

# Jak zmienić pozycję chorego z leżenia na plecach do leżenia na boku?



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

2 minuty czytania

Naucz się prawidłowych i bezpiecznych czynności przy zmianie pozycji chorego. Zmiana pozycji chorego w łóżku jest ważną częścią [profilaktyki przeciwoleżynowej](#).

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

## Zmiana pozycji chorego z leżenia na plecach do leżenia na boku

- 1 Chcąc zmienić ułożenie chorego z leżenia na plecach do leżenia na prawym boku, najpierw powiedz choremu co chcesz zrobić.
- 2 Opuść wezgi łóżka, wyjmij poduszki spod głowy, nogi ułóż płasko.
- 3 Chory powinien leżeć na wznak, łóżko powinno być ustawione w pozycji na płasko.
- 4 Na materacu, w poprzek łóżka powinien znajdować się podkład materiałowy służący do przemieszczania chorego. Podkład materiałowy powinien sięgać od barków do pośladków, ewentualnie połowy uda.
- 5 Przejdź na lewą stronę chorego.
- 6 Pociągając za podkład przesuń chorego ze środka łóżka na jego lewą stronę.
- 7 Sprawdź, czy prześcieradło pod chorym nie ma żadnych zagnieceń, czy w łóżku nie ma okruszków, itp.
- 8 Przejdź na prawą stronę chorego.
- 9 Zegnij lewą nogę chorego tak, aby pozostawić stopę na materacu.
- 10 Ułóż ręce (przedramiona) chorego na jego brzuchu.

- 11 Stań po prawej stronie łóżka.
- 12 Chwytając materiałowy podkład jedną ręką na wysokości barku chorego a drugą na wysokości biodra, obróć chorego twarzą w swoją stronę.
- 13 Możesz zrobić to samo chwytając chorego jedną ręką za lewy bark (a nawet sięgając dalej pod łopatkę) a drugą za lewe biodro lub pośladek.
- 14 Delikatnie obróć chorego, twarzą w swoją stronę.
- 15 Podłóż pod głowę poduszkę, aby głowa była w pozycji pośredniej (w osi kręgosłupa).
- 16 Sprawdź, czy chory nie leży na prawej ręce.
- 17 Rękę ułóż zgiętą na poduszce lub na piersi chorego.
- 18 Prawą nogę wyprostuj lub lekko zegnij w stawie biodrowym i kolanowym.
- 19 Lewą nogę zegnij w biodrze i kolanie.
- 20 Pod nogę włóż poduszkę lub złożony gruby koc tak, aby noga znajdowała się na tym samym poziomie co biodro.
- 21 Za plecami podłóż wałek, koc lub dużą poduszkę zwiniętą w wałek.
- 22 Przykryj chorego.
- 23 Lewą rękę ułóż na lewym biodrze, na kołdrze lub pod, jeśli choremu jest zimno.
- 24 Zapytaj chorego, czy jest mu wygodnie, co jeszcze możesz poprawić?
- 25 Analogicznie postępuj układając chorego 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.