

# Jak zmieniać bieliznę chorego przy dolegliwościach?



Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy

4 minuty czytania

Zmianę bielizny **zaplanuj** tak, aby wykonać jak najmniejszą liczbę ruchów, mogących powodować dolegliwości chorego. Zawsze mów choreму, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.

Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa **godność**.

## Jak zmieniać bieliznę osobistą przy dolegliwościach chorego:



### **Ból związany z trudnościami ze zginaniem rąk w stawach**

Zakładanie koszuli zacznij od rąk, potem dopiero przetóż przez głowę.



### **Chory cierpi na przykurcze**

Zakładanie koszuli rozpocznij od strony bardziej przykurczonej, natomiast zdejmowanie od strony luźniejszej. Jeśli przykurcze dotyczą obu stron jednakowo, używaj bielizny o większych rozmiarach, z rozciągliwych materiałów.



### **Chory ma niedowład kończyn**

Zdejmowanie góry od piżamy zacznij od ręki zdrowej, natomiast przy zakładaniu odwrotnie - zacznij od ręki niewładnej.



### **Chory ma założone wkłucie lub dren na rękę**

Koszulę lub górę od piżamy zdejmij od strony wolnej od wkłucia, potem delikatnie ściągnij rękaw z ręki na której jest wkłucie. W rękawie zostaje dren, butelka lub pompa na końcu tego drenu. Zdejmij butelkę ze stojaka i ostrożnie przetóż przez rękaw. Zakładając ubranie zacznij odwrotnie. Na początku przetóż butelkę z drenem przez rękaw, potem rękę, a na końcu drugą rękę.



### **Chory ma worek na mocz podłączony do cewnika**

Podobnie postępuj z workiem na mocz podłączonym do cewnika gdy chory życzy sobie mieć go w nogawce spodni lub jest konieczność ukrycia go, bo chory rozłącza go lub wręcz wyrwa

całość.



#### **Chory ma dren do gastrostomii**

Dren pozostaw pod dolnym brzegiem koszulki lub kiedy góra piżamy jest rozpinana, omiń jeden guzik i tam umieść rurkę.



#### **Chory ma sondę (zgiębnik żołądkowy) założony przez nos**

Zachowaj ostrożność przy przekładaniu koszuli przez głowę. Potem przez zdjętą koszulkę przełóż worek znajdujący się na końcu drenu podłączonego do sondy.



#### **Chory ma tracheostomię (otwór w tchawicy powstały po zabiegu tracheotomii)**

Zachowaj ostrożność przy zdejmowaniu koszulki, aby nie ściągnąć koszuli razem z rurką. Uważaj, by ściągając koszulę przez głowę nie zatykać ubraniem dostępu powietrza do rurki.



#### **Chory odczuwa chłód**

Chory nie mogą samodzielnie wykonać czynności higienicznych zdany jest na tempo pracy osoby pielęgnującej go. Rób wszystko sprawnie, zamknij okno, zadbaj aby nie było przeciągów, w razie konieczności dogrzej pomieszczenie, np. farelką.



#### **Chory jest w stanie agonii**

Nie zajmuj się zmianą bielizny. Pobrudzoną bieliznę możesz przykryć ręcznikiem albo zmienić zalaną kołdrę na koc. Najważniejsze w ostatnich chwilach jest bycie obok, potrzymanie za rękę, rozmowa.

## **Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się**

**1**

#### **Zachowaj spokój**

Przerwij czynności i zachowaj spokój. Chory musi odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

**2**

#### **Ustabilizuj stan chorego**

Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki. Postaraj się uspokoić lęk chorego.

**3**

#### **Odłóż czynności na później**

Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin, by nie narażać chorego na ponowne nasilenie dolegliwości.

## Pamiętaj:

- ✓ Bieliznę należy dobrać pod kątem komfortu chorego. Ważna jest jakość materiałów, z których wykonana jest bielizna.
- ✓ Niewygodna piżama czy nieobcięte metki od koszulki mogą chorego niepotrzebnie rozdrażniać i potęgować dolegliwości. Pamiętaj, by odpowiednio przygotować ubranie przed założeniem.
- ✓ Bielizna osobista powinna być uszyta z naturalnych materiałów, które są przewiewne, np. bawełny.
- ✓ Wybierając bieliznę osobistą powinniśmy wziąć pod uwagę (o ile jest to możliwe) upodobania chorego (kolor, fason, długość). To polepszy choremu samopoczucie i sprawi, że poczuje się szanowany, że ma wpływ chociaż na ten obszar w swoim życiu. Poprawa samopoczucia wynikająca z leżenia w [czystej pościeli](#) w wygodnym ubraniu jest ważnym elementem opieki.
- ✓ Zadbanie o estetykę jest ważne, aby osoba przebywająca stale w łóżku nie wstydziła się przyjmować wizyt (lekarza, pielęgniarki, gości, duchownego).

## Unikaj:

- ✗ Ubrań obcisłych lub zbyt luźnych. W przypadku używania za dużych ubrań tworzą się fałdy, które powodują odgniecenia i mogą, oprócz niewygody, być przyczyną powstania odleżyn.
- ✗ Bielizny wykonanej z całkowicie sztucznych włókien. Utrudnione odprowadzanie wilgoci lub nadmierne pocenie się może powodować ryzyko odparzeń.
- ✗ Zakładania kobietom koszul nocnych sięgających do kostek. Długie koszule są niewygodne, mogą zaplątać się chorej między nogami, a także utrudniają zmianę pieluchy.
- ✗ Zakładania spodni z długimi nogawkami. Długie nogawki podwijają się, tworząc zagniecenia na skórze. Podczas ruchu szew w kroku spodni wrzyna się w pachwiny. Przy zmianie pieluchy konieczne jest wielokrotne obracanie chorego, aby je zdjąć. Wygodniej jest wybrać koszulę do kolan lub sam t-shirt.
- ✗ Piżam lub koszul z wieloma guzikami. Oprócz trudności i czasochłonności ubierania, istnieje ryzyko zadławienia się guzikiem przez chorego.
- ✗ Wszelkiego rodzaju troczków, falban na bieliźnie. Powodują odgniecenia prowadzące do odleżyn.

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.