Otoczenie i komfort chorego

Autor
Wioletta Broniarz
Opiekunka Medyczna, Terapeuta zajęciowy

3 minuty czytania

Odpowiednia organizacja i utrzymanie najbliższego środowiska chorego ma wpływ na **wygodę i bezpieczeństwo chorego**, jego opiekuna oraz domowników. W tak trudnym momencie życia dobra organizacja może być odciążeniem dla osób podejmujących trud bycia razem w chorobie.

Elementy ułatwiające opiekę nad chorym: na co zwrócić uwagę, pamiętając o ograniczeniach chorego?

- Zapewnij choremu komfort w łóżku. W przypadku osoby chorej łóżko to miejsce, w którym często spędza niemal 24h/dobę. Wybór łóżka to pierwszy krok do zorganizowania przestrzeni dla chorego. Zobacz, **jak wybrać łóżko dla chorego?**
- Rozważ, co można zmienić w domu, aby poprawić funkcjonowanie chorego. Odpowiednia organizacja przestrzeni zapewni Tobie i jemu poczucie bezpieczeństwa. Sprawdź, **jak prawidłowo przystosować dom do opieki nad chorym?**
- Zadbaj o ergonomię działań opiekuńczych. Dostęp do chorego ze wszystkich stron i odpowiednia wysokość łóżka to podstawowe elementy organizacji przestrzeni.
- Zawsze mów choremu, jakie czynności pielęgnacyjne zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego. Zapoznaj się z zasadami pielęgnacji chorego.
- Zapewnij sobie odpowiednie sprzęty, ułatwiające opiekę i pielęgnację chorego. Sprawdź, jakie sprzęty medyczne będą pomocne w opiece nad osobą chorą?
- Zachowaj **zasady sanitarne** przy pielęgnacji osoby chorej. Pamiętaj o regularnym czyszczeniu i dezynfekcji łóżka, stosuj rękawiczki ochronne, zaopatrz się w pojemnik/worek na odpady medyczne.
- Zadbaj o swoje **bezpieczeństwo**. Wiesz, że, zbyt niska sofa przy czynnościach opiekuńczych to zagrożenie dla zdrowia fizycznego osób zajmujących się chorym? Pamiętaj, by zadbać o odpowiednie warunki.
- Ułóż własny **plan działań opiekuńczych**. Zaplanuj czas na pielęgnację, posiłki i bycie razem. Rozmowy z chorym to niezwykle ważny element opieki!

Spróbuj:

- W miarę możliwości poznaj preferencje chorego dotyczące wypoczynku (np. ulubionego boku do spania, wygodnej pozycji, sposobu okrywania kołdrą).
- Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
- W rozmowach zachowuj spokój. Nie bagatelizuj niepokojów chorego, nawet jeżeli wydają się błahe. Twój spokój, wiedza i profesjonalizm jako opiekuna budują poczucie bezpieczeństwa chorego.
- W miarę możliwości spełniaj prośby chorego i reaguj na skargi. Pozornie nieistotny grymas na twarzy może oznaczać, że chory nie czuje się komfortowo i potrzebuje twojej reakcji.
- Nie poddawaj się na starcie. Opieka nad chorym to niezwykle wymagające zdanie. Początkowe niedogodności traktuj jako część koniecznego procesu adaptacyjnego.

Zasady sanitarne przy pielęgnacji chorego:

Zachowanie czystości wokół chorego to podstawowa zasada pielęgnacji. W chorobie układ odpornościowy jest osłabiony, co zwiększa ryzyko ewentualnych powikłań. Rolą opiekuna jest systematyczne kształtowanie nawyków zachowania higieny tak, aby chory mógł jak najdłużej unikać problemów związanych z zaniedbaniami higienicznymi.

- Toaletę ciała osoby chorej wykonuj codziennie. W zależności od potrzeb i stanu chorego dostosuj częstotliwość toalety całego ciała, głowy i jamy ustnej. Zobacz, jak umyć chorego w łóżku?
- Przy wszystkich czynnościach pielęgnacyjnych używaj rękawiczek ochronnych, które zapobiegają roznoszeniu bakterii.
- Codziennie czyść wszystkie dostępne powierzchnie wokół chorego, zwracając szczególną uwagę na materac i barierki przy łóżku. Używaj środków dezynfekcyjnych, które kupisz w aptece.
- Gdy pościel nie jest zanieczyszczona, należy zmieniać ją minimum raz w tygodniu. Pościel i bieliznę chorego pierz w wysokiej temperaturze i prasuj gorącym żelazkiem.
- Pamiętaj o zmianie bielizny pościelowej i osobistej – higiena sprzyja zachowaniu równowagi mikrobiologicznej i eliminuje zagrożenia płynące z zaniedbań i powikłań w istniejących już problemach zdrowotnych osoby leżącej. Przeczytaj, jak zmienić bieliznę choremu, który przebywa w łóżku?
- Zużyte odpady medyczne wyrzucaj do worka na odpady medyczne (może to być osobna torba foliowa lub worek na śmieci). Odpady medyczne zabiera najczęściej pielęgniarka, która sprawuje opiekę nad chorym. W innym przypadku należy oddać je do punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (placówki mają obowiązek przyjąć takie odpady zgodnie z art.3 ust.2 pkt. 6 Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach). Nigdy nie należy wyrzucać odpadów medycznych do odpadów komunalnych.

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.