

Jak zmienić pozycję chorego leżącego w łóżku?



Autor
Renata Lasota
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Przy zmianie pozycji chorego w łóżku należy wziąć pod uwagę stan chorego, jego możliwość współpracy, zaawansowanie choroby i wynikające z niej ograniczenia w zakresie ruchu oraz poziom napięcia [dolegliwości bólowych](#).

Staraj się przestrzegać głównych zasad, gwarantujący bezpieczeństwo chorego i opiekuna.

Instrukcja prawidłowej zmiany pozycji ciała chorego leżącego, który nie jest w pełni samodzielny

Zawsze poinformuj chorego (nawet jeśli masz wrażenie, że z chorym nie ma kontaktu, jest w śpiączce, nie słyszy, itp.) o tym, co zamierzasz zrobić. Jeśli to możliwe zapytaj o zgodę na zaplanowaną czynność. W trakcie czynności obserwuj twarz chorego. Sam wyraz twarzy, grymas może wskazać na [dolegliwości bólowe](#) lub [niewygodę chorego](#).

Ułożenie chorego na prawym boku (zmiana z pozycji leżącej na plecach)

- 1 Powiedz choremu, co zamierzasz robić.
- 2 Opuść wezgłowie łóżka, wyjmij poduszki spod głowy, nogi ułóż płasko. Chory powinien leżeć na wznak, łóżko powinno być ustawione w pozycji na płasko.
- 3 Jeśli to możliwe przesuń chorego używając [pomocnych akcesoriów](#) ze środka łóżka na jego lewą stronę.
- 4 Zegnij lewą nogę chorego w kolanie tak, aby postawić stopę na materacu.
- 5 Ułóż ręce (przedramiona) chorego na jego brzuchu.
- 6 Stań po prawej stronie łóżka.
- 7 Chwyć chorego jedną ręką za lewy bark (a nawet sięgając dalej pod łopatkę), a drugą za lewe biodro/pośladek. Delikatnie obróć chorego, twarzą w swoją stronę.

- 8 Podłóż pod głowę poduszkę, aby głowa była w pozycji pośredniej (w osi kręgosłupa).
- 9 Sprawdź, czy chory nie leży na prawej ręce. Rękę ułóż zgiętą na poduszce lub na piersi chorego.
- 10 Prawą nogę wyprostuj lub lekko zegnij w stawie biodrowym i kolanowym.
- 11 Lewą nogę zegnij w biodrze i kolanie. Pod nogę włóż poduszkę lub złożony gruby koc tak, aby noga znajdowała się na tym samym poziomie, co biodro.
- 12 Za plecami podłóż wałek, koc lub dużą poduszkę zwiniętą w wałek.
- 13 Przykryj chorego.
- 14 Lewą rękę ułóż na lewym biodrze, na kołdrze lub pod, jeśli choremu zimno.
- 15 Zapytaj chorego, czy jest mu wygodnie, co jeszcze możesz poprawić?
- 16 Sprawdź, czy prześcieradło pod chorym nie ma żadnych zagnieceń, czy w łóżku nie ma okruszków, itp.
- 17 Analogicznie postępuj układając chorego na lewym boku.

Ułożenie chorego na plecach (zmiana z pozycji na prawym boku)

- 1 Powiedz choremu, co zamierzasz robić.
- 2 Wyjmij spod pleców oraz spod lewej nogi wałek lub poduszkę lub koc.
- 3 Stań z przodu chorego (po jego prawej stronie), chwyć za podkład płócienny w okolicy prawego barku i biodra chorego.
- 4 Unosząc podkład lekko w górę pociągnij go, przesuając chorego tak aby znalazł się on na środku łóżka.
- 5 Wyprostuj lewą nogę chorego.
- 6 Unosząc głowę i barki chorego podłóż poduszkę pod barki i głowę.
- 7 Pod samą głowę ułóż małą poduszkę lub jaśka.
- Pod łydki podłóż poduszkę lub koc, pozostawiając piety poza poduszką. Zapobiega to ryzyku

- 8 powstawania odleżyn na piętach.
- 9 Pod stopy podłóż poduszkę lub walek tak, aby stopy były w pozycji pośredniej (zapobiega to opadaniu stopy, a co za tym idzie przykurczom ścięgna Achillesa).
- 10 Sprawdź, czy prześcieradło pod chorym nie ma żadnych zagnieceń, czy w łóżku nie ma okruszków, itp.
- 11 Przykryj chorego.
- 12 Zapytaj chorego, czy jest mu wygodnie, co jeszcze poprawić?
- 13 Analogicznie postępuj przy zmianie z pozycji na lewym boku.

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: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego. Odłóż czynności na później.

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.