GM MED

GHID PENTRU PACIENȚII GM MED

Cum prevenim apariția escarelor?

Sfaturi practice pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră



Geanina Popa, asistent medical

Verificat de echipa medicală GM Med · Ediția 1, noiembrie 2026

0739 627 217 · gmmed.ro

Pielea dumneavoastră merită grijă în fiecare zi

Schimbarea poziției, verificarea pielii, igiena, alimentația și folosirea corectă a dispozitivelor de sprijin ajută la reducerea riscului de apariție a escarelor.

Cuprins

01 Înțelegeți riscul 3

02 Schimbați poziția 5

03 Observați și îngrijiți 7

04 Hrăniți și protejați 9

Ce faceți și ce nu faceți 10

Când să cereți ajutor 11

Dacă a apărut deja o rană 12

05 Rutina zilnică: lista de bifat 13

Mesajul nostru și contact GM Med 14

CUM FOLOSIȚI ACEST GHID

- Ghidul este pentru persoana îngrijită și pentru familia care o ajută.
- Semnele pentru care trebuie să cereți ajutor sunt pe pagina 11.
- Lista zilnică de la pagina 13 o puteți tipări de câte ori aveți nevoie.
- Recomandările medicului și ale asistentului medical sunt întotdeauna pe primul loc.

01 Înțelegeți riscul

Ce sunt escarele?

Escarele, numite și leziuni de presiune, sunt leziuni ale pielii și ale țesuturilor de dedesubt. Ele pot apărea atunci când o zonă a corpului este apăsată prea mult timp, mai ales dacă persoana se mișcă greu sau nu își poate schimba singură poziția.

Cine are un risc mai mare?

- Persoanele care stau mult timp la pat sau în scaunul cu rotile.
- Persoanele cu mobilitate redusă sau care au nevoie de ajutor la schimbarea poziției.
- Persoanele cu incontinență, transpirație abundentă sau piele fragilă.
- Persoanele care mănâncă insuficient, au slăbit sau nu consumă suficiente lichide.
- Persoanele cu boli care afectează circulația sau sensibilitatea.

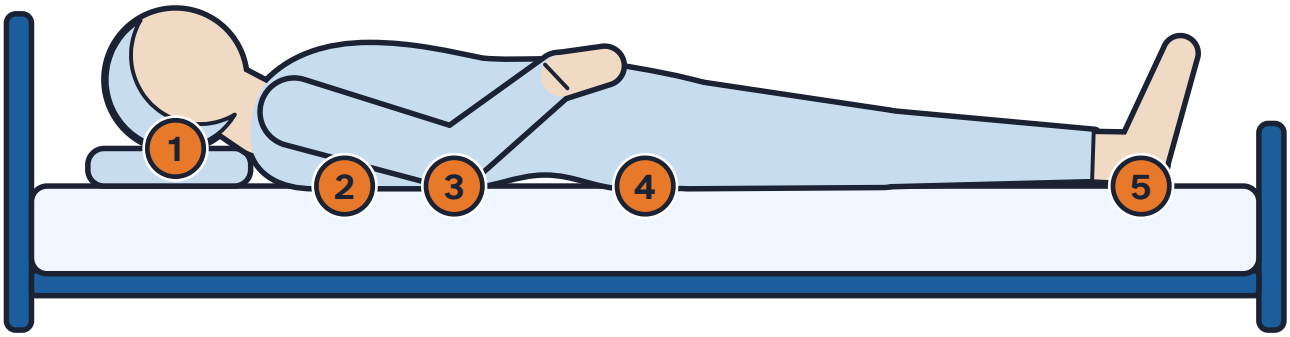
ȚINEȚI MINTE

O escară poate începe printr-o simplă modificare a culorii, temperaturii sau consistenței pielii. Nu așteptați să apară o rană pentru a cere sfatul personalului medical.

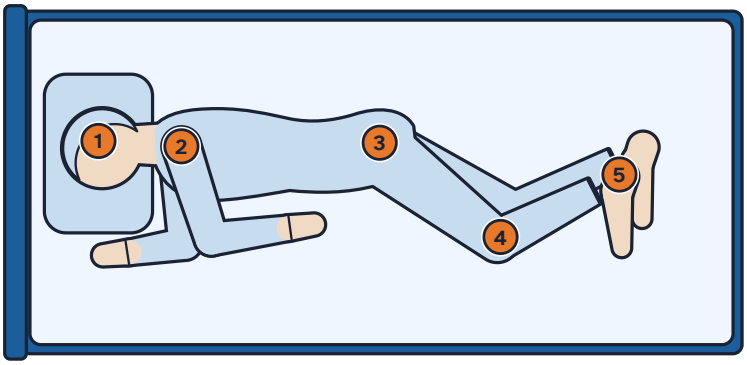
Unde pot apărea?

Verificați mai ales zonele în care oasele sunt aproape de piele și apasă pe pat sau pe scaun:

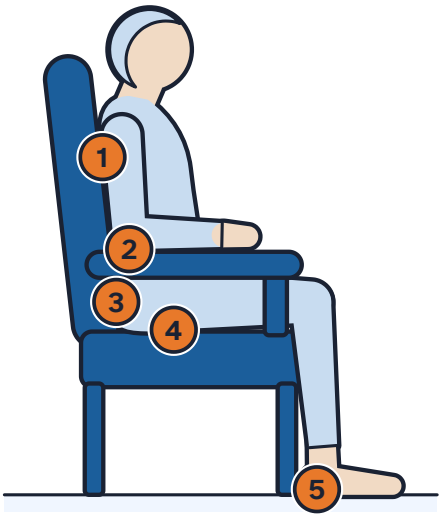
- Călcâie și glezne
- Sacru și fese
- Șolduri
- Coate și omoplați
- Ceafă și urechi, în anumite poziții



Culcat pe spate: 1 ceafa, 2 omoplații, 3 coatele, 4 sacrul și fesele, 5 călcâiele.



Culcat pe o parte (privit de sus), pe partea pe care stă: 1 urechea, 2 umărul, 3 șoldul, 4 genunchii, 5 gleznele.



În scaun: 1 omoplații, 2 coatele, 3 sacrul, 4 oasele pe care stăm, 5 călcâiele și tălpile.

02 Schimbați poziția

Mișcarea protejează pielea

Presiunea prelungită asupra aceleiași zone poate afecta pielea. Schimbarea poziției ajută la reducerea presiunii și este una dintre cele mai importante măsuri de prevenire.

Ce puteți face?

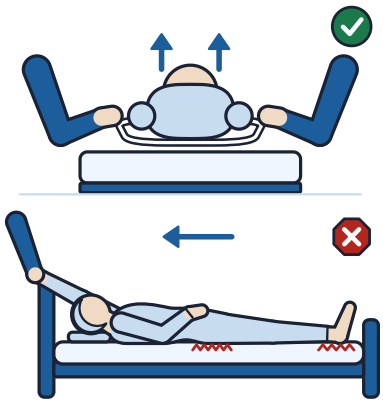
- Dacă vă puteți mișca singur, schimbați-vă poziția în mod regulat și evitați să rămâneți mult timp în aceeași poziție.
- Dacă aveți nevoie de ajutor, rugați personalul medical sau aparținătorul să vă ajute să vă repoziționați.
- Respectați programul de repoziționare stabilit pentru dumneavoastră; intervalul trebuie adaptat pielii, stării de sănătate, mobilității și suprafeței de sprijin.
- În scaunul cu rotile, schimbați periodic punctele de sprijin, cu ajutor dacă este necesar.
- Folosiți perne de poziționare pentru a reduce presiunea asupra zonelor vulnerabile, conform recomandării personalului medical.

SFATUL ASISTENTULUI MEDICAL

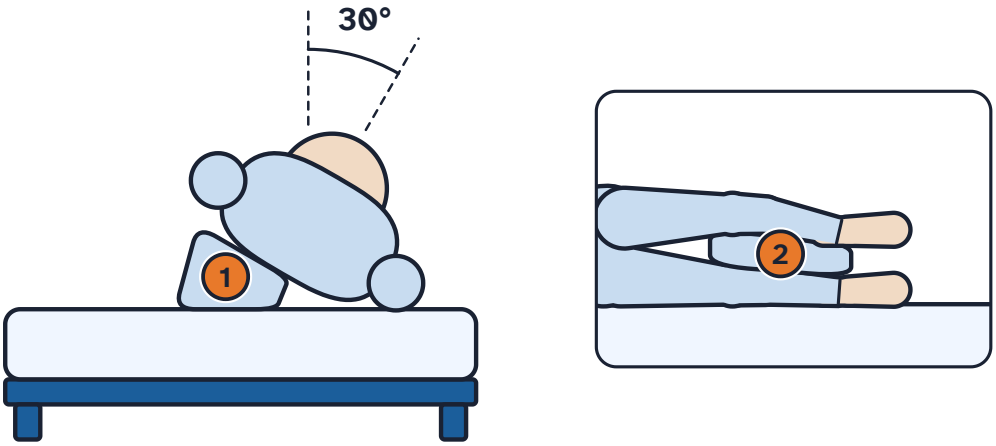
Nu așteptați să apară durerea pentru a vă schimba poziția. Unele persoane au sensibilitate redusă și pot să nu simtă la timp presiunea.

Mobilizați-vă în siguranță

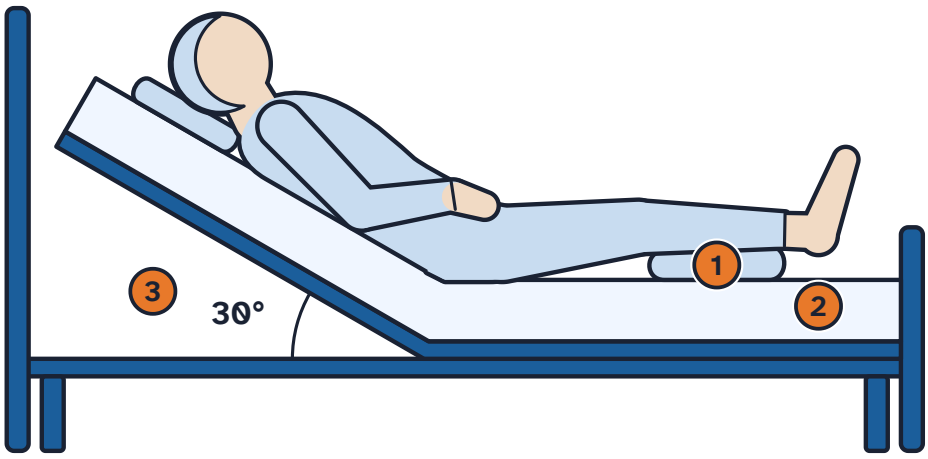
- Ridicați-vă și faceți câțiva pași, dacă starea dumneavoastră o permite și aveți acordul personalului medical.
- Faceți mișcări ușoare ale brațelor și picioarelor, în limita posibilităților.
- Nu vă târâți pe pat și nu permiteți să fiți tras de piele; cereți ajutor pentru mobilizare.



Poziţiile care protejează pielea



Pe o parte, uşor înclinat (aproximativ 30°), nu întors complet şi nu direct pe şold: 1 o pernă la spate, 2 o pernă între genunchi şi între glezne.



Pe spate: 1 o pernă sub gambe, ca 2 **călcâiele să nu atingă salteaua**; 3 capul patului cât mai jos, de obicei cel mult 30°, dacă medicul nu a recomandat altfel.



În scaun: 1 tălpile sprijinite pe podea sau pe un suport, 2 spatele sprijinit, 3 o pernă plată. Timpul petrecut în scaun îl stabileşte asistentul.

PROGRAMUL MEU DE SCHIMBARE A POZIŢIEI

Ziua, la fiecare: _____

Noaptea, la fiecare: _____

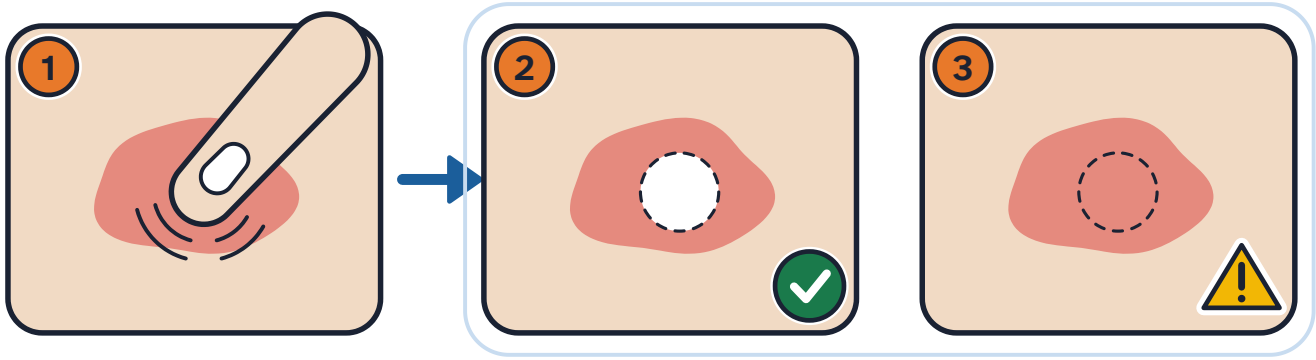
03 Observați și îngrijiți

Verificați-vă pielea în fiecare zi

Priviți-vă pielea zilnic, cu ajutorul unei oglinzi sau al unei persoane apropiate, dacă nu puteți vedea toate zonele. Acordați atenție călcâielor, gleznelor, șoldurilor, sacrului, feselor și coatelor. Cel mai simplu este să priviți pielea la fiecare schimbare de poziție sau de lenjerie. Verificați și pielea pe care apasă sonda, ciorapii medicinali sau pantofii.

La ce să fiți atent?

- Roșeață persistentă sau o zonă mai închisă la culoare decât pielea din jur.
- Piele mai caldă, mai rece, umflată sau cu o consistență diferită.
- Durere, sensibilitate, mâncărime sau senzație de arsură.
- Bășici, crăpături sau orice rană nou apărută.



Testul apăsării. 1 Apăsați ușor cu degetul pe zona roșie și ridicați degetul. 2 Dacă pielea se albește și apoi își recapătă culoarea, e un semn bun. 3 Dacă rămâne roșie, anunțați asistentul medical.

IMPORTANT

Dacă observați o zonă roșie care nu dispare la apăsare sau orice modificare neobișnuită, anunțați cât mai repede medicul sau asistentul medical. La pielea mai închisă la culoare, modificările pot fi mai greu de observat; urmăriți și căldura, durerea sau schimbarea consistenței.

Ce auzim des de la familii

„E doar puțin roșu, o să treacă.”

O roșeață care nu dispare la apăsare poate fi începutul unei escare. Arătați-o asistentului medical.

„Nu se plânge, deci nu-l doare.”

Unele persoane au sensibilitate redusă și nu simt presiunea la timp. Schimbați poziția după program, nu după durere.

„Îl masez, ca să-i circule sângele.”

Masajul zonelor roșii și frecarea energică pot face rău pielii. Evitați-le.

„I-am pus un colac sub el.”

Colacii (pernele în formă de inel) pot concentra presiunea pe margini. Întrebați asistentul ce pernă să folosiți în loc.

Igiena pielii

- Spălați pielea cu apă călduță și un produs blând; uscați prin tamponare, fără frecare.
- Mențineți pielea curată și uscată, mai ales după transpirație sau episoade de incontinență.
- Schimbați prompt hainele, scutecele și lenjeria umede sau murdare.
- Folosiți produse de protecție a pielii dacă aveți incontinență sau umezeală frecventă, la recomandarea personalului medical.
- Evitați masajul zonelor roșii și frecarea energică a pielii.

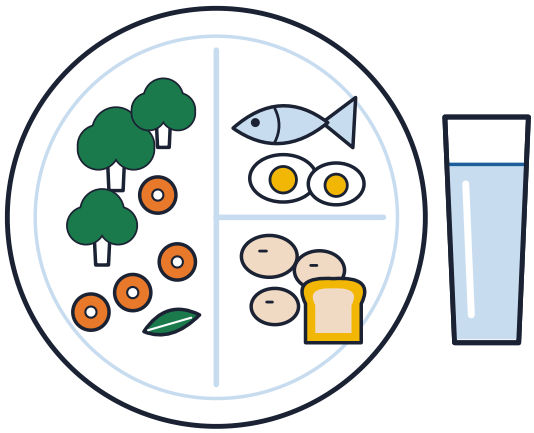
04 Hrăniți și protejați

Alimentație, hidratare și confort

O alimentație suficientă și variată susține sănătatea pielii. Dacă aveți poftă de mâncare redusă, ați slăbit sau aveți dificultăți la înghițire, spuneți-i medicului sau asistentului medical.

Alegeți mese variate

- Includeți surse de proteine, precum pește, ouă, carne, lactate, leguminoase sau alternative potrivite pentru dumneavoastră.
- Consumați legume și fructe, în funcție de toleranță și de recomandările medicale.
- Nu săriți peste mese; dacă nu puteți mânca sau bea singur, cereți ajutor.
- Beți lichide regulat, dacă medicul nu v-a recomandat restricționarea lor.



Folosiți corect materialele de sprijin

- Salteaua și pernele speciale pot ajuta la redistribuirea presiunii, dar nu înlocuiesc schimbarea poziției și verificarea pielii.
- Protejați călcâiele astfel încât să nu apese direct pe saltea, folosind dispozitive recomandate și poziționate corect.
- Păstrați cearșaful curat, uscat și întins, fără cute sau obiecte sub corp.
- Evitați colacii (pernele în formă de inel), deoarece pot concentra presiunea pe margini.
- Purtați haine lejere, care nu formează cute și nu freacă pielea.



Fără colaci.

CEREȚI AJUTOR DACĂ AVEȚI NEVOIE

Spuneți echipei medicale dacă nu vă puteți schimba singur poziția, dacă aveți dureri, dacă nu puteți mânca sau bea suficient ori dacă dispozitivele de sprijin nu sunt confortabile.

Ce faceți și ce nu faceți

Ce faceți

- Schimbați poziția după programul stabilit.
- Verificați pielea în fiecare zi.
- Păstrați pielea curată și uscată.
- Protejați călcâiele, să nu apese pe saltea.
- Mâncați variat și beți lichide regulat.
- Cereți ajutor pentru mobilizare.

Ce nu faceți

- Nu masați zonele roșii și nu frecați pielea.
- Nu folosiți colaci.
- Nu trageți persoana pe cearșaf; ridicați-o.
- Nu lăsați cute sau obiecte sub corp.
- Nu așteptați să apară durerea sau o rană.
- Nu puneți pe piele sau pe o rană creme, uleiuri, pudre sau remedii de casă fără recomandarea asistentului.

Când să cereți ajutor

E în regulă

Pielea arată ca de obicei: culoarea, căldura și consistența obișnuite, fără durere. Continuați rutina zilnică.

Anunțați imediat medicul sau asistentul medical dacă observați:

- o zonă persistent roșie sau închisă la culoare;
- durere sau umflare;
- băși ori o rană;
- o rană care se mărește, se adâncește, miroase urât sau are secreții.

Solicitați evaluare medicală urgentă dacă apar:

- febră sau frisoane;
- confuzie apărută recent;
- stare generală mult înrăutățită.

Dacă starea se agravează, adresați-vă medicului sau celui mai apropiat spital.

Aveți grijă și de dumneavoastră

Îngrijirea unei persoane imobilizate este obositoare. Odihniți-vă când puteți, cereți ajutorul familiei și spuneți-ne dacă vă este greu. Pe gmmed.ro, la Blog, găsiți articolul „Burnoutul îngrijitorului”, scris de psihologul clinician Mihai Păun.

Dacă a apărut deja o rană

NU TRATAȚI SINGURI RANA

Dacă observați o băşică, o rană sau o zonă închisă la culoare, anunțați asistentul medical sau medicul. Escara trebuie evaluată și îngrijită de personal medical.

Cum poate arăta o escară

Ce vedeți	Ce poate însemna
Piele întreagă, cu o zonă roșie sau mai închisă la culoare, care nu se albește la apăsare	Începutul unei escare
O băşică sau o rană la suprafață, ca o zgârietură	Pielea s-a deschis
O rană mai adâncă	Sunt afectate și țesuturile de sub piele
O rană foarte adâncă sau acoperită de o crustă închisă la culoare	Escară gravă, care are nevoie de îngrijire de specialitate

O crustă închisă la culoare nu înseamnă că rana s-a vindecat. Sub ea, rana poate fi adâncă. Nu îndepărtați singuri crusta; arătați-o asistentului medical.

Până vine asistentul

- Nu mai sprijiniți persoana pe zona afectată.
- Nu puneți nimic pe rană fără recomandare.
- Notați când ați observat-o. Dacă puteți, faceți o fotografie, ca asistentul să vadă cum evoluează.

0739 627 217, zilnic, 08:30–20:30

GM Med: îngrijirea escarelor la domiciliu →

05 Rutina zilnică

Lista zilnică de prevenire

Puteți folosi această listă împreună cu familia sau cu persoana care vă îngrijește. Bifați activitățile realizate și discutați cu asistentul medical ce măsuri trebuie adaptate pentru dumneavoastră. Puteți tipări pagina pentru fiecare săptămână.

Săptămâna: _____

În fiecare zi	L	Ma	Mi	J	V	S	D
Mi-am schimbat poziția conform planului recomandat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am verificat pielea, în special zonele de sprijin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am păstrat pielea curată și uscată.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am schimbat hainele sau lenjeria umede sau murdare.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am folosit corect pernele sau dispozitivele de sprijin recomandate.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am mâncat suficient și variat, în limita recomandărilor primite.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am consumat lichide conform recomandărilor medicale.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
M-am mobilizat sau am făcut mișcări ușoare, dacă a fost sigur pentru mine.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Am anunțat personalul medical despre orice modificare a pielii.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Observații pentru asistent:

_____

_____

Mesajul nostru pentru dumneavoastră

Prevenția începe cu gesturi mici, repetate în fiecare zi. Schimbați poziția, verificați pielea, păstrați igiena și cereți ajutor atunci când aveți nevoie. Nu sunteți singur: echipa medicală și familia vă pot sprijini.

Suntem aproape de dumneavoastră

GM Med face **îngrijirea escarelor la domiciliu**, în București și Ilfov. Asistentul medical vine acasă, evaluează pielea, îngrijește rana și vă arată ce puteți face între vizite.

0739 627 217
Telefon

0739 627 217
Mesaj pe WhatsApp (ne puteți trimite și o fotografie a zonei care vă îngrijorează)

Zilnic, 08:30–20:30
Programul nostru

gmmed.ro
Site

contact@gmmed.ro
Email

Scanați codul cu camera telefonului sau apăsați pe link:

Îngrijirea escarelor la domiciliu →

Acest ghid oferă informații generale și nu înlocuiește sfatul medicului sau al asistentului medical care vă îngrijește.