Jaka pościel jest najlepsza dla chorego?

Autor
Wioletta Broniarz
Opiekunka Medyczna, Terapeuta zajęciowy

4 minuty czytania

Odpowiednio dobrana pościel dla leżącego chorego poprawi nie tylko jego komfort. Wysokiej jakości pościel to także element profilaktyki przeciwodleżynowej u chorego.

Podczas wyboru bielizny, zarówno pościelowej, jak i osobistej warto wziąć pod uwagę upodobania chorego. Dzięki temu osoba leżąca poczuje, że ma wpływ na swoje najbliższe otoczenie i jest szanowana.

Jak dobrać odpowiednią pościel dla leżącego chorego?

- Pościel powinna być uszyta z naturalnego, przewiewnego materiału, dobrze odprowadzająca wilgoć z ciała. Im wyższa zawartość naturalnych surowców (bawełna, len), tym lepiej. 80% zawartości naturalnego surowca daje gwarancję komfortu użytkowania.
- Pościel powinna być uszyta z materiału, który można prać w wysokiej temperaturze i prasować gorącym żelazkiem.
- Warto zainwestować w pościel wysokiej jakości, najlepiej bawełnianą lub lnianą (taki materiał wytrzyma częste pranie).
- Najlepsza jest pościel zapinana na suwak lub z tzw. wejściem hotelowym (założone na zakładkę), czyli bez guzików i suwaków.
- Zadbaj, by mieć kilka kompletów pościeli na zmianę. Pościel powinna być używana wyłącznie przez chorego.
- Prześcieradło powinno być większe od materaca. Bardzo ważne jest jego ułożenie – prześcieradło nie może się przesuwać lub podwijać pod osobą leżącą. Najlepszym rozwiązaniem będzie prześcieradło z gumką.
- Przygotuj podkłady płócienne do poprawiania pozycji chorego w łóżku. W tym celu możesz wykorzystać zwykłe prześcieradło złożone na pół. Zobacz jakie akcesoria pomagają w przemieszczaniu chorego w łóżku.
- Poduszka powinna być nieduża – można w razie potrzeby podłożyć drugą. Poduszka powinna być sprężysta i dopasować do szyi i głowy chorego (źle dobrana może pogłębiać bóle kręgosłupa).

Kołdra powinna być niezbyt gruba. W przypadku zbyt ciepłego materiału chory będzie się

- nadmiernie pocił i tym samym macerował skórę, zaburzając jej prawidłowe funkcjonowanie, powodując otarcia i zakażenia. Zawsze można w razie potrzeby użyć dodatkowego koca.
- Kołdra powinna być „oddychająca". Oznacza to, że powinna mieć niewielką ilość wypełnienia oraz podszycie wykonane z tkaniny o rzadkim splocie. Taki materiał zapewni duży i swobodny przepływ powietrza.
- W przypadku nerwicy lękowej lub niepokoju chorego związanego ze spadaniem kołdry, możemy użyć kołdry obciążeniowej, której zadaniem jest łagodzenie objawów poprzez nacisk na ciało chorego i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.
- W przypadku gdy pranie jest niemożliwe, można zdecydować się na komplet pościeli jednorazowej (z włókniny), który składa się z prześcieradła, poszwy na kołdrę i poszewki na poduszkę (orientacyjny koszt jednego kompletu to ok 20 zł).
- Dostępna jest również pościel antybakteryjna, wykonana z bawełny z domieszką jonów srebra, która dedykowana jest alergikom i osobom z atopowym zapaleniem skóry.

Dodatkowe akcesoria

- Jeśli chory ma problem z nietrzymaniem moczu, powinien mieć indywidualniedobrany produkt chłonny (pieluchomajtki, wkładki, pieluchy).Łóżko warto zabezpieczyć jednorazowym podkładem chłonnym.
- Pomocne będą maty ślizgowe do przesuwania i podnoszenia chorego w łóżku. Ułatwiają czynności pielęgnacyjne i odciążają kręgosłup opiekuna.
- Jeżeli stan chorego pozwala, aby zmienić pościel, możnaprzesadzić chorego z łóżka, np. na wózek lub fotel. W przenoszeniu chorego pomocne będą akcesoria, tj.: deski ślizgowe do przesiadania, dysk obrotowy, pasy do przenoszenia chorych, nosze płachtowe.

Akcesoria pomocne w zmianie pozycji i przenoszeniu chorego

- **Podkład płócienny** czyli materiał rozłożony w poprzek łóżka na wysokości od łopatek do bioder chorego. Najczęściej zwykłe bawełniane prześcieradło złożone na pół. Służy do poprawiania pozycji chorego w łóżku, np. dwie osoby stają po obu stronach łóżka i zbierając końce podkładu równocześnie unoszą chorego, podsuwając go do góry lub przekładają na bok. Podkład płócienny umieszczamy między prześcieradłem a jednorazowym podkładem chłonnym.
- **Maty ślizgowe** do przesuwania i podnoszenia chorego w łóżku.

  Ułatwiają czynności pielęgnacyjne i odciążają kręgosłup opiekuna.
  Przydają się do sprawnego obracania chorego, nie narażając na niepotrzebne tarcia skóry o pościel.
  Wkładane są pod podkład leżący pod chorym lub bezpośrednio pod ciało chorego.
  Wykonane są z bardzo śliskiej i wytrzymałej tkaniny (do 250 kg).
  Posiadają uchwyty z boków i przodu.
  Dostępne są w kilku rozmiarach (od tzw. rękawa, czyli materiału nie obejmującego całej powierzchni łóżka) po prześcieradła wyposażone w uchwyty.

Występują w wersji do użytku bariatrycznego – dla chorych z otyłością.
Występują w wersji jednorazowej, w przypadku gdy chory może zakażać płynami ustrojowymi lub krwią.
Można zastąpić je dużymi chustami z cienkiego i śliskiego materiału.
Przy obracaniu chorego, który źle reaguje na punktowy nacisk, możemy użyć deski do nauki pływania (z lekkiej i miękkiej pianki).

- **Dysk ślizgowy**, służąc do przemieszczania chorego z łóżka na wózek lub fotel.
- **Dysk obrotowy** do transferu chorego, czyli krążek podkładany pod stopy chorego, pozwalający na rotacyjne wybieranie odpowiedniego kąta bez nadmiernego obciążania kręgosłupa opiekuna.
- **Pasy do przenoszenia chorych**, które pozwalają na optymalne użycie siły, chroniąc kręgosłup chorego i opiekuna, bez konieczności chwytania chorego za kończyny lub ubranie.
- **Nosze płachtowe** do przenoszenia chorego.
- **Podnośnik elektryczny**, gdzie pod ciało chorego podkłada się pasy, następnie zahacza za specjalne uchwyty na podnośniku i pilotem unosi nad łóżko.

Wymienione akcesoria dostępne są w sklepach ze sprzętem medycznym.

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.