

# Jak zmieniać bieliznę osobistą u chorego?








Autor  
Wioletta Broniarz  
Opiekunka Medyczna, Terapeuta  
zajęciowy




5 minut czytania

Gdy stan chorego nie pozwala mu opuszczać łóżka, **zmiana bielizny osobistej** jest ważną kwestią - nie tylko natury estetycznej ale i zdrowotnej. Wybór odpowiedniej bielizny osobistej to składowa [profilaktyki przeciwoleżynowej](#) w opiece nad chorym leżącym.

## Ważne porady

-  Bielizna powinna być zmieniana co najmniej raz na dobę lub częściej, jeżeli zachodzi taka potrzeba, np. gdy chory bardzo się poci, zanieczyszcza się, zalewa jedzeniem lub gdy występują przecieki z opatrunków, przesięki limfatyczne, rozdrapane zmiany skórne.
-  Ważne jest elastyczne podejście do zaplanowanych działań. Nic się nie stanie gdy chory zostanie przebrany za godzinę czy dwie (ma prawo gorzej się poczuć lub zasnąć albo zwyczajnie odmówić bo ogląda ulubiony serial). Wyjątkiem są sytuacje bezwzględnie wymagające zmiany bielizny, np. gdy chory się zanieczyści lub obleje.
-  Zawsze poinformuj chorego o konieczności zmiany bielizny oraz o sposobie, w jaki to zrobisz. Wskazane jest uzyskanie zgody chorego. Pamiętaj o zasadach podczas [pielęgnacji chorego](#).
-  Zmianę bielizny osobistej najlepiej wykonać podczas [codziennej toalety chorego](#).
-  Kontakt fizyczny opiekuna z chorym może być przyjemnym czasem, dającym choremu poczucie zaopiekowania, troski, miłości. Gdy zadbasz o odpowiednią atmosferę, czynności pielęgnacyjne będą pozytywnie odbierane przez chorego.

## Instrukcja zmiany bielizny osobistej chorego

-  1 Zapewnij choremu intymne warunki. Jeśli nie możesz zamknąć drzwi pokoju, postaw parawan lub zrób go, wieszając prześcieradło wokół łóżka.
-  2 Zadbaj o odpowiednią temperaturę, zamknij okno, w razie potrzeby dogrzej pomieszczenie.
-  3 Przygotuj komplet bielizny osobistej na zmianę.

- 4 Przygotuj komplet czystej pościeli. Nawet jeśli nie planujesz wymiany, to w trakcie przebijania może okazać się, że należy zmienić pościel chorego.
- 5 Przygotuj kosz na brudną bieliznę, worek na śmieci pieluche, jeżeli chory używa (zmiana bielizny często związana jest z koniecznością jej zmiany).
- 6 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.
- 7 Jeśli jest taka konieczność, umyj chorego w łóżku.
- 8 Jeśli chory ma dolegliwości lub musi być podłączony do urządzeń medycznych, zapoznaj się z zasadami, jak zmieniać bieliznę choremu przy jego dolegliwościach.
- 9 Unieś chorego lewą ręką, sięgając do przeciwległego barku, prawą ręką podciągając górę piżamy.
- 10 Najpierw ściągnij rękaw z dalszej ręki a potem z bliższej, następnie zdejmij koszulę chorego przez głowę.
- 11 Czystą koszulę zakładaj od dalszej strony do bliższej, potem przez głowę. Pamiętaj, by wyrównać koszulę na plecach.
- 12 Zdejmując spodnie od piżamy, zegnij nogi chorego w kolanach i jedną ręką unieś pośladki z pomocą siły chorego (twój podopieczny może użyć uchwyty na wysięgniku przyłóżkowym lub drabinki), a drugą ręką ściągnij spodnie.
- 13 Naciągnij nogawki czystych spodni i unosząc pośladki chorego, naciągnij spodnie.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się

- 1 **Zachowaj spokój**  
Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.
- 2 **Ustabilizuj stan chorego**  
Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.
- 3 **Odtóż czynności na później**

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

## Pamiętaj:

- ✓ Bieliznę należy dobrać pod kątem komfortu chorego. Dla komfortu chorego i wygody opiekuna, ważna jest jakość materiałów, z których jest wykonana bielizna.
- ✓ Niewygodna piżama czy nieobcięte metki od koszulki mogą niepotrzebnie drażnić chorego i potęgować dolegliwości.
- ✓ Bielizna osobista powinna być uszyta z naturalnych, przewiewnych materiałów, 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 swojego życia. Poprawa samopoczucia wynikająca z leżenia w [czystej pościeli](#), w wygodnym ubraniu jest ważnym elementem opieki.
- ✓ Ważne jest, by dbać o estetykę ubioru chorego, tak aby osoba przebywająca w łóżku nie wstydyła się przyjmować wizyt lekarza, pielęgniarki, gości lub duchownego.
- ✓ Nie obawiaj się poprosić o pomoc profesjonalistów, np. pielęgniarki, która przychodzi do chorego w ramach [hospicjum domowego](#) lub pielęgniarki środowiskowej.

## Unikaj:

- ✗ Ubrań obcisłych lub zbyt luźnych. W przypadku używania za dużych ubrań tworzą się fałdy, które powodują odgniecenia i mogą być przyczyną [powstania odleżyn](#).
- ✗ Bielizny wykonanej z całkowicie sztucznych włókien. Utrudnione odprowadzanie wilgoci lub nadmierne pocenie się powoduje 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](#).

## Specjalne koszule chorego

Kombinezony zapinane z tyłu lub wkładane przez głowę - dla osób, które w wyniku choroby

- ✓ mają zaburzoną świadomość i mogą nieświadomie rozbierać się.
- ✓ Koszule z łatwym dostępem do okolic intymnych - dla chorych z owrzodzeniami, ranami pooperacyjnymi, otarciami, obrzękami, cewnikami, opatrunkami.
- ✓ Koszule z rozcięciem z tyłu - gdy stan chorego jest na tyle poważny, że ubieranie w zwykłą piżamę nie jest możliwe.
- ✓ Jednorazowe koszule z włókniny - przy ciężkich zakażeniach bakteryjnych lub gdy nie chcemy prać bielizny (cena ok. 40-50 zł za 10 szt.).
- ✓ Koszule można kupić w sklepach producentów odzieży medycznej.

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.