

# Jak umyć chorego w łóżku?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy

6 minut czytania

**Całościowa toaleta chorego** leżącego nie powinna zająć dłużej niż 20-30 minut. Najważniejsza jest dobra organizacja i wcześniejsze zaplanowanie działań. Z czasem nabierzesz wprawy w czynnościach pielęgnacyjnych chorego. Pamiętaj, aby zachować główne zasady, które zapewnią choremu komfort i bezpieczeństwo.

## Pamiętaj:

- ✓ Zadbaj o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, aby chory nie zmarzł.
- ✓ Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
- ✓ Weź pod uwagę dolegliwości chorego. Przy pielęgnacji postępuj tak, aby ich nie pogłębiać.
- ✓ Jeśli chory jest w kontakcie logicznym, powiedz mu co zamierzasz zrobić, uzyskaj jego zgodę.
- ✓ Umyj części ciała chorego wg. określonej kolejności (opisane poniżej), zachowaj zasady sanitarne przy myciu chorego.
- ✓ Zapytaj chorego jakie zabiegi pielęgnacyjne sprawią mu przyjemność, np. pomoczenie stóp lub dłoni w ciepłej wodzie.
- ✓ Używając gąbki wielokrotnego użytku lub myjki frotte pamiętaj, że w wilgotnym środowisku rozwijają się na nich chorobotwórcze bakterie. Dlatego powinny być każdorazowo wyparzone – wyprane ręcznie i przelane wrzątkiem.
- ✓ Zawsze używaj **dwóch różnych gąbek** (myjek) – jedną do górnej części ciała, drugą do mycia chorego od pasa w dół. Powinny być w różnych kolorach, aby ich nie pomylić. Ta sama zasada dotyczy ręczników. Uwaga: w przypadku skolonizowania chorego przez lekooporne bakterie albo wysoką zakaźność zawsze używaj **produktów jednorazowych**.
- ✓ Jeśli stan chorego nie pozwala na wykonanie pełnej toalety ciała, rozłóż mycie na etapy i wykonuj je w ciągu dnia.

## Mycie chorego w łóżku - krok po kroku

- 1 Przygotuj wszystkie akcesoria i produkty potrzebne do wykonania toalety chorego.

- 2 Załóż rękawiczki ochronne.
- 3 Zabezpiecz pościel ceratą lub jednorazowymi podkładami.
- 4 Zdejmij choremu górną część piżamy lub koszulę.
- 5 Nakryj chorego kołdrą od pasa w dół, a klatkę piersiową okryj ręcznikiem.
- 6 Nalej ciepłej wody do miski, przygotuj dwie gąbki/myjki (jedną do umycia chorego od pasa w górę, drugą – od pasa w dół).
- 7 **Zacznij od umycia twarzy i uszumyjką/gąbką bez mydła** (mydło często wysusza skórę i podrażnia okolice oczu). Namoczonymi gazikami przetrzyj oczy chorego w kierunku od zewnętrznego do wewnętrznego.
- 8 U mężczyzny, gdy jest konieczność ogol twarz i nanieś balsam po goleniu.
- 9 **Umyj zęby** lub/i wyjmij protezy i umyj je.
- 10 **Umyj włosy** choremu.
- 11 **Umyj klatkę piersiową i brzuch.** Odkryj klatkę piersiową, umyj ciało od szyi do brzucha, nie zapominając o pępku i okolicach bioder. Osusz ręcznikiem, posmaruj balsamem, nakryj kołdrą lub drugim ręcznikiem. U kobiety należy zwrócić szczególną uwagę na okolice pod piersiami, u osób z nadwagą na przestrzenie między fałdami skóry (to miejsca szczególnie narażone na odparzenia).
- 12 **Umyj ramiona i ręce.** Odstoń ramię chorego i podłóż ręcznik, umyj przedramię, ramię i pachy chorego. Osusz ręcznikiem. Umieść dłoń chorego w miseczce z wodą i wyczyść szczoteczką paznokcie. Po osuszeniu przytnij lub spiłuj paznokcie. Posmaruj rękę na całej długości balsamem do ciała. Powtórz czynności z drugą ręką, przechodząc na drugą stronę łóżka.
- 13 **Umyj plecy i pośladki.** Jeżeli chory jest ubrany w piżamę, zdejmij spodnie od piżamy. Jeżeli chory używa wyrobów chłonnych (**pieluch lub pieluchomajtek**), zdejmij je na czas mycia. Gdy problemem jest nietrzymanie moczu albo stolca podłóż pod chorego czystą pieluchę, pozostaw rozpiętą w celu ochrony pościeli lub podłóż podkład jednorazowy.
- 14 Ułóż chorego w pozycji na boku. Wzdłuż jego pleców i pośladków połóż ręcznik. Umyj plecy i pośladki. Osusz ręcznikiem i posmaruj balsamem do ciała i jeśli jest potrzeba – maścią pośladkową.
- 15 Odwróć chorego na wznak, załóż górę od piżamy, koszulkę lub koszulę nocną. Nie ściągaj jej jeszcze pod pośladki.

- 16 Wymień wodę z miski do mycia.
- 17 **Umyj okolice intymne chorego. Załóż czystą pieluchę.**
- 18 Wymień wodę z miski na czystą. Miskę postaw na łóżku w okolicy łydek.
- 19 **Umyj nogi chorego.** Podłóż ręcznik wzdłuż nogi. Zegnij nogę chorego i zanurz stopę w wodzie. Gdy nie można zgiąć nogi, podłóż pod podudzie zwinięty koc lub ręcznik w taki sposób, aby rant miski nie wrzynał się w ciało chorego. Przy dolegliwościach związanych z przykurczami nóg zastąp miskę miękkim, nadmuchiwanym basenikiem dla dzieci. Umyj udo, podudzie i stopę chorego. Osusz, pamiętając o przestrzeniach między palcami. Gdy jest taka potrzeba obetnij paznokcie. Na koniec wetrzyj krem (np. z moczniakiem, który skutecznie zmiękcza i uelastycznia oraz zapobiega pękaniu skóry). W ten sam sposób umyj drugą nogę.
- 20 Jeżeli chory używa piżamy, załóż spodnie od piżamy.
- 21 Ułóż chorego w pozycji najwygodniejszej dla niego. Okryj kołdrą.
- 22 Uporządkuj najbliższe otoczenie chorego.

## 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 **Odtóż czynności na później.**  
Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

## Jakich akcesoriów używać do mycia chorego w łóżku?

- rękawiczki ochronne dla opiekuna
- miska lub wanna pneumatyczna (cena ok. 300-400 zł)
- basen do mycia głowy (cena ok. 50 zł) lub rynna do mycia głowy (cena ok. 50 zł)
-

- myjki lub gąbki – jeśli są wielorazowe dwie różne do mycia górnej i dolnej części ciała
- myjki lub gąbki jednorazowe (zalecane):
  - jednorazowe myjki (cena ok.15 zł za 50 szt)
  - rękawice do mycia z włókniny (cena ok.10 zł za 10 szt.)
  - ściereczki z włókniny w płatach 50 x 70 cm (cena ok. 30 zł za 50 szt.)
  - gąbki jednorazowe (prostokątny płatek grubości 0,5 cm, 12 x 24 cm), nasączone impregnowanym mydłem, gotowe do użycia przy kontakcie z niewielką ilością wody (cena ok. 30 zł za 50 szt.)
- ręczniki – przynajmniej dwa do wycierania ciała - jasny do wycierania od pasa w górę, ciemny od pasa w dół, ręczniki do wycierania głowy
- papierowe ręczniki (lepiej sprawdzają się do osuszania okolic intymnych oraz w sytuacji kiedy nie mamy możliwości wyprania tradycyjnych ręczników po każdym użyciu)
- chusteczki nawilżane dla dorosłych
- mydło lub pianka do mycia, balsam do ciała
- pianka myjąco-pielęgnująca (cena 12-25 zł)
- emulsja do mycia bez użycia wody (cena ok. 20 zł)
- jednorazowe gaziki do przemywania oczu (solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą)
- patyczki do uszu (czyścimy tylko zewnętrzną część ucha)
- przybory do golenia
- obcinacz do paznokci, pilnik (jednorazowy przy problemach grzybicy paznokci)
- szczoteczka i pasta do zębów, płyn do płukania jamy ustnej (bezalkoholowy)
- tabletki do czyszczenia protez, klej mocujący do protez zębowych
- jednorazowe gąbki do higieny jamy ustnej
- preparaty grzybobójcze i lecznicze do higieny jamy ustnej
- kubek lub szklankę na wodę do płukania ust
- małą miseczkę do wyplucia po płukaniu ust
- płyn do higieny intymnej, maść pośladowa
- dzbanek na wodę
- szampon, odżywka do włosów, grzebień, suszarka
- podkłady jednorazowe, cerata do zabezpieczenia powierzchni

- czysta bielizna osobista na zmianę
- komplet pościeli
- czysta pielucha, jeśli chory ich używa
- kosz na brudną bieliznę
- worek na śmieci
- czyste opatrunki i preparaty lecznicze stosowane na rany i skórę

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.