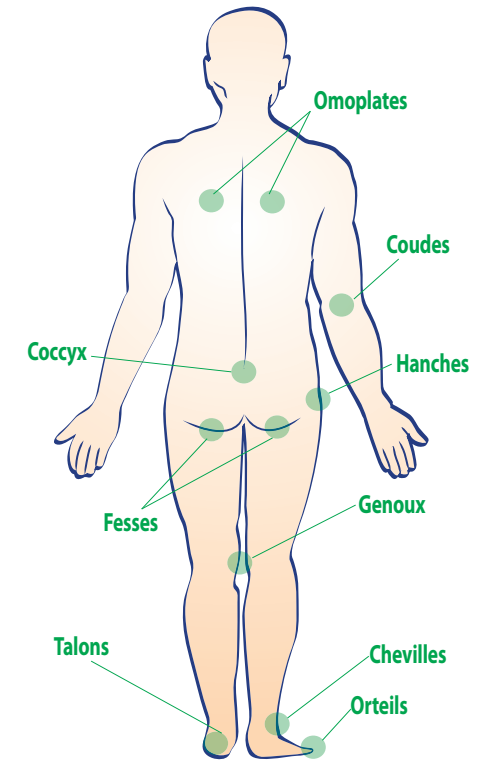
- Enlevez immédiatement la pression sur l'escarre.
- Contactez immédiatement votre médecin si vous vous apercevez de la peau brisée ou une plaie ouverte.
- Parlez avec votre fournisseur de soins de santé de la façon de nettoyer et de panser les escarres aux stades précoces à la maison.
- Une fois guérie, vous devez suivre les conseils de prévention car la peau est plus susceptible de se blesser à nouveau. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à préparer un horaire vous permettant de retourner à vos activités.

### Obtenez immédiatement des soins médicaux si que vous avez :

- des escarres qui s'empirent
- des signes d'infection ou de la fièvre
- un écoulement de l'escarre ou une forte odeur
- une augmentation de chaleur et de rougeur autour de l'escarre

**La prévention est clé!**  
Soulagez la pression  
Déplacez votre poids souvent  
Utilisez la règle 30-30  
Protégez votre peau  
Mangez bien  
Restez hydraté  
Soyez actif  
Obtenez les bons produits

### Où se forment les escarres de décubitus?



Association canadienne des paraplégiques (N.-B.) Inc.

440 chemin Wilsey, suite 102

Fredericton, NB E3B 7G5

Tél. (506) 462-9555 ou 1-866-462-9555

[www.cpanb.ca](http://www.cpanb.ca)

Vivre en toute liberté

En partenariat avec :

**Lawtons**  
Home HealthCare