

# Jak zmienić pościel z chorym w łóżku?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy

6 minut czytania

Zmiana bielizny pościelowej chorego to kluczowy element opieki, od którego zależy zachowanie higieny, [profilaktyka przeciwoleżynowa](#) oraz [komfort chorego](#).

Wybierając bieliznę, zarówno [pościelową](#) jak i osobistą, powinniśmy wziąć pod uwagę (jeśli to możliwe) upodobania chorego. Pozwoli to, by osoba leżąca poczuła, że [ma wpływ](#) na ten obszar w swoim życiu i jest szanowana.

## Jak zmienić pościel krok po kroku?

- 1 Zapewnij choremu intymne warunki. Jeśli nie możesz zamknąć drzwi w pokoju, postaw parawan lub zasłon chorego, np. z pomocą prześcieradła, rozwieszonego na dwóch krzesłach.
- 2 Zadbaj o odpowiednią temperaturę i postaraj się wyeliminować wszelkie bodźce, które mogą utrudnić pracę np. zbyt głośny telewizor.
- 3 Zadbaj o odpowiednie oświetlenie w pomieszczeniu – zbyt mało światła nie pozwoli zauważyć niepokojących objawów.
- 4 Oceń, czy istnieje konieczność zmiany pościeli i sprawdź, co trzeba zmienić.
- 5 Poinformuj chorego o tym, co i jak zamierzasz zrobić. Pamiętaj, że chory powinien wyrazić zgodę. Przeczytaj więcej o zasadach [pielęgnacji chorego](#).
- 6 Przygotuj komplet czystej [pościeli](#). Nawet jeśli nie planujesz wymiany wszystkich elementów, to w trakcie przebiegania może okazać się, że zaszła potrzeba wymiany prześcieradła lub poszewki.
- 7 Przygotuj komplet [bielizny osobistej](#) na zmianę.
- 8 Przygotuj [środki czystości](#) do ewentualnego umycia chorego lub przetarcia materaca.
- 9 Przygotuj kosz na brudną bieliznę, worek na śmieci [pielucze](#) na zmianę, jeżeli chory używa (zmiana pościeli często związana jest z koniecznością jej zmiany).

- 10 Załóż rękawiczki ochronne – to konieczne ze względu na obciążenia bakteriologiczne. Rękawiczki chronią chorego oraz opiekuna przed infekcjami. Nie obawiaj się, że urazisz bliskiego chorego. Przez rozpoczęciem pielęgnacji wytłumacz choremu, że w warunkach domowych łatwiej jest rozprowadzić szkodliwe bakterie na innych domowników oraz samego chorego. Twój podopieczny musi wiedzieć, że rękawiczki to niezbędny środek ochrony.
- 11 Jeśli jest to konieczne, umyj chorego w łóżku.
- 12 Zmianę zacznij od wierzchnich warstw pościeli, kończąc na prześcieradle.
- 13 Pamiętaj, aby chory nie leżał bez przykrycia. Po zdjęciu kołdry, przykryj chorego kocem.
- 14 Zdejmij poszwę, wrzuć do kosza na brudna bieliznę.
- 15 Gdy stan chorego na to pozwala, obniż wezgłowie łóżka i wyjmij poduszki, zdejmij poszewki i wrzuć do kosza.
- 16 Będąc po lewej stronie łóżka, przełóż chorego na prawy bok, używając np. podkładu płóciennego (zobacz pomocne akcesoria do przenoszenia chorego).
- 17 Zwiń podkłady i prześcieradło, marszcząc je jak najdalej pod plecy chorego.
- 18 Naciągnij czyste prześcieradło ze swojej strony i ułóż podkłady tak, aby czysta i brudna pościel była jak najbliżej siebie, ale się nie stykała
- 19 Powtórz czynności w drugą stronę. Stojąc po prawej stronie chorego, zwiń brudne prześcieradło i podkłady, wrzuć do kosza.
- 20 Naciągnij drugą część prześcieradła i podkładów na łóżko.
- 21 Ułóż chorego na wznak, podłóż czyste poduszki pod głowę.
- 22 Zdejmij koc i nakryj chorego czystą kołdrą.
- 23 Ustaw wezgłowie łóżka według życzenia chorego.

**Pamiętaj**, że jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasiliły się:

**Przerwij czynności** i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

**Spróbuj ustabilizować stan chorego**: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

**Spróbuj wrócić do danej czynności później** np. za kilka godzin.

## Gdy chory nie może powiedzieć, o tym co mu dolega, zwracaj uwagę na te objawy:

- ✓ Gdy jest zbyt chłodno na skórze chorego może pojawić się tzw. gęsia skórka, możemy zauważyć zasinienie ust i skóry wokół ust, wystąpi drżenie mięśni.
- ✓ Gdy chory odczuwa silny ból, może pojawić się przyspieszony, ciężki oddech, spinać mięśni, grymas na twarzy.
- ✓ **Duszność wysiłkowa** przy przebieganiu lub obracaniu może objawiać się przyspieszonym lub płytszym i słyszalnym (świsty, postękiwania).
- ✓ Gwałtowna zmiana pozycji może być jednym z czynników, który sprowokuje atak padaczkowy o różnym przebiegu. Padaczka może objawiać się niekontrolowanymi drgawkami, utratą przytomności, wyprężeniem ciała, pianą z ust, bezwiednym wypróżnieniem, uciekaniem oczu pod powiekę do góry lub rytmicznym ruchem gałek oczu na boki, przygryzieniem języka.

## Jak często zmieniamy pościel choremu?

- ✓ Nie rzadziej, niż raz w tygodniu lub kiedy stwierdzimy, że pościel jest nieświeża lub zabrudzona (gdy jest mokra od potu, zalana jedzeniem lub piciem, zanieczyszczona płynami ustrojowymi, przeciekającymi opatrunkami lub przesiękami limfatycznymi). Kiedy chory przyjmuje leki powodujące nieprzyjemny zapach ciała, zmiana pościeli oraz bielizny osobistej powinna być wykonywana codziennie lub kilka razy dziennie.
- ✓ Musisz wiedzieć, że kontakt skóry z wilgotną pościelą, moczem przepełnioną piżamą lub sztucznym materiałem sprzyja **powstawaniu odleżyn**.
- ✓ Częsta zmiana **bielizny pościelowej** i osobistej sprzyja zachowaniu równowagi mikrobiologicznej, a tym samym wyeliminowaniu zagrożeń płynących z zaniedbań higienicznych i powikłań w istniejących już problemach zdrowotnych chorych przebywających w łóżku.
- ✓ Zmiana pościeli to element w pielęgnacji, ważny nie tylko z powodów zdrowotnych, ale i podnoszący samopoczucie chorego. Szorstka pościel, niewygodna piżama, nieobcięte metki od koszulki, mogą niepotrzebnie rozdrażniać i potęgować dolegliwości chorego. Zadbanie o estetykę jest ważne, aby osoba przebywająca stale w łóżku nie wstydziła się przyjmować wizyt (lekarza, pielęgniarki, gości, duchownego).

## 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](http://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.