

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 choremu, 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 mogąc 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

Odlóż 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.