

Jak zmienić pościel w łóżku chorego?



Autor
Wioletta Broniarz
Opiekunka Medyczna, Terapeuta
zajęciowy

5 minut czytania

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

[Wybierając bieliznę](#), zarówno pościelową jak i osobistą, powinniśmy wziąć pod uwagę (jeśli to możliwe) upodobania chorego. Osoba leżąca poczuje, że [ma wpływ](#) na ten obszar swojego życia i jest szanowana.

Jak zmienić pościel krok po kroku?

- 1 Zapewnij choremu intymne warunki. Jeśli nie możesz zamknąć drzwi w osobnym pokoju, postaw parawan lub zasłoń chorego np. prześcieradłem rozwieszonym na dwóch krzesłach.
- 2 Zadbaj o odpowiednią temperaturę i postaraj się wyeliminować wszelkie bodźce, które mogą utrudnić pracę, np. głośny telewizor.
- 3 Pamiętaj o dobrym oświetleniu w pokoju – zbyt mało światła może utrudnić zauważenie niepokojących objawów.
- 4 Oceń, czy istnieje konieczność zmiany pościeli i sprawdź, które elementy trzeba zmienić.
- 5 Poinformuj chorego o tym jakie czynności pielęgnacyjne planujesz wykonać.
- 6 Przygotuj komplet czystej [pościeli](#). Nawet jeśli nie planujesz wymiany wszystkich elementów, to w trakcie przebiegania może okazać się, że konieczne jest założenie świeżego kompletu.
- 7 Przygotuj środki czystości do ewentualnego przetarcia materaca.
- 8 Przygotuj kosz na brudną bieliznę.
- 9 Załóż rękawiczki ochronne – to konieczne ze względu na obciążenia bakteriologiczne. Rękawiczki chronią chorego oraz opiekuna przed infekcjami. Nie obawiaj się, że urazisz bliskiego chorego. Wytłumacz mu, że w warunkach domowych o wiele łatwiej rozprowadzić szkodliwe bakterie na innych domowników oraz samego chorego.

- 10 Przenieś chorego na wózek lub fotel.
- 11 Połóż kołdry i poduszki na wysuwanym stelażu z łóżka medycznego lub na krześle.
- 12 Zdejmij poszwę z kołdry, wrzuć od razu do kosza na brudną bieliznę.
- 13 Zdejmij poszewki z poduszek, wrzuć do kosza na brudną bieliznę.
- 14 Ściągnij podkład zawijając rogi do środka, wrzuć do kosza.
- 15 Zdejmij prześcieradło zawijając rogi do środka, wrzuć do kosza.
- 16 Przetrzyj materac przeciwodleżynowy wilgotną ściereczką z płynem dezynfekującym (możesz użyć także nawilżanych chusteczek).
- 17 Popraw materac przeciwodleżynowy, aby leżał prawidłowo i równo. W przypadku używania materaca pneumatycznego, sprawdź stopień twardości oraz poprawność jego działania.
- 18 Naciągnij czyste prześcieradło z gumką na łóżko i materac, dbając aby nie pojawiły się zakładki i zagięcia. Prześcieradło musi być dobrze napięte. Nawet najmniejsze fałdki mogą powodować dyskomfort chorego leżącego.
- 19 Nałóż podkład płócienny (materiał rozłożony w poprzek łóżka na wysokości od łopatek do bioder chorego – najczęściej zwykłe bawełniane prześcieradło złożone na pół). Posłuży do poprawiania pozycji chorego w łóżku.
- 20 Jeśli jest taka potrzeba, nałóż podkład jednorazowy (podkład chłonny chroniący przed zabrudzeniem pościeli) na środkową część łóżka. Uwaga: na jednorazowych podkładach nie dasz rady unieść chorego).
- 21 Załóż czyste poszewki na poduszki i na kołdrę, odłóż na łóżko.

Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- Zachowaj spokój.** Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- Ustabilizuj stan chorego.** Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.
- Odłóż czynności na później.** Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

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 pićm, 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 częściej.
- ✓ Pamiętaj, że kontakt skóry z wilgotną pościelą, moczem, mokrą piżamą, pościel i piżamy wykonane ze sztucznych materiałów sprzyjają powstawaniu odleżyn.
- ✓ Częsta zmiana bielizny pościelowej i osobistej sprzyja zachowaniu równowagi mikrobiologicznej, a tym samym wyeliminowania zagrożeń płynących z zaniedbań higienicznych i powikłań w istniejących już problemach zdrowotnych chorych przebywających w łóżku.
- ✓ Zmiana pościeli to element pielęgnacji, ważny nie tylko z powodów zdrowotnych, ale i poprawiający samopoczucie chorego. Szorstka pościel, niewygodna piżama, nieobcięte metki od koszulki, mogą chorego niepotrzebnie rozdrażniać i potęgować dolegliwości. 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 jest to zwykłe bawełniane prześcieradło, złożone na pół. Służy do poprawiania pozycji chorego w łóżku, np. dwie osoby stoją 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.