

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 przeciwoleżynowej](#) 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 przesuwac 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 indywidualnie dobrany 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, można przesadzić 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, służący 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.