

# Jak pomóc choremu w toalecie?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy








5 minut czytania

Pomoc opiekuna w zaspokajaniu potrzeb fizjologicznych chorego to podstawowa i zarazem **bardzo delikatna sfera**, która wymaga od opiekunów oprócz wiedzy technicznej (jak to zrobić?), wiele taktu i empatii.

Prawidłowe postępowanie przy czynnościach higienicznych związanych z wydalaniem pozwoli zachować bezpieczne środowisko mikrobiologiczne w domu.

**Pomaganie choremu** w skorzystaniu z toalety ma na celu zapewnienie mu bezpieczeństwa oraz asekuracji podczas czynności fizjologicznych.

## Jak postępować, gdy chory porusza się o własnych siłach lub z pomocą sprzętu ortopedycznego i sygnalizuje swoje potrzeby fizjologiczne?

-  Twoja pomoc polegać będzie na ewentualnym podtrzymaniu za łokieć, objęciu wpół i ostrożnym przemieszczeniu chorego do toalety lub na krzesło toaletowe/wózek lub wręcz tylko gotowości do pomocy – asekuracji chorego.
-  Zawsze powiedz choremu, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.
-  Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
-  Pamiętaj, że chory leżący, zanim wstanie z łóżka, powinien kilka minut posiedzieć na łóżku. Nagłe podniesienie się z łóżka może spowodować omdlenie.
-  Zapewnij choremu bezpieczeństwo w drodze do łazienki: usuń wszelkie chodniczki i dywaniki, załóż choremu bezpieczne obuwie, zadbaj o oświetlenie (np. małe lampki wkładane bezpośrednio do kontaktu oświetlą drogę). Dowiedz się jak [przystosować dom do opieki nad chorym](#).
-  Jeśli to możliwe, zagwarantuj choremu swobodę w korzystaniu z toalety. Zabezpiecz toaletę w poręcze, aby zapobiec upadkom. Dowiedz się [jak przystosować łazienkę](#) dla chorego w domu.
-  Zorganizuj [pomocny sprzęt](#), dostosowany do stanu chorego.
-  Jeśli to możliwe, pozwól choremu być samemu w łazience. Możesz zostawić lekko uchylone drzwi lub umówić się na sygnał, kiedy chory chce wyjść z łazienki.

Zawsze pukaj do łazienki i zapowiadaj, że do niej wchodzisz.

- ✓ Pamiętaj, że chory może czuć skrępowanie asystą przy tak osobistych czynnościach, **złość** na własną nieporadność, zmęczenie wysiłkiem, jakim jest wizyta w toalecie. Zachowaj spokój i zapewnij chorego o dyskrecji, szanuj jego prawo do prywatności.
- ✓ Gdy potrzebna jest pomoc przy podtarcu, poproś chorego o nieznaczne przesunięcie się do przodu na desce sedesowej i pochylenie się. Będziesz mieć możliwość dokładnego wytarcia pośladków i okolic, nie nadwyrężając siłowo chorego ani siebie.
- ✓ Jeżeli chory nie da rady dojść do łazienki lub korzystanie z toalety wzmaga dolegliwości, możesz korzystać z krzesła/fotela toaletowego na kółkach. Można nim podjechać do łóżka, gdzie mając zapewnioną dyskrecję, chory może załatwić potrzeby fizjologiczne (pod krzesłem znajduje się pojemnik). Na krzesło można również zawieźć chorego do łazienki.
- ✓ Pamiętaj, że moment rozpoczęcia używania przez chorego wyrobów chłonnych (pielucha, pieluchomajtki) jest zawsze **trudny** i kojarzy się z utratą godności, bezradnością, wstydem. Dobierz wyroby odpowiednie do poziomu dolegliwości chorego.
- ✓ Gdy chory jest zaburzony umysłowo, zwróć uwagę na wszystkie przedmioty leżące w zasięgu ręki, którymi może zrobić sobie krzywdę. W takim przypadku nie zostawiaj chorego samego w zamkniętej łazience, zostaw uchylone i zablokowane drzwi, w razie potrzeby reaguj.





### Jeśli przy okazji korzystania z toalety chcesz zmienić choremu pieluchę lub pieluchomajtki:

- ✓ Po podtarcu lub podmyciu na siedząco poproś chorego o wstanie.
- ✓ W razie potrzeby pomóż choremu podnieść się i poproś o przytrzymanie się ściany, poręczy lub balkonika.
- ✓ Przełóż wcześniej przygotowaną (rozłożoną) pieluchę między nogami chorego, podciągnij do góry.
- ✓ Jedną ręką podtrzymaj pieluchę w okolicy nerek, a drugą sięgnij od przodu i naciągnij pieluchę na brzuch.
- ✓ Odklej rzepy mocujące, nałóż boczne skrzydła pieluchy na przód i przyklej.
- ✓ Pieluchę zawsze zapinaj od przodu. Część, na której znajdują się rzepy mocujące zawsze jest z tyłu.
- ✓ Pieluchomajtki zmień gdy chory siedzi na toalecie. Zabrudzone rozerwij na szwach bocznych (chory nie musi podnosić nóg).
- ✓ Czyste pieluchomajtki załóż podnosząc kolejno stopy, naciągnij je gdy chory się podniesie.
- ✓ Pamiętaj, że szczegółowe instrukcje dotyczące zakładania pieluch i pieluchomajtek znajdują się na ich opakowaniach.


### Jak postępować przy dolegliwościach chorego?

Chorzy pozostający w łóżku, opuszczający je tylko na skorzystanie z toalety, narażeni są na dolegliwości:



### Związane ze zmianą ciśnienia przy wstawaniu (zawroty głowy, chwiejność, omdlenia).

-  Zadbaj o stabilne poręcze boczne, zamontowane przy toalecie, aby chory mógł się podeprzeć.
-  Przy zmianie pozycji mogą pojawić się wymioty, może się przydać dodatkowa miska.
-  W razie duszności zapewnij dopływ świeżego powietrza do łazienki.
-  W przypadku zasłabnięcia jak najszybciej zmień pozycję chorego na leżącą. Może to być podłoga w łazience. Delikatnie ułóż i okryj kocem chorego, unieś nieco nogi chorego i wezwij pomoc.


### Dolegliwości bólowe nasilające się w pozycji siedzącej.


-  Dostosuj wysokość toalety do wzrostu i potrzeb chorego (użyj nakładek podwyższających toaletę, podnóżków pod stopy).


### Dolegliwości układu pokarmowego (zaparcia, biegunki).

-  Warto zadbać o zbilansowaną dietę, aby wizyty w toalecie nie były ogromnym wysiłkiem dla chorego. Dowiedz się więcej o zasadach żywienia chorego.
-  Dowiedz się więcej o dolegliwościach układu pokarmowego.

### Akcesoria pomocne choremu w toalecie

-  Nakładki podwyższające na sedes (cena ok. 50 zł)  

Wysokość nakładki od 10 - 15 cm., udźwig do 190 kg. Rozwiązanie dla osób starszych, niepełnosprawnych, po przebytych operacjach, którym korzystanie z toalety sprawia kłopot. Podwyższone siedzisko to lepsza stabilizacja. Wycięcia z przodu nakładki pozwalają na wygodę w użytkowaniu zarówno kobietom jak i mężczyznom. Jej nachylony kształt wymusza przyjęcie prawidłowej, naturalnej pozycji i zmniejsza obciążenie stawów biodrowych. Może być montowana na stałe lub czasowo. Niektóre modele wyposażone są w boczne poręcze – podłokietniki (cena ok. 180 zł), które można zdemontować w razie potrzeby.
-  Podnózek do toalety (cena od ok. 50 zł).  

Pomaga w prawidłowym utrzymaniu ciała podczas siedzenia, obniża napięcie oraz zmęczenie pleców, nóg i kręgosłupa szyjnego. Podwyższenie stóp ułatwia załatwianie potrzeb fizjologicznych bez wysiłku. Podnózek możesz zastąpić stołeczkiem, podstawką łazienkową dla dzieci czy własnej produkcji drewnianym klockiem podbitym np. gumową wycieraczką zabezpieczającą przed ślizganiem.
-  Uchwyty i poręcze  

Rama asekuracyjna do sedesu (cena ok. 72 zł).

Profile montowane do ścian (cena od ok 30 zł).

Poręcze łazienkowe montowane do ścian na przyssawki (cena ok 50 zł).



Krzesełko toaletowe - przenośne, składane, na kółkach (cena 100-400 zł).

Dedykowane osobom mającym problemy z poruszaniem się. Przy użyciu krzesła chory może wykonywać czynności toaletowe blisko łóżka (pod krzesłem znajduje się pojemnik).

Dowiedz się więcej o [dofinansowaniu sprzętu medycznego](#).

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.