

# Jak przewinąć chorego, jak zmienić pieluchę choremu?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy









4 minuty czytania

Moment, w którym chory świadomy swojej choroby i wynikających z niej ograniczeń zaczyna używać [wytrobów chłonnych](#) ochrony osobistej (pieluch, pieluchomajtek) jest zawsze trudny. Wielu chorym kojarzy się z utratą [godności](#), bezradnością, wstydem.

Ważne jest **wsparcie chorego** i uświadomienie go, że korzystanie z rozwiązań, jakie dają wyroby chłonne ochrony osobistej ułatwi mu codzienne aktywności.

Należy podkreślać, że [pieluchy lub pieluchomajtki](#) są nie tylko praktycznym rozwiązaniem, ale pomogą zachować higienę i bezpieczeństwo.

## Pamiętaj:

-  Ważne, aby [odpowiednio dobrać wyroby chłonne](#) do potrzeb chorego. Jeśli chory chce świadomie rozmawiać, wspólnie wybierzcie najlepsze rozwiązanie dopasowane do potrzeb i dolegliwości chorego. Zobacz, [jak wybrać wyroby chłonne dla chorego](#).
-  Postępuj zgodnie z głównymi [zasadami pielęgnacji osoby chorej](#).
-  Prawidłowe postępowanie przy czynnościach pielęgnacyjnych związanych z wydalaniem chorego pozwoli zachować bezpieczne środowisko mikrobiologiczne w otoczeniu chorego oraz pozostałych domowników.
-  Potrzeby fizjologiczne chorego i pomoc opiekuna w ich zaspokajaniu to podstawowa, a zarazem **bardzo delikatna sfera**, która wymaga od opiekunów oprócz wiedzy technicznej (jak to zrobić) wiele taktu i empatii.
-  Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
-  Chory może czuć skrępowanie asystą przy tak osobistych czynnościach, złość na własną nieporadność. Zachowaj spokój, zapewnij o dyskrecji.
-  Powiedz choremu, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.
-  Spokojnie i z uwagą wysłuchaj wszystkiego, co chory mówi. Jeżeli zauważysz skrępowanie, zadaj pytania, które pomogą dostosować twoją pomoc do potrzeb chorego.

Mów rzeczowo i bez zdrobnień. Nazywaj części intymne i czynności fizjologiczne prawidłowo.

- ✓ Twoje profesjonalne podejście pozwoli zmniejszyć lub wykluczyć zawstydzenie i skrępowanie chorego.

## Jak przygotować się do zmiany pieluchy choremu?

- ✓ Po rozeznaniu potrzeb chorego zaplanuj czynności. Przed zmianą pieluchy przygotuj w pobliżu wszystkie rzeczy, które mogą okazać się niezbędne podczas czynności.

W trakcie zmiany pieluchy dorosłej osobie chorej przydatne będą: wyroby chłonne (pielucha, pieluchomajtki lub wkładki), chusteczki nawilżane, papier toaletowy, ręczniki papierowe, jednorazowy podkład higieniczny lub ceratę, krem lub maść ochronną, worek na odpady, ewentualnie nową zmianę bielizny lub pościeli, akcesoria do mycia.

- ✓ Ustal z chorym kolejność działań. Mów na bieżąco, co robisz w danej chwili.
- ✓ Instrukcja graficzna, jak prawidłowo zakładać i gdzie wyrzucać zużyte pieluchy znajduje się na każdej paczce.

## Zmiana pieluchy po oddaniu moczu

- 1 Chory powinien leżeć na plecach. Odepnij pieluchę i odchyl, aby były widoczne części intymne chorego.
- 2 Poproś o rozchylenie nóg lub samodzielnie delikatnie rozchyl nogi chorego.
- 3 Umyj części intymne chorego używając mokrej chusteczki lub pianki.
- 4 Pomóż choremu odwrócić się na bok.
- 5 Wyjmij pieluchę spomiędzy nóg, zwiń tak, aby brudne części (przednia i tylna) były razem.
- 6 Przetrzyj pośladki, osusz, posmaruj kremem lub maścią.
- 7 Podłóż czystą pieluchę pod pośladki.
- 8 Odwróć chorego, by znalazł się w pozycji na plecach.
- 9 Wyciągnij przednią część czystej pieluchy i przełóż między nogami chorego, dbając aby wewnętrzne brzegi dokładnie przylegały do ciała, ale nie wrzynały się w pachwiny.
- 10 Delikatnie naciągnij pieluchę na brzuch, wygładzając pieluchę.

- 11 Boczne skrzydła (tylnych części) pieluchy naciągnij na przednie i mocując je rzepami dopasuj do kształtu ciała.
- 12 Wykonuj czynności płynnie, nie rób przerw narażających chorego na wstyd czy irytację.
- 13 Wyrównaj bieliznę osobistą tak, aby nie było zagnieceń.
- 14 Ułóż chorego w pozycji najwygodniejszej dla niego.

## Zmiana pieluchy po oddaniu stolca

- 1 Gdy po odkryciu kołdry widzisz, że w momencie rozpięcia pieluchy jej zawartość może się wylać – podłóż jednorazowy podkład lub ceratę, wsuwając jak najdalej pod chorego.
- 2 Przy bardzo nasilonej bieguncie choremu często towarzyszy nadmierna produkcja gazów i wypróżnienia bywają gwałtowne. W takiej sytuacji, aby zabezpieczyć siebie, używaj jednorazowego fartucha i przyłbicy lub maseczki.
- 3 Chory powinien leżeć na plecach.
- 4 Wyjmij pieluchę spomiędzy nóg, zwiń tak, aby brudne części (przednia i tylna) były razem. Wrzuć ją do worka na odpady.
- 5 Umyj części intymne chorego.
- 6 Załóż czystą pieluchę.
- 7 Jeśli jest taka konieczność, zmień bieliznę osobistą lub pościelową choremu.
- 8 Wykonuj czynności płynnie, nie rób przerw narażających chorego na wstyd czy irytację.
- 9 Ułóż chorego w najwygodniejszej dla niego pozycji, upewnij się, że jest wygodnie.

## Unikaj:

- ⊗ Pozostawiania chorego przez dłuższy czas w zanieczyszczonej pielusze.
- ⊗ Komentowania na głos tego co widzisz.
- ⊗ Niepokojenia chorego w związku z rytmem i natężeniem wypróżnień.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

1

### Zachowaj spokój

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2

### Ustabilizuj stan chorego

Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### Odłóż czynności na później

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://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.