

# Bezpieczna zmiana pozycji chorego przez opiekuna



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka







3 minuty czytania

Umiejętne wykonanie czynności związanych ze [zmianą pozycji](#) lub **podnoszeniem chorego** pozwoli uniknąć stresu i bólu oraz zapewni bezpieczeństwo opiekunowi.  
Zobacz, jak prawidłowo zmieniać pozycję Twojego podopiecznego.

## Główne zasady przy prawidłowej zmianie pozycji ciała chorego w łóżku

- ✓ Naucz się prawidłowych i bezpiecznych [czynności przy zmianie pozycji chorego](#).
- ✓ Wysokość [łóżka chorego](#) dopasuj do swojego wzrostu. Prawidłowa wysokość to taka, która nie zmusza opiekuna do nadmiernego przechyłu w przód, który może spowodować uraz kręgosłupa. Jeżeli to możliwe, zapewnij dostęp do łóżka chorego z trzech stron.
- ✓ Używaj [akcesoriów do przenoszenia chorego](#), przynajmniej podkładu płóciennego służącego do poprawiania pozycji chorego. To materiał rozłożony w poprzek łóżka, na wysokości od barków do bioder chorego. Najczęściej zwykłe bawełniane prześcieradło złożone na pół, umieszczone między prześcieradłem a jednorazowym podkładem chłonnym.
- ✓ Pamiętaj, że to co czuje, o czym mówi chory jest najważniejsze, nawet jeśli nam wydaje się to nie do końca prawdą. Kiedy chory mówi, że jest mu niewygodnie, ustal co i gdzie uwiera, przeszkadza. Pozwól choremu na wybranie swojej pozycji do spania (siedząca, półleżąca).
- ✓ Chory może czuć [strach](#), [ból](#), [duszność](#) – obserwuj mimikę, gesty, słuchaj co mówi.
- ✓ Zawsze przed zmianą pozycji powiedz choremu, co zamierzasz zrobić i uzyskaj na to jego zgodę.
- ✓ Jeśli chory jest leżący i zbyt słaby, aby samodzielnie zmieniać ułożenie w łóżku, zmianę pozycji chorego wykonuje opiekun w miarę często - co 2-3 godziny. Nie trzymaj się ściśle określonych pór zmiany pozycji. Jeśli chory zgłasza, że mu niewygodnie, zmieniaj pozycję częściej.
- ✓ Jeżeli nie ma przeciwwskazań, w miarę możliwości spróbuj sadzać chorego w pozycji fotelowej w łóżku, lub na wózku z regulowanym oparciem (do pozycji półleżącej) i regulowanymi podnóżkami (do wyprostowania nóg w kolanach).
- ✓ Zbyt nagle zmiana pozycji chorego może wywołać zawroty głowy [inudności](#). Wykonuj wszystkie czynności powoli.
- ✓ Jeśli chory nie pozwala na ułożenie na jednym boku, spróbuj ułożyć na drugim, zapytaj dlaczego

nie chce leżeć w ten sposób, spróbuj wytłumaczyć konieczność zmiany pozycji ([profilaktyka przeciwoodleżynowa](#)).

-  Miej pod ręką koce, dodatkowe wałki, poduszkę do ewentualnego podłożenia pod daną część ciała chorego, aby zapewnić mu większy komfort.
-  Przy zmianie pozycji należy wziąć pod uwagę stan i dolegliwości chorego. W trakcie zmiany pozycji w łóżku u chorego może wystąpić [ból](#) (chwilowy lub nasilający się w danej pozycji). Jeśli ból utrzymuje się należy z tej pozycji zrezygnować.
-  Przy występujących [dusznościach](#) lub schorzeniach górnych dróg oddechowych, konieczna jest możliwość regulacji wezłowania łóżka, dzięki której w przypadku duszności szybko zmienisz pozycję chorego z leżącej na siedzącą. Zobacz jak postępować przy [dusznościach chorego](#).
-  [Materac przeciwoodleżynowy](#) nie zwalnia od konieczności zmiany pozycji chorego. Pamiętaj, aby sprawdzać, czy materac nie jest zbyt mocno napompowany.
-  Jeżeli chory nie chce zmieniać pozycji i leży np. tylko na jednym boku należy spokojnie porozmawiać i wyjaśnić zagrożenie [powstawania odleżyn](#). Jeśli chory nie chce rozmawiać, poproś o pomoc psychologa lub fizjoterapeutę.
-  Przy utrudnionym kontakcie, chory może odczuwać lęk podczas zmiany pozycji. Nigdy nie zapominaj o informowaniu chorego o zamierzonych czynnościach.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.