

Opieka nad osobą przewlekłe chorą w domu

 chłonne24

Praktyczny
poradnik
dla opiekuna

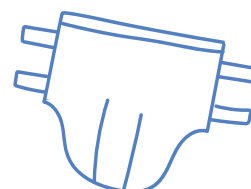


O CHŁONNE24

Niezawodne produkty i wsparcie
w codziennej opiece

Chłonne24 to sklep specjalizujący się w sprzedaży wyrobów chłonnych, produktów do higieny oraz akcesoriów wspierających codzienną opiekę nad osobami przewlekle chorymi.

W naszej ofercie znajdziesz m.in. pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, pieluchy anatomiczne, podkłady higieniczne oraz produkty do higieny i pielęgnacji skóry.



Od lat wspieramy osoby z nietrzymaniem moczu (NTM), seniorów oraz opiekunów rodzinnych w doborze produktów, które ułatwiają codzienną opiekę i funkcjonowanie.



Doradzamy



Wspieramy



**Ułatwiamy
codziennosc**

Jak pomagamy?

- Wspieramy w doborze odpowiednich wyrobów chłonnych i produktów do pielęgnacji skóry.
- Sprawnie rozliczamy zamówienia refundacyjne na wyroby medyczne.
- Zapewniamy wygodne zamówienie online / telefoniczne i dyskretną dostawę pod wskazany adres.
- Tworzymy bazę wiedzy o nietrzymaniu moczu, chorobach układu moczowego i opiece nad osobami leżącymi.



Spis Treści

0. Wstęp

- 0.1 To mogło Cię zaskoczyć
- 0.2 To normalne, że...
- 0.3 Jak korzystać z poradnika?

1. Pierwsze dni opieki

- 1.1 Pierwsze 24 godziny
- 1.2 Pierwszy tydzień opieki
- 1.3 Najczęstsze błędy na początku

2. Organizacja opieki

- 2.1 Nie musisz robić wszystkiego sam/a!
- 2.2 Gdzie szukać wsparcia?
- 2.3 Wypis ze szpitala – o czym pamiętać?

3. Przygotowanie przestrzeni

- 3.1 Ogólne dobre praktyki w domu
- 3.2 Jak przygotować miejsce dla chorego?
- 3.3 Łóżko i materac
- 3.4 Bezpieczna łazienka i toaleta

4. Codzienna opieka krok po kroku

- 4.1 Plan dnia to podstawa!
- 4.2 Bezpieczne przemieszczanie chorego
- 4.3 Zmiana pozycji ciała

5. Higiena chorego

- 5.1 Mycie chorego w łóżku
- 5.2 Mycie głowy
- 5.3 Higiena jamy ustnej
- 5.4 Higiena intymna
- 5.5 Higiena bez użycia wody

6. Pielęgnacja skóry i zapobieganie odleżynom

- 6.1 Dlaczego powstają odleżyny?
- 6.2 Jak rozpoznać pierwsze objawy odleżyn?
- 6.3 Jak zapobiegać odleżynom?
- 6.4 Zasady pielęgnacji skóry
- 6.5 Jak leczyć odleżyny?

7. Nietrzymanie moczu i wyroby chłonne

- 7.1 Czym jest nietrzymanie moczu (NTM)?
- 7.2 Rodzaje wyrobów chłonnych
- 7.3 Jak dobrać odpowiedni produkt chłonny?
- 7.4 Jak zmieniać wyrób chłonny?
- 7.5 Higiena przy zmianie wyrobów chłonnych
- 7.6 Gdzie zaopatrzyć się w wyroby chłonne?

8. Dofinansowanie dla osoby przewlekle chorej

- 8.1 Komu przysługuje dofinansowanie?
- 8.2 Jak uzyskać refundację?
- 8.3 Na jakie produkty i sprzęt można uzyskać refundację?

9. Opiekunie, zadbaj też o siebie

- 9.1 Jak rozmawiać z chorym?
- 9.2 Jak zadbać o siebie?
- 9.3 Podsumowanie

10. Checklisty (do wydruku)

- 10.1 Co kupić na start – wyposażenie
- 10.2 Codzienna rutyna opieki
- 10.3 Najważniejsze instrukcje

11. Dodatki

- 11.1 Plan dnia (do uzupełnienia)
- 11.2 Lista produktów
- 11.3 Miejsce na notatki

0. Wstęp

Opieka nad osobą przewlekle chorą w domu to doświadczenie, które potrafi całkowicie zmienić codzienność. Z dnia na dzień pojawiają się nowe obowiązki i duża odpowiedzialność – po wypadku, nagłym pogorszeniu stanu zdrowia lub wypisie ze szpitala.

To naturalne, że na początku tej drogi odczuwasz zagubienie, lęk, a nawet frustrację czy złość. Możesz też zastanawiać się, czy dasz radę i jak będzie wyglądać przyszłość. To normalne.

Nasz poradnik pomoże Ci przejść przez ten czas spokojniej - krok po kroku. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które ułatwią odnalezienie się w nowej roli. Razem z nami przygotujesz dom do opieki nad osobą przewlekle chorą oraz uporządkujesz codzienność.

0.1 To mogło Cię zaskoczyć

Wejście w rolę opiekuna często przychodzi nagle, bez czasu na przygotowanie. Z jednej strony chcesz z całego serca pomóc bliskiej osobie. Z drugiej jednak, nagle pojawia się mnóstwo nowych rzeczy oraz wyzwań, którym musisz sprostać.

Pamiętaj jednak: opieki nad osobą przewlekle chorą i nowych obowiązków nauczysz się stopniowo.



Nikt nie jest od razu przygotowany do roli opiekuna. Nawet jeśli wcześniej wiedziałeś/aś o chorobie, to normalne, że nie zakładałeś/aś najgorszych scenariuszy ani tak dużej zmiany w codziennym życiu.

Na początku wszystko może wydawać się chaotyczne i przytłaczające. To jednak nie dlatego, że robisz coś źle - po prostu w bardzo krótkim czasie zmienia się bardzo dużo. Twój umysł próbuje nadążyć za nową rzeczywistością. **Z czasem wiele rzeczy stanie się bardziej przewidywalnych, a Ty poczujesz się pewniej.**

0.2 To normalne, że...

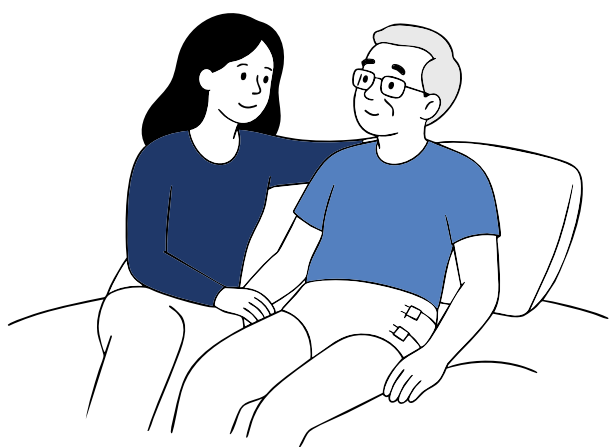
Nikt o tym nie mówi głośno, ale opiekunowie doświadczają bardzo różnych, często sprzecznych, emocji. Jednego dnia możesz czuć ogrom troski, miłości i wdzięczności oraz poczucie sensu życia. Innego — bezradność, frustrację, a nawet złość. Tego typu odczucia są całkowicie naturalne!

Opieka nad bliską osobą potrafi być bardzo obciążająca – fizycznie i emocjonalnie, a gdy brakuje czasu na odpoczynek, naturalnie pojawia się frustracja. **To jednak nie oznacza, że robisz coś źle, albo że nie nadajesz się do tej roli.** Zmęczenie stanowi sygnał, że potrzebujesz wsparcia albo, tak po ludzku - odpoczynku.



Opieka to proces, który nie wymaga perfekcji, tylko obecności i reagowania na bieżące potrzeby chorego. Dlatego nie katuj się i nie zamartwiaj, czy we właściwy sposób opiekujesz się bliską osobą, ani nie porównuj się z innymi. **Zaakceptuj to, że nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu.** Robisz tyle, ile możesz - i to jest wystarczające.

0.3 Jak korzystać z poradnika?



Niniejszy poradnik nie jest książką, którą trzeba czytać od deski do deski. Możesz go czytać wybiórczo, sięgając po określone rozdziały wtedy, gdy tego potrzebujesz. Każda sytuacja opieki wygląda inaczej, dlatego nie musisz przyswajać całej wiedzy naraz.

Na końcu poradnika znajdziesz praktyczne checklisty do wydruku, które pomogą Ci uporządkować działania i zmniejszyć poczucie chaosu. Stworzyliśmy tam także przestrzeń dla Ciebie: plan dnia do uzupełnienia, listę potrzebnych rzeczy oraz miejsce na własne notatki. **Niezależnie od tego, czy opiekujesz się bliską osobą od lat, czy taka konieczność wystąpiła nagle, te materiały są po to, żeby Ci pomóc!**

Jak korzystać z poradnika dla opiekuna?

1. Jeśli dopiero zaczynasz → zacznij od rozdziału 1.
2. Jeśli szukasz konkretnego → przejdź do interesującego Cię rozdziału.
3. Jeśli chcesz uporządkować działania → skorzystaj z checklist.

Każdą część możesz czytać osobno – wtedy, kiedy jej potrzebujesz.

1. Pierwsze dni opieki

Pierwsze dni opieki nad osobą przewlekle chorą to czas dużych zmian. *To normalne, że na początku wszystko może wydawać się chaotyczne.* Zachowaj jednak spokój i daj sobie czas.

1.1 Pierwsze 24 godziny

Pierwsze godziny po powrocie do domu mogą być trudne – dla Ciebie i dla chorego. Nagle zamiast opieki szpitalnej, często całodobowej, wszystko jest na Twojej głowie.



Przez pierwsze 24 godziny po powrocie chorego do domu skup się na podstawach i nie panikuj. Resztę dopracujesz później. Nie wszystko musi być od razu idealne!

Przed powrotem chorego do domu przygotuj spokojne i wygodne miejsce do odpoczynku oraz zadbaj o łatwy dostęp do najważniejszych rzeczy: wody, leków czy telefonu.

seni®

Partnerem poradnika jest

seni®

Sprawdź ofertę
produktów chłonnych

✓ kontrola zapachu

✓ poczucie suchości



Sprawdź ofertę >



chlonne24.pl

Producent i podmiot prowadzący reklamę – Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Przygotuj również:

1. Dane kontaktowe do lekarza lub pielęgniarki.
2. Listę zaleceń lekarskich (leki, dawkowanie, wskazówki).
3. Rękawiczki jednorazowe.
4. Środki i akcesoria do higieny i pielęgnacji chorego: chusteczki myjące (bez użycia wody), środki do higieny bez wody (np. pianki lub płyny), krem ochronny do skóry.
5. Produkty chłonne: podkłady higieniczne do zabezpieczenia łóżka, produkty chłonne dopasowane do sytuacji (np. pieluchomajtki lub majtki chłonne).
6. Wstępny plan pierwszych dni.

Pamiętaj - nie da się przewidzieć wszystkiego. **Wiele rozwiązań wypracujesz w praktyce.** Więcej wskazówek dotyczących przygotowania przestrzeni znajdziesz w rozdziale 3., zatytułowanym Przygotowanie przestrzeni.

Co przygotować przed powrotem ze szpitala?

Checklista:

1. Łóżko lub wygodne miejsce do odpoczynku.
2. Woda, leki, telefon w zasięgu ręki chorego.
3. Kontakt do lekarza, pielęgniarki lub placówki medycznej.
4. Spis zaleceń lekarskich (leki, dawkowanie, zalecenia).
5. Wstępny plan pierwszych dni (bez presji perfekcji!).
6. Podkłady higieniczne na łóżko.
7. Pieluchomajtki lub inne produkty chłonne dopasowane do sytuacji.
8. Rękawiczki jednorazowe.
9. Chusteczki myjące lub produkty do higieny bez użycia wody.
10. Krem ochronny do skóry.

1.2 Pierwszy tydzień opieki

Pierwszy tydzień to dla obu stron czas intensywnej adaptacji i **organizacji nowej codzienności**. Ty uczysz się nowych obowiązków: organizacji dnia, podawania leków zgodnie z zaleceniami, pielęgnacji, rozpoznawania potrzeb chorego, a w niektórych przypadkach również obsługi sprzętu medycznego. **Tymczasem osoba, którą się opiekujesz, musi odnaleźć się w nowej sytuacji i nauczyć się przyjmować pomoc w codziennych czynnościach.**



W pierwszym tygodniu opieki szczególnie ważne są spokojna komunikacja oraz wzajemne zrozumienie. Ty uczysz się opieki. Chory staje w obliczu całkiem nowej dla niego sytuacji.

Pierwszy tydzień opieki to czas prób, obserwacji i stopniowego porządkowania dnia. Możesz ustalić prosty plan dnia, w tym godziny: podawania leków, posiłków, higieny czy aktywności i odpoczynku. W praktyce jednak wiele rzeczy się jeszcze zmieni. Z czasem dopracujesz plan, bo będziesz już wiedzieć, co działa najlepiej!

**Na co zwrócić szczególną uwagę?
W pierwszym tygodniu opieki skup się na:**

1. Podstawowej higienie i komforcie chorego.
2. Podawaniu leków zgodnie z zaleceniami.
3. Obserwacji stanu zdrowia chorego.
4. Stopniowym porządkowaniu dnia.

1.3 Najczęstsze błędy na początku

Poniżej znajdziesz najczęstsze błędy, które pojawiają się na początku opieki. Zapoznaj się z nimi, by wiedzieć, czego unikać.

Robienie wszystkiego samodzielnie

Jednym z najczęstszych błędów na początku jest przejęcie pełnej odpowiedzialności za wszystkie obowiązki. Jako świeżo upieczony opiekun z pewnością uważasz, że „nikt nie robi tego lepiej”. Takie podejście bardzo szybko może doprowadzić do przemęczenia i frustracji. By tego uniknąć, już od samego początku zaangażuj bliskich do pomocy.



Nie da się długoterminowo opiekować drugą osobą w pojedynkę. Zaakceptuj ten fakt i angażuj innych do pomocy!

Brak planu dnia

Kolejnym częstym błędem jest chaos organizacyjny. Uporządkowany rytm dnia daje poczucie stabilności, umożliwia również pogodzenie opieki z innymi obowiązkami. Chaos natomiast - zwiększa stres, zarówno Twój, jak i chorego.

Na początek nie potrzebujesz skomplikowanego planu.

Wystarczy prosty schemat dnia:

- Godziny posiłków.
- Pory higieny i pielęgnacji.
- Momenty odpoczynku i snu.

Niedopasowanie produktów i sprzętu

Na początku opieki często trzeba szybko podjąć decyzję odnośnie sprzętu medycznego, środków pielęgnacyjnych czy organizacji przestrzeni. **W pośpiechu łatwo zrobić błąd i wybrać rozwiązania, które nie będą dopasowane**

do rzeczywistych potrzeb osoby chorej.

Zamiast działać impulsywnie:

1. Obserwuj codzienne potrzeby chorego i sposób jego funkcjonowania.
2. Konsultuj swoje wybory ze specjalistami.
3. Wprowadzaj zmiany stopniowo, testuj różne rozwiązania.

Przydatne informacje: Opieka domowa nie wymaga perfekcyjnych rozwiązań już od pierwszego dnia. To proces - sprzęt i metody działania dopasujesz stopniowo, w zależności od zmieniających się potrzeb chorego.



2. Organizacja opieki

Na początku opieki domowej łatwo wpaść w tryb „gaszenia pożarów”, czyli działania intuicyjnego, z dnia na dzień, bez konkretnego planu. Postaraj się jednak jak najszybciej wprowadzić prosty harmonogram dnia. *To właśnie od dobrej organizacji zależy, czy Twoja codzienność odzyska względny spokój, czy na stałe zagości w niej chaos prowadzący do wyczerpania.*

2.1 Nie musisz robić wszystkiego sam/a!

Jednym z najczęstszych błędów w opiece jest branie na siebie wszystkich obowiązków związanych z opieką. Zwykle wynika to z dobrych intencji - głębokiej troski i poczucia odpowiedzialności. Chcesz zrobić wszystko jak najlepiej i masz wrażenie, że nikt nie zadba o bliską osobę tak jak Ty. W praktyce jednak takie podejście to prosta droga do wypalenia. **Pamiętaj: opieka to maraton, a nie bieg dla jednej osoby.**

Codzienna opieka nad chorym składa się z wielu drobnych czynności, takich jak: podawanie leków, pomoc w higienie, przygotowywanie posiłków, robienie zakupów, organizowanie wizyt lekarskich oraz czuwanie nad stanem chorego i reagowanie na jego potrzeby. **Każda z tych czynności z osobna wydaje się błahostką, ale wykonywane razem, dzień po dniu, stają się ogromnym obciążeniem.**

Dlatego podejź do tego strategicznie:

1. Spisz listę obowiązków z całego tygodnia.
2. Zastanów się, które z zadań może przejąć ktoś inny, np. ktoś z rodziny, znajomy, sąsiad czy też profesjonalna opiekunka.



Dzielenie się obowiązkami to nie słabość, lecz wyraz dojrzałości i dbania o to, byś mógł/mogła pomagać w dłuższej perspektywie. Prośenie o wsparcie bywa trudne - często myślimy, że inni nie mają czasu. W rzeczywistości wielu ludzi chce pomóc, tylko nie wie jak. Dlatego odłóż na bok poczucie winy i zamiast mówić: „jest mi ciężko”, zapytaj konkretnie: „Czy zrobisz zakupy w poniedziałek?” lub „Czy posiedzisz z tatą przez 2 godziny w sobotę?”.

2.2 Gdzie szukać wsparcia?

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak szeroki jest wachlarz dostępnych form wsparcia dla opiekunów. Poza zaangażowaniem bliskich w opiekę nad chorym, możesz skorzystać również z pomocy:

1. Pielęgniarki środowiskowej (w ramach NFZ).
2. Lokalnego ośrodka pomocy społecznej, właściwego ze względu na miejsce zamieszkania (GOPS/MOPS).
3. Prywatnej opiekunki.
4. Wielu innych instytucji, np. organizacji pozarządowych wspierających osoby chore i ich opiekunów albo hospicjum domowego.

Gdzie szukać wsparcia?

1. Pielęgniarka środowiskowa (w ramach NFZ)
2. Lokalne ośrodki pomocy społecznej (gminny ośrodek pomocy społecznej, miejski ośrodek pomocy społecznej, miejski ośrodek pomocy rodzinie, centrum usług społecznych)
3. Powiatowe centra pomocy rodzinie
4. Organizacje pozarządowe działające na rzecz chorych i niepełnosprawnych oraz ich opiekunów (np. Fundacja KTOŚ, Fundacja Oczami Brata, Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin „Świat dla Wszystkich” pod patronatem św. Kamila de Lellis)
5. Zakłady opiekuńcze (zakłady opiekuńczo-lecznicze (ZOL), zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze (ZPO))
6. Prywatna opiekunka
7. Hospicjum domowe
8. Dienne domy opieki
9. Grupy wsparcia dla opiekunów

Szczególnie dużym wsparciem może być pielęgniarka środowiskowa w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. To osoba z przygotowaniem medycznym, która może regularnie odwiedzać chorego w domu i pomagać w:

- codziennej pielęgnacji.
- podawaniu leków zgodnie z zaleceniami.
- wykonywaniu prostych zabiegów.



Warto zapytać o długoterminową opiekę pielęgniarczą - kluczowa jest tu „skala Barthel” (ocena sprawności pacjenta). Jeśli chory uzyska w niej od 0 do 40 punktów, przysługuje mu bezpłatna pomoc w domu.

Lokalne ośrodki pomocy społecznej (takie jak Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie czy Centrum Usług Społecznych) także oferują różne formy wsparcia. Jako opiekun możesz uzyskać w nich zarówno pomoc organizacyjną, jak i finansową. Często jeden telefon wystarczy, by poznać dostępne opcje. Przełam opory i po prostu zapytaj - te instytucje są po to, by Cię wesprzeć!

Alternatywą może być zatrudnienie prywatnej opiekunki. Taka osoba może odwiedzać chorego w ustalonych terminach i pomagać w różnych codziennych czynnościach, np. przygotowywaniu posiłków. Istnieją także inne możliwości, takie jak hospicja domowe czy grupy wsparcia dla opiekunów.



Grupy wsparcia dla opiekunów dadzą Ci coś niezwykle ważnego - poczucie, że nie jesteś w tym wszystkim sam/a. Rozmowa z osobami, które znajdują się w podobnej sytuacji, naprawdę pomaga!

2.3 Wypis ze szpitala – o czym pamiętać?

Moment powrotu chorego do domu wiąże się z dużym stresem. Z jednej strony odczuwasz ulgę. Z drugiej jednak, zadajesz sobie pytanie „czy dam radę?”. **Aby zmniejszyć stres, postaraj się nie wychodzić ze szpitala z poczuciem niepewności.**

Wykorzystaj moment wypisu ze szpitala, aby zapytać lekarza:

1. Jak będzie wyglądało dalsze leczenie?
2. Jakie leki należy podawać, kiedy i w jakich dawkach?
3. Które objawy powinny Cię zaniepokoić?
4. Kiedy należy pilnie skontaktować się z lekarzem lub zgłosić się do szpitala?
5. Jakie są możliwości rehabilitacji?
6. Czy można uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności i jak to zrobić?
7. Jaki sprzęt oraz środki pielęgnacyjne będą potrzebne?



Nie bój się zadawać „oczywistych” pytań. Nie musisz mieć wiedzy medycznej - to personel szpitala ma obowiązek wyjaśnić Ci wszystko przystępnym językiem.

Przed opuszczeniem oddziału szpitalnego upewnij się także, że masz wszystkie potrzebne dokumenty, tj.:

1. Kartę informacyjną (wypis, który zawiera najważniejsze informacje o stanie zdrowia i zaleceniach).
2. Listę leków z dawkowaniem i jasno rozpisanymi godzinami podawania.
3. Zlecenia na sprzęt medyczny lub wyroby medyczne (np. na pieluchomajtki lub sprzęt ortopedyczny).

3. Przygotowanie przestrzeni dla chorego

Dobrze zorganizowane otoczenie to nie tylko wygoda dla chorego, ale przede wszystkim realna ulga dla Ciebie. Nie musisz zamieniać domu w oddział szpitalny. Wystarczy, że wprowadzisz kilka zmian, które zwiększą bezpieczeństwo i ułatwią codzienną pielęgnację.

3.1 Ogólne dobre praktyki w domu

Przygotowania zacznij jeszcze przed powrotem bliskiej osoby do domu. Skup się na trzech filarach:

- **oświetlenie:** zainstaluj lampki nocne z czujnikiem ruchu (szczególnie na trasie łóżko-łazienka).
- **przestrzeń:** zadbaj o porządek wokół łóżka chorego. Usuń zbędne przedmioty, o które można się potknąć (dywaniki, kable, niskie stoliki). Zapewnij dostęp do najpotrzebniejszych rzeczy (woda, telefon, leki oraz środki higieniczne).
- **technologia:** rozważ montaż czujników dymu i wycieku wody - to proste rozwiązania, które dodatkowo zwiększą bezpieczeństwo i zapewnią Ci bezcenny spokój.

3.2 Jak przygotować miejsce dla chorego?

Nie musisz robić wszystkiego od razu, w jeden dzień. Na początku skup się na tym, co najważniejsze. Pozostałe elementy otoczenia dopasujesz z czasem, w miarę swoich możliwości oraz zmieniających się potrzeb bliskiej osoby.

Jak przygotować miejsce dla chorego?

1. **Dostęp do łóżka:** ustaw je tak, byś mógł/mogła podejść do chorego z obu stron. (to znacznie ułatwi wykonywanie codziennych czynności).
2. **„Strefa pod ręką”:** na stoliku przyłóżkowym zawsze powinny stać: woda, telefon, leki oraz środki higieniczne (chusteczki myjące, preparaty bez użycia wody, krem ochronny).
3. **Prywatność:** najlepiej, by pokój chorego był osobnym pomieszczeniem. Jeśli nie ma takiej możliwości, wydziel

mu intymny kącik za pomocą parawanu lub zasłony.

4. **Domowa atmosfera:** ulubione zdjęcia czy poduszka to nie drobiazgi - to one budują poczucie bezpieczeństwa i poprawiają samopoczucie chorego.
5. **Bezpieczeństwo** - zamontuj barierki przy łóżku, zainstaluj lampki nocne z czujnikiem ruchu, usuń zbędne przedmioty, o które można się potknąć oraz rozważ montaż czujników dymu i wycieku wody.

3.3 Łóżko i materac

Łóżko to centrum świata osoby leżącej. **Jeśli budżet na to pozwala, wypożycz lub kup łóżko rehabilitacyjne.** Możliwość regulacji wysokości to ratunek dla Twojego kręgosłupa, a regulacja zagłówek ułatwi karmienie i zapobiegnie zachłyśnięciu. Pamiętaj także, aby ustawić łóżko tak, aby można było podejść do niego z obu stron. Ułatwi to zmianę pozycji oraz wykonywanie codziennych czynności higienicznych i pielęgnacyjnych.

Bardzo ważny jest także materac przeciwoodleżynowy. Jego zadaniem jest zmniejszenie nacisku na ciało oraz poprawa krążenia, co ogranicza ryzyko powstawania odleżyn.

Dostępnych jest kilka rodzajów materacy:

- **materac piankowy** stosuje się przy krótszym unieruchomieniu, w przypadku osób, które mogą się jeszcze samodzielnie poruszać.
- **materac bąbelkowy** wykorzystywany jest głównie profilaktycznie, przy niewielkim ryzyku odleżyn.
- **materac rurowy** jest bardziej zaawansowany i przeznaczony dla osób w cięższym stanie, stale leżących (także z już istniejącymi odleżynami).

Pamiętaj, że materace zmiennociśnieniowe (bąbelkowe/rurowe) wymagają stałego podłączenia do prądu, ponieważ są zasilane pompą.



**Łóżko rehabilitacyjne oraz materac przeciwo-
leżynowy możesz kupić lub wypożyczyć. Warto
także postarać się o dofinansowanie zakupu
sprzętu medycznego, np. z PCPR lub PFRON.**

3.4 Bezpieczna łazienka i toaleta

Łazienka to miejsce, gdzie najłatwiej o upadek. **Żeby przygotować to pomieszczenie pod kątem opieki nad chorym, zastosuj dodatkowe środki ostrożności.** W tym celu wyeliminuj śliskie powierzchnie oraz bariery wysokościowe.

Jak przygotować łazienkę i toaletę dla osoby chorej?

PRYSZNIC / WANNA



1. Wybierz **prysznic zamiast wanny**, jeśli to możliwe. Postaw na kabinę prysznicową typu walk-in, bez drzwi i progów.
2. Zainstaluj **uchwyty i poręcze dla niepełnosprawnych** przy prysznicu (lub wannie).
3. Zamontuj pod prysznicem **specjalne krzeselko lub siedzisko prysznicowe** (a w przypadku wanny dokup ławkę wgłębną i stopień ułatwiający wchodzenie).



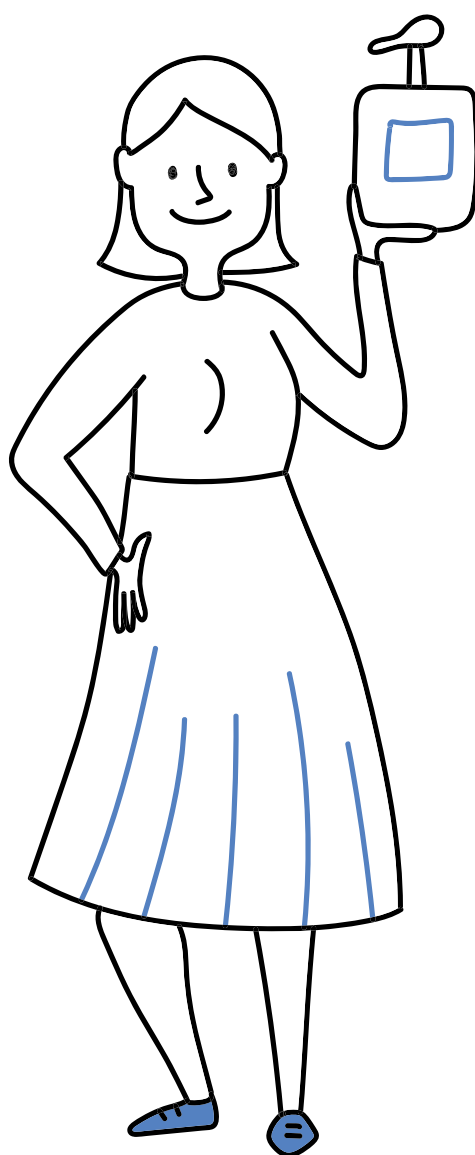
TOALETA



1. Zamontuj **uchwyty dla niepełnosprawnych** przy toalecie.
2. Zastosuj **nakładkę podwyższającą na sedes**.
3. Jeśli chory nie wstaje z łóżka, używaj basenu sanitarnego lub kaczki.

DODATKOWE UŁATWIENIA

1. Usuń dywany, luźne chodniki i inne przeszkody, o które można się potknąć.
2. Zabezpiecz podłogę łazienkowymi matami antypoślizgowymi, szczególnie w strefie prysznica i toalety.
3. Zadbaj o dobre oświetlenie w łazience.



4. Codzienna opieka krok po kroku

Z czasem opieka nad osobą chorą przestaje być listą zadań do wykonania, a staje się rytmem dnia codziennego. Powtarzalność czynności (rutyna) to Twój największy sprzymierzeniec, który redukuje stres u obu stron.

4.1 Plan dnia to podstawa

Harmonogram nie musi być sztywny, ale powinien się składać z kilku stałych punktów w ciągu dnia. Prosty plan dnia sprawia, że nie trzeba się ciągle stresować ani zastanawiać, „co teraz”. Twój podopieczny także wie, czego się spodziewać i jest dzięki temu spokojniejszy.

Codzienna opieka nad chorym w domu - plan dnia

PORANEK

Poranek wyznacza tempo całego dnia. To czas na higienę, leki oraz śniadanie bez pośpiechu.

DZIEŃ

W ciągu dnia realizuje się większość codziennych obowiązków związanych z opieką, takich jak zmiana pozycji chorego, karmienie, rehabilitacja czy wizyty lekarza lub pielęgniarki. To także czas na rozmowę i spędzanie czasu razem.

WIECZÓR

Wieczór powinien być spokojniejszy i nastawiony na wyciszenie. W planach powinny się znaleźć: kolacja, wieczorna higiena oraz przygotowanie do snu.

4.2 Bezpieczne przemieszczanie chorego

Przenoszenie chorego to jeden z najbardziej wymagających elementów opieki, szczególnie dla Twojego kręgosłupa. Jeśli będziesz dźwigać „z kręgosłupa”, szybko sam/a będziesz potrzebować pomocy. Dlatego już od samego początku zwróć uwagę na prawidłową technikę. Znacznie ważniejsze, niż siła, jest odpowiednie ustawienie ciała podopiecznego oraz wykorzystanie ciężaru własnego ciała.

Zasady bezpiecznego podnoszenia:



1. **Mów do chorego:** zawsze informuj podopiecznego, co zamierzasz zrobić.
2. Jeśli to możliwe, **skorzystaj z pomocy drugiej osoby.**
3. **Wykorzystuj sprzęt pomocniczy,** który odciąża kręgosłup (np. podkłady ślizgowe, uchwyty, barierki zamontowane przy łóżku).
4. Zawsze **staraj się utrzymać stabilną pozycję.** Rozstaw stopy szeroko, uginaj kolana, a plecy trzymaj prosto.
5. **Unikaj skrętów tułowia i gwałtownych ruchów** podczas dźwigania.
6. **Trzymaj podopiecznego blisko** swojego ciała - im dalej jest chory, tym większe obciążenie dla Twoich lędźwi.
7. **Stosuj mocny chwyt** - używaj całych dłoni, nie samych palców.
8. **Nigdy nie chwytaj chorego pod pachy.** Chwytaj za obręcz biodrową lub barkową.
9. **Wykonuj ruchy powoli i płynnie.**



Najczęstsze błędy związane z przemieszczaniem chorego

Najczęściej problemy pojawiają się wtedy, gdy próbuje się przenieść podopiecznego „na siłę”, bez przygotowania i bez wsparcia.

Błędem jest także:

- Chwytywanie pod pachami.
- Pomijanie sprzętu pomocniczego, takiego jak uchwyty czy barierki.
- Pozwalanie, aby chory chwycił opiekuna za szyję.
- Wykonywanie czynności w pojedynkę.

- Wykonywanie gwałtownych, szarpanych ruchów.

Tego typu działania zwiększają ryzyko upadku chorego, a w przypadku jego opiekuna - ryzyko bólu pleców i kontuzji.



Twoje bezpieczeństwo jest równie ważne jak bezpieczeństwo chorego. Każdą czynność wykonuj spokojnie, świadomie i bez pośpiechu. Jeśli czujesz opór, nic na siłę. Przerwij wykonywaną czynność i spróbuj ponownie później. Jeśli to możliwe, nie działaj w pojedynkę - pomoc drugiej osoby znacząco ułatwia przenoszenie i zmniejsza ryzyko urazu.

4.3 Zmiana pozycji ciała

Regularna zmiana pozycji ciała poprawia krążenie i zwiększa komfort chorego. Dodatkowo zmniejsza ryzyko bólu i powikłań wynikających z długotrwałego leżenia (w tym między innymi chroni przed odleżynami). **Najczęściej zaleca się zmianę pozycji co 2–3 godziny, jednak wiele zależy od stanu chorego.**

Jak bezpiecznie obrócić chorego na bok – instrukcja krok po kroku:



1. Zawsze informuj podopiecznego, co zamierzasz zrobić w danym momencie.
2. Ustaw się po tej stronie, na którą chcesz obrócić chorego.
3. Wyjmij poduszki i ustaw łóżko na płasko.
4. Przesuń chorego delikatnie od siebie, aby zrobić miejsce.



Możesz się wspomóc matą ślizgową.

5. Zegnij dalszą nogę podopiecznego (tę, która będzie „na górze” po obrocie) i oprzyj jego stopę płasko o materac.
6. Ułóż ręce chorego na klatce piersiowej.
7. Chwyć jedną dłońią za dalszy bark, a drugą za dalsze biodro.
8. Obróć chorego do siebie jednym, płynnym ruchem.
9. Po obroceniu chorego podłóż poduszki stabilizujące między kolana oraz pod plecy w celu stabilizacji pozycji.

Upewnij się, że ręka podopiecznego nie jest przygnieciona.

Zapytaj, czy wszystko w porządku i czy podopiecznemu jest wygodnie.



Jeśli czujesz, że chory jest dla Ciebie za ciężki, nie ryzykuj. Poczekaj na drugą osobę lub zainwestuj w łatwoślizgi (specjalne maty ułatwiające przesuwanie). Twoje zdrowie jest fundamentem tej opieki!

5. Higiena chorego

Higiena to fundament opieki. To coś więcej niż czystość – to dbałość o godność, poczucie świeżości i przede wszystkim skuteczna ochrona przed infekcjami. Dobrze przeprowadzona pielęgnacja przynosi choremu fizyczną ulgę i poprawia jego nastrój. Zmniejsza także ryzyko podrażnień i odleżyn.

5.1 Mycie chorego w łóżku

Zanim zaczniesz, **zapewnij choremu prywatność oraz odpowiednie warunki**. Zamknij okna i drzwi, aby uniknąć przeciągów i utrzymać ciepło, w miarę możliwości odizoluj także przestrzeń, np. przy pomocy parawanu lub zasłony. Nie zapomnij także o zabezpieczeniu łóżka podkładami higienicznymi. Mogą to być zarówno podkłady jednorazowe, jak i wielorazowe, w zależności od potrzeb oraz sytuacji zdrowotnej chorego.

Mycie chorego w łóżku - dobre praktyki

PRZYGOTUJ:

1. Miskę z ciepłą wodą.
2. Ręczniki (małe do osuszania oraz jeden większy do przykrycia chorego).
3. Rękawiczki jednorazowe.
4. Myjki lub chusteczki do mycia.
5. Delikatne środki myjące (o pH 5,5).
6. Krem ochronny do pielęgnacji skóry.
7. Czysty produkt chłonny (np. pieluchomajtki lub majtki chłonne).
8. Dodatkowe akcesoria: basen do mycia głowy, gaziki do oczu, przybory do higieny jamy ustnej.

PODCZAS MYCIA:

1. **Myj chorego etapami** - zacznij od twarzy, szyi i jamy ustnej, następnie umyj ramiona, ręce, klatkę piersiową, brzuch i nogi. Higienę intymną wykonaj na końcu.
2. **Działaj spokojnie i z uwagnością** - Twój spokój przekłada się na komfort i poczucie bezpieczeństwa podopiecznego.
3. **Dbaj o intymność podopiecznego** - odsłaniaj tylko tę część ciała, którą aktualnie myjesz.

4. **Zadbaj o ciepło w pomieszczeniu** - zamknij okna i drzwi, a te części ciała, których aktualnie nie myjesz, przykrywaj ręcznikiem.
5. **Każdą część ciała dokładnie umyj i od razu osusz**, aby zapobiec wychłodzeniu i podrażnieniom skóry.

5.2 Mycie głowy

Do mycia głowy przygotuj basen do mycia lub specjalną miskę do mycia głowy dla niepełnosprawnych (dostępne w sklepach medycznych). Możesz też użyć czepków myjących bez spłukiwania. Myj włosy delikatnie, opuszkami palców, a następnie dokładnie spłucz i starannie osusz skórę głowy oraz włosy. Jeśli włosy podopiecznego są zbyt długie, co utrudnia pielęgnację, rozważ ich skrócenie.



Podczas mycia zawsze sprawdzaj skórę na potylicy i za uszami. To miejsca, gdzie często powstają pierwsze bolesne otarcia i odleżyny od poduszki.

5.3 Higiena jamy ustnej

To punkt często pomijany, a kluczowy dla zdrowia całego organizmu. Brak higieny ust może prowadzić do stanów zapalnych, jest także istotnym czynnikiem ryzyka zachłystowego zapalenia płuc (infekcja płuc po przedostaniu się niekontrolowanej treści z jamy ustnej lub żołądka do dróg oddechowych).

Czynności związane z higieną jamy ustnej najlepiej wykonywać w pozycji siedzącej lub półsiedzącej, po zabezpieczeniu ubrania podopiecznego ręcznikiem lub podkładem higienicznym. Jeśli osoba, którą się opiekujesz, nie może samodzielnie płukać ust, zastosuj specjalne gąbeczki, nasączone preparatem do higieny jamy ustnej. Natomiast gdy podopieczny nosi protezę, czyść ją codziennie szczoteczką i pastą. Nie zostawiaj protezy w szklance z wodą na noc, powinna ona „odpoczywać” na suchopod dokładnym umyciu.



Regularna higiena jamy ustnej zmniejsza ryzyko infekcji i poprawia komfort chorego. To bardzo istotny element codziennej opieki także u tych chorych, którzy nie przyjmują pokarmów doustnie.

5.4 Higiena intymna

Higiena intymna wymaga szczególnej delikatności. Zachowaj spokój, zwróć również uwagę na miejsca narażone na podrażnienia i odparzenia, szczególnie fałdy skórne (wilgoć w fałdach to prosta droga do odparzeń). Po myciu zawsze dokładnie osusz skórę i zastosuj krem ochronny.

Oto, o czym musisz pamiętać:

- **u kobiet:** mycie wykonuj od przodu do tyłu (w stronę odbytu), aby ograniczyć ryzyko przenoszenia bakterii do dróg moczowych.
- **u mężczyzn:** pamiętaj o delikatnym odciągnięciu napletka, umyciu żołądki i, co bardzo ważne, przywróceniu go na miejsce.



Spokój oraz delikatność podczas mycia okolic intymnych mają ogromne znaczenie. Jest to obszar, w którym szczególnie łatwo o dyskomfort i podrażnienia. Pamiętaj, że Twoje uważne podejście do higieny intymnej realnie wpływa na komfort i poczucie bezpieczeństwa podopiecznego.

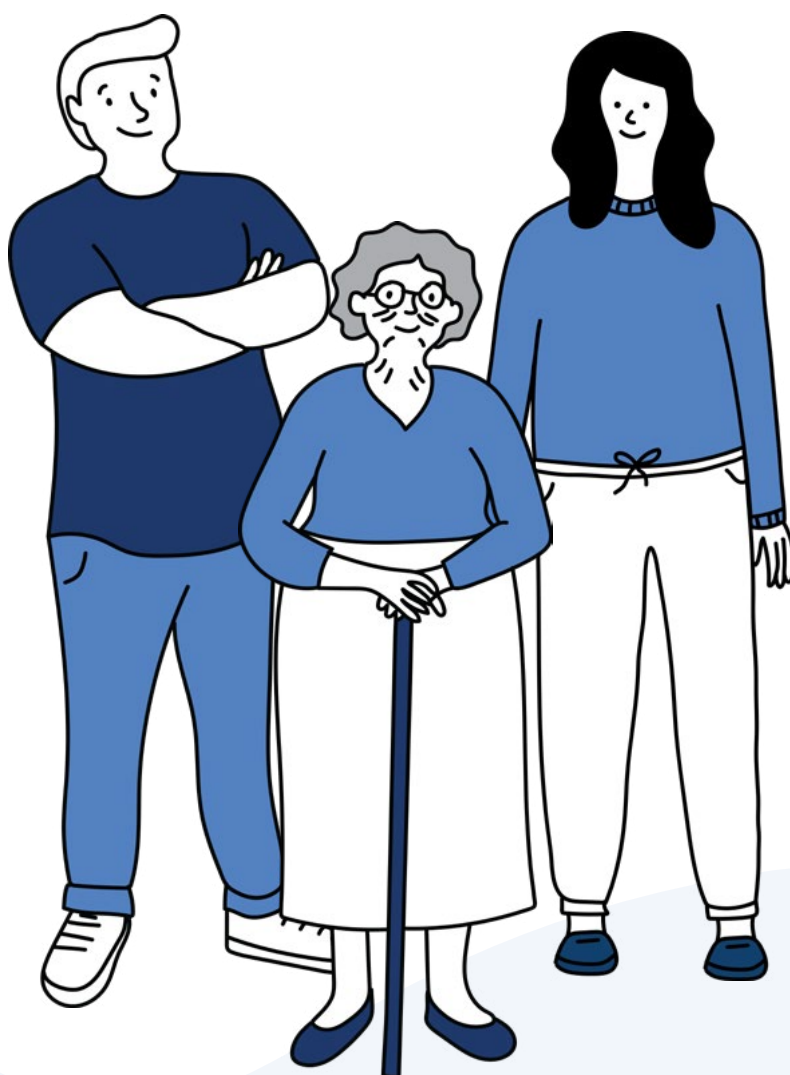
5.5 Higiena bez użycia wody

Nie zawsze możliwe jest klasyczne mycie. Kiedy chory jest bardzo osłabiony albo potrzebne jest szybkie odświeżenie, zamiast kąpieli wykorzystaj produkty, takie jak:

- **chusteczki pielęgnacyjne**: większe i trwalsze niż te dla niemowląt, przeznaczone specjalnie dla dorosłej skóry;
- **pianki myjące**: to preparaty, które skutecznie rozpuszczają brud i pot bez spłukiwania;
- **rękawice nasączone mydłem**: wystarczy je zwilżyć odrobiną wody.



Staraj się angażować chorego w mycie. Jeśli jest w stanie sam umyć sobie twarz lub dłonie - pozwól mu na to. To buduje poczucie godności oraz samodzielności, ponieważ mimo choroby chory wciąż ma wpływ na swoje życie.



6. Pielęgnacja skóry i zapobieganie odleżynom

Skóra osoby przewlekle chorej wymaga szczególnej uwagi – często staje się ona cienka jak pergamin i sucha lub wręcz odwrotnie – nadmiernie wilgotna pod produktami chłonnymi. W obu tych przypadkach wzrasta ryzyko podrażnień i uszkodzeń. Długotrwały ucisk oraz brak ruchu sprzyjają także odleżynom. Warto mieć świadomość, że to nie tylko problem estetyczny czy higieniczny. *Odleżyny to bolesne rany, które mogą prowadzić do poważnych zakażeń całego organizmu.*

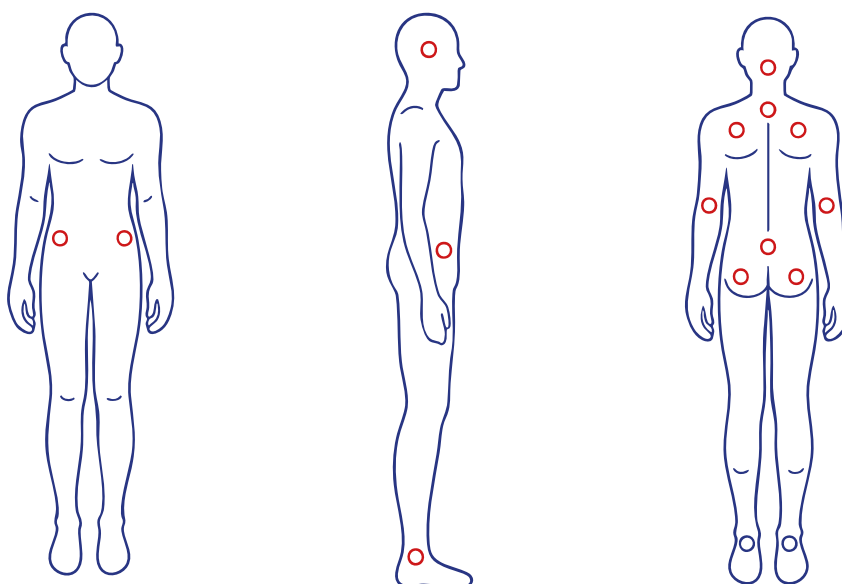
6.1 Dlaczego powstają odleżyny?

Odleżyny to rany powstające wskutek długotrwałego ucisku na skórę i tkanki pod nią. Przewlekły ucisk skutkuje zaburzeniami krążenia krwi, w konsekwencji czego dochodzi do niedotlenienia i obumierania tkanek. W grupie zwiększonego ryzyka odleżyn są osoby:

- chorujące na cukrzycę,
- niedożywione,
- w podeszłym wieku (powyżej 70. roku życia),
- z zaburzeniami krążenia,
- z nietrzymaniem moczu lub kału.



Najczęściej odleżyny pojawiają się w miejscach, takich jak: okolice kości krzyżowej i guzicznej, pośladki, biodra, pięty, kostki, łokcie, łopatki, małżowiny uszne oraz potylica (tył głowy).



6.2 Jak rozpoznać pierwsze objawy odleżyn?

Pierwsze objawy odleżyn są często subtelne, dlatego tak ważna jest codzienna obserwacja skóry podopiecznego. **Zwróć uwagę na zaczerwienienie, które nie znika po odciążeniu**

danego miejsca. Skóra może być także cieplejsza, bardziej napięta albo wrażliwa na dotyk. Podopieczny może zgłaszać również pieczenie, ból lub innego rodzaju dyskomfort.



Zrób test: Naciśnij palcem zaczerwienione miejsce. Jeśli po zabraniu palca skóra nie blednie, lecz pozostaje czerwona - to odleżyna I stopnia. Działaj natychmiast!

6.3 Jak zapobiegać odleżynom?

Profilaktykę odleżyn wdróż od pierwszego dnia unieruchomienia chorego.

Profilaktyka odleżyn - najważniejsze zasady:

ZMIANA POZYCJI CIAŁA

- **Regularnie zmieniaj ułożenie chorego** - najczęściej zalecane jest, by robić to co 2-3 godziny.
- Jeśli to możliwe, **zachęcaj chorego do ruchu** oraz korzystania z uchwytów i drabinek.
- **Stosuj zasadę „30 stopni”** (leżenie na boku pod kątem, nie bezpośrednio na kości biodrowej).
- **Wypożycz lub zakup materac zmiennociśnieniowy**, który cyklicznie zmienia punkty nacisku pod ciałem, redukując długotrwały ucisk na skórę i tkanki.
- **Rozważ zastosowanie innych specjalistycznych wyrobów medycznych**, które pomogą odciążyć newralgiczne miejsca i równomiernie rozłożyć nacisk ciała, takich jak np. poduszki, wałki czy krążki przeciwoodleżynowe.

PIELĘGNACJA SKÓRY

- Dbaj o to, aby skóra podopiecznego była zawsze czysta, sucha i odpowiednio zabezpieczona.

- Po każdej toalecie dokładnie osusz skórę, przykładając ręcznik (nie trzyj!).
- Stosuj kremy ochronne (kremy barierowe z cynkiem tam, gdzie jest wilgoć, a na resztę ciała preparaty natłuszczające).
- Unikaj kosmetyków o działaniu wysuszającym, np. z alkoholem.
- Szczególną uwagę zwracaj na miejsca narażone na ucisk (okolice kości krzyżowej i guzicznej, pośladki, biodra, pięty, kostki, łokcie, łopatki, małżowiny uszne, potylica) i regularnie je kontroluj.

HIGIENA I WYROBY CHŁONNE

- Regularnie zmieniaj pościel.
- Regularnie zmieniaj produkty chłonne (np. pieluchomajtki).
- Unikaj przegrzewania i przepocenia chorego.

DIETA I NAWODNIENIE

- Zadbaj o odpowiednią podaż płynów.
- Zapewnij podopiecznemu dietę sprzyjającą gojeniu się ran - bogatą w białko i składniki odżywcze.
- Skonsultuj z lekarzem podawanie specjalistycznych preparatów białkowych typu nutridrink, przyspieszających gojenie.

6.4 Zasady pielęgnacji skóry przy odleżynach

Prawidłowa pielęgnacja skóry to podstawa profilaktyki odleżynowej. **Skóra powinna być czysta i sucha, ale jednocześnie nie należy jej nadmiernie przesuszać.**

Oto najważniejsze zasady codziennej pielęgnacji:

1. **Obserwuj stan skóry przy każdej pielęgnacji, a także podczas zmiany wyrobów chłonnych.** Zwracaj szczególną uwagę na fałdy skórne i miejsca narażone na wilgoć czy też ucisk.
2. **Stosuj delikatne środki myjące** bez alkoholu i drażniących substancji, o pH 5,5. Takie, które nie naruszają naturalnej bariery ochronnej skóry, lecz ją wspierają.
3. **Regularnie stosuj kremy ochronne lub natłuszczające**, aby zabezpieczyć skórę przed wilgocią i podrażnieniami.
4. **Pamiętaj** o regularnej zmianie i odpowiednim dopasowaniu wyrobów chłonnych.



Pielęgnując skórę podopiecznego, zachowaj delikatność. Unikaj intensywnego pocierania skóry - zamiast tego lepiej delikatnie osuszać skórę przez przykładanie ręcznika.

6.5 Jak leczyć odleżyny?

Leczenie odleżyn to proces wymagający czasu i systematyczności. **Najważniejsza jest ścisła współpraca z lekarzem lub pielęgniarką, którzy dobiorą metody odpowiednie do stanu rany.**

Najczęstsze zalecenia obejmują:

1. **Odciążenie miejsca rany** - musisz regularnie zmieniać pozycję chorego i unikać ucisku na uszkodzone miejsce. Pomogą ci w tym materace przeciwoodleżynowe, poduszki i wałki.
2. **Oczyszczanie rany (tzw. opracowanie rany)** - lekarz musi usunąć martwą tkankę, aby rana mogła się goić. Robi się to mechanicznie, chirurgicznie lub za pomocą

specjalnych preparatów.

3. **Opatrunki specjalistyczne** - przy odleżynach nie wystarczy zwykły plaster. Specjalista dobierze opatrunek (np. piankowy, ze srebrem lub alginianowy), w zależności od tego, czy rana jest sucha, czy mocno sączy.
4. **Leczenie zakażeń** - jeśli wystąpią objawy infekcji (np. nieprzyjemny zapach, silny ból, wysięk, zaczerwienienie), lekarz może wdrożyć antybiotyk.
5. **Nowoczesne metody** - w trudniejszych przypadkach stosuje się terapię podciśnieniową (odsysanie wysięku urządzeniem) lub zabiegi chirurgiczne.



Widok odleżyny bywa trudny i może budzić w Tobie poczucie winy lub nawet obrzydzenie. Najważniejsze jest jednak, by ukrywać tego problemu i jak najszybciej wezwać pielęgniarkę środowiskową lub lekarza.



7. Nietrzymanie moczu i wyroby chłonne

Nietrzymanie moczu (w skrócie NTM) to wyzwanie, z którym mierzy się wielu opiekunów. Choć bywa krępujące, warto o nim rozmawiać otwarcie zamiast traktować jak tabu. Nowoczesne rozwiązania pozwalają niemal całkowicie wyeliminować dyskomfort, nieprzyjemny zapach i ryzyko podrażnień.

7.1 Czym jest nietrzymanie moczu (NTM)?

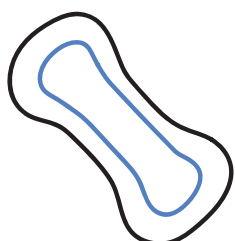
Nietrzymanie moczu może mieć różne nasilenie, od sporadycznego, kropelkowego popuszczania moczu, po całkowity brak kontroli nad pęcherzem. Problemu tego nie należy ignorować. **Długotrwały kontakt skóry z wilgocią nie tylko obniża komfort chorego, ale także może prowadzić do infekcji, bolesnych podrażnień oraz odleżyn.**

7.2 Rodzaje wyrobów chłonnych

Na rynku dostępnych jest wiele produktów chłonnych przeznaczonych dla osób z nietrzymaniem moczu. Wszystkie z nich łączy jeden cel - utrzymanie skóry w środowisku suchym i czystym.

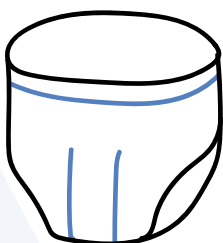
Rodzaje produktów chłonnych:

WKŁADKI UROLOGICZNE



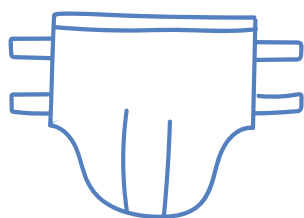
Stosuje się je przy lekkim nietrzymaniu moczu. Są cienkie i dyskretne, przeznaczone dla osób samodzielnych oraz aktywnych, które potrzebują jedynie dodatkowego zabezpieczenia na co dzień. Występują w wersji dla kobiet oraz dla mężczyzn.

MAJTKI CHŁONNE



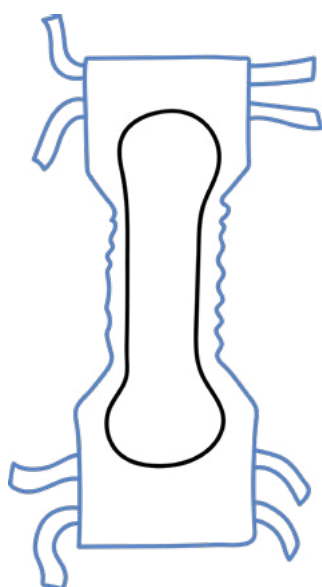
Wyglądają jak bielizna, a zakłada się je jak zwykłe majtki. Przeznaczone są dla osób częściowo samodzielnych, mobilnych oraz będących w trakcie rehabilitacji. Ułatwiają poruszanie się i korzystanie z toalety, a jednocześnie zapewniają komfort i poczucie normalności. Szeroki wybór poziomów chłonności pozwala dopasować produkt do indywidualnych potrzeb.

PIELUCHOMAJTKI



Rozwiązanie dla osób leżących lub z ciężkim nietrzymaniem moczu. Są łatwe w zakładaniu i zdejmowaniu, również bez konieczności podnoszenia chorego, co znacznie ułatwia opiekę. Posiadają rzepy, które pozwalają na wielokrotne zapinanie oraz dopasowanie do sylwetki. Występują w różnych chłonnościach - zarówno na dzień, jak i na noc - dzięki czemu można je dopasować do indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIELUCHY ANATOMICZNE



Przeznaczone dla osób ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu lub kału. Mocowane są do specjalnych majtek siatkowych, dzięki czemu dobrze dopasowują się do ciała i zapewniają wysoki komfort użytkowania. W odróżnieniu od pieluchomajtek wymienia się jedynie wkład chłonny, co może znacząco ułatwić codzienną opiekę nad osobami mniej samodzielnymi lub leżącymi. Produkty te sprawdzają się zarówno u osób aktywnych, jak i pacjentów o ograniczonej mobilności, poruszających się na wózku czy trwale unieruchomionych. Są uniwersalne - przeznaczone dla kobiet i mężczyzn oraz występują w różnych chłonnościach.

PODKŁADY HIGIENICZNE



Służą do ochrony łóżka, materaca oraz wózka inwalidzkiego przed wilgocią i zabrudzeniami. Stosuje się je podczas zmiany wyrobu chłonnego oraz przy wykonywaniu toalety, jako dodatkowe zabezpieczenie. Podkłady higieniczne występują w dwóch wersjach:

- **jednorazowe** - wygodne i szybkie w użyciu, często stosowane przy codziennej opiece;
- **wielorazowe** - przeznaczone do prania, używane wielokrotnie.

7.3 Jak dobrać odpowiedni produkt chłonny?

Produkty chłonne dobieraj zawsze do stylu życia, stopnia samodzielności chorego oraz stopnia nietrzymania moczu. Pamiętaj, że chłonność nie zależy od rozmiaru. Rozmiar dopasowuje się do obwodu w pasie i biodrach.

Jak dobrać odpowiedni produkt chłonny?

RODZAJ PRODUKTU

Dobierz produkt do rodzaju problemu i poziomu samodzielności podopiecznego:

- **wkładki urologiczne** - przy lekkim nietrzymaniu moczu, dla osób samodzielnych.
- **majtki chłonne** - dla osób częściowo samodzielnych, wygodne i dyskretne.
- **pieluchomajtki** - dla osób leżących lub przy ciężkim nietrzymaniu moczu.
- **pieluchy anatomiczne** - dla osób dla osób ze średnim i ciężkim nietrzymaniem moczu lub kału.
- **podkłady higieniczne** - jako dodatkowa ochrona łóżka i materaca.

NASILENIE PROBLEMU

Obserwuj, jak często i w jakiej ilości pojawiają się wycieki i dobierz pod tym kątem chłonność:

- **lekkie** - sporadyczne, niewielkie.
- **średnie** - częstsze i bardziej obfite.
- **ciężkie** - brak kontroli nad oddawaniem moczu.

DOPASOWANIE I KOMFORT

Zwróć uwagę na właściwy rozmiar i dopasowanie do obwodu bioder i talii:

- **zbyt mały produkt chłonny** - może uciskać, powodować bolesne otarcia i utrudniać przepływ powietrza.
- **zbyt duży produkt chłonny** - nie będzie dobrze przylegać do ciała. Mocz może wypływać na zewnątrz przez luki przy udach.

NA DZIEŃ I NA NOC

Dostosuj produkt chłonny do sytuacji:

- **w dzień** - lżejsze i bardziej dyskretne rozwiązania.
- **w nocy** - produkty o wyższej chłonności, które zapewniają spokojny sen.

OCHRONA ŁÓŻKA

Zabezpiecz materac i pościel przy pomocy podkładów higienicznych (jednorazowych lub wielorazowych).



Większość nowoczesnych produktów chłonnych ma pasek na zewnątrz, który zmienia kolor, gdy produkt wymaga zmiany. To duże ułatwienie dla opiekunów - nie musisz rozpinąć pieluchomajtek, by sprawdzić ich stan.

7.5 Jak zmieniać wyrób chłonny?

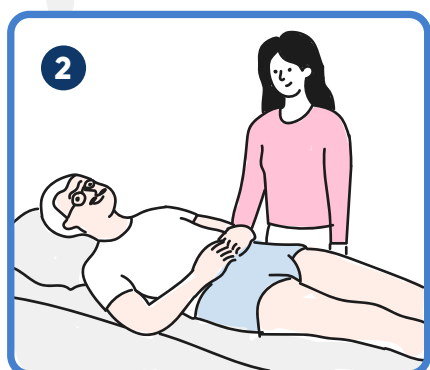
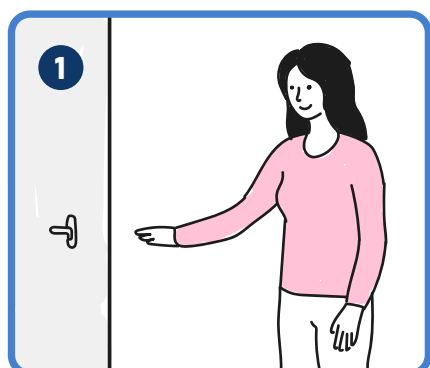
U podopiecznego leżącego wyroby chłonne zmieniaj zawsze po oddaniu stolca oraz wtedy, gdy produkt jest wilgotny lub przepełniony.

Przed przystąpieniem do zmiany przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy w zasięgu ręki, tj.:

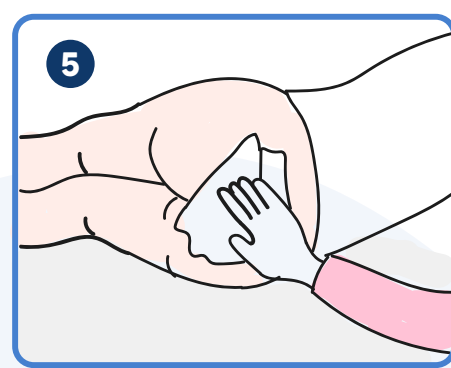
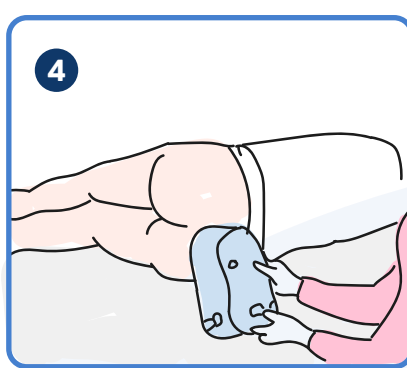
1. Chusteczki pielęgnacyjne dla dorosłych.
2. Czysty wyrób chłonny.
3. Krem ochronny lub preparat barierowy (np. z tlenkiem cynku lub arginina).
4. Podkład higieniczny.
5. Ręcznik do osuszenia skóry.
6. Rękawiczki jednorazowe.
7. Delikatny środek myjący, przeznaczony do skóry osób dorosłych.
8. Worek na zużyty wyrób chłonny.

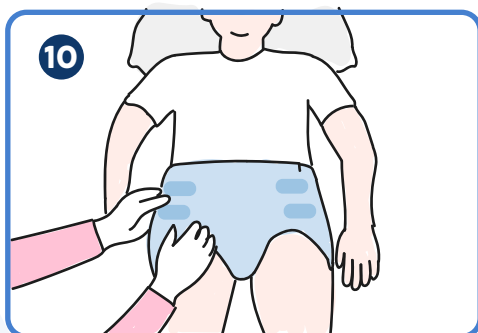
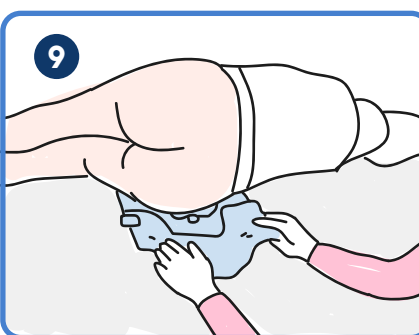
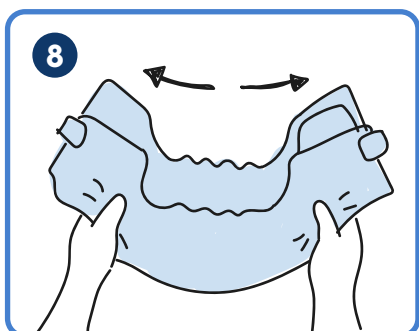
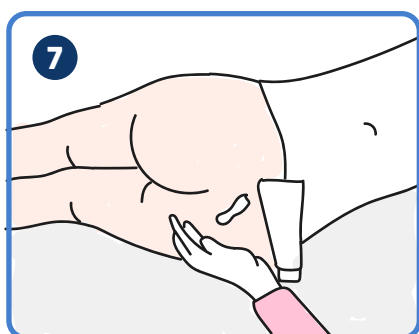
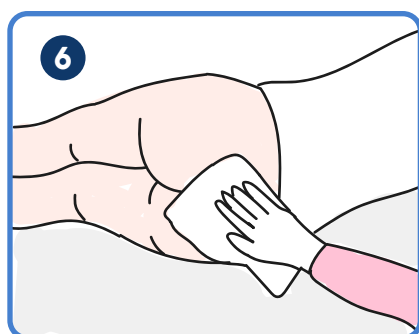
Zmiana pieluchomajtek u osób leżących - instrukcja krok po kroku

1. Zapewnij podopiecznemu prywatność i spokojne warunki.



2. Ułóż chorego na plecach.
3. Odepnij pieluchomajtki i usuń ewentualne zabrudzenia przednią częścią produktu.
4. Obróć chorego na bok, aby bezpiecznie zdjąć zużyty wyrób. Zwijaj zużyte pieluchomajtki do środka, by zamknąć nieczystości wewnątrz.
5. Oczyszczyć dokładnie skórę, używając delikatnych środków myjących lub





chusteczek pielęgnacyjnych. Myj zawsze od przodu do tyłu.

6. Osusz delikatnie skórę, delikatnie przykładając ręcznik. Zwróć szczególną uwagę na fałdy skórne.
7. Zabezpiecz skórę kremem ochronnym. Nakładaj cienką warstwę kremu barierowego, ponieważ zbyt gruba warstwa może zablokować wchłanianie moczu przez pieluchę.
8. Przygotuj nowy produkt chłonny - rozprostuj go i delikatnie „rozluźnij” jego strukturę, aby zwiększyć chłonność i zapewnić lepsze dopasowanie do ciała.
9. Podłóż pieluchomajtki pod ciało chorego i dopasuj je.
10. Zapnij rzepy, zaczynając od dołu, następnie dopasuj górę do talii.
11. Sprawdź, czy produkt chłonny dobrze przylega i nie powoduje ucisku.

U osoby mobilnej zmieniaj wyrób chłonny zawsze po oddaniu stolca,

a także wtedy, gdy jest on wilgotny lub wyczuwasz nasilający się nieprzyjemny zapach.

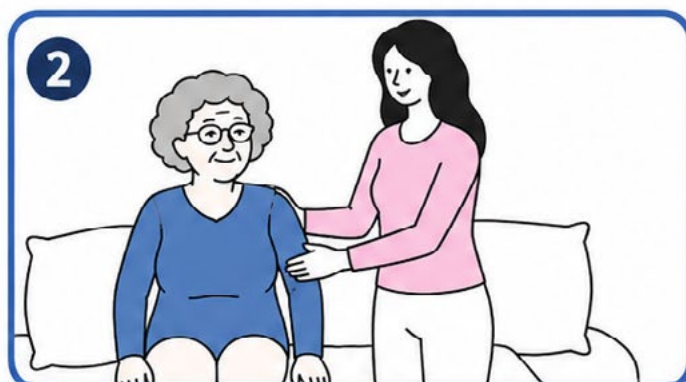
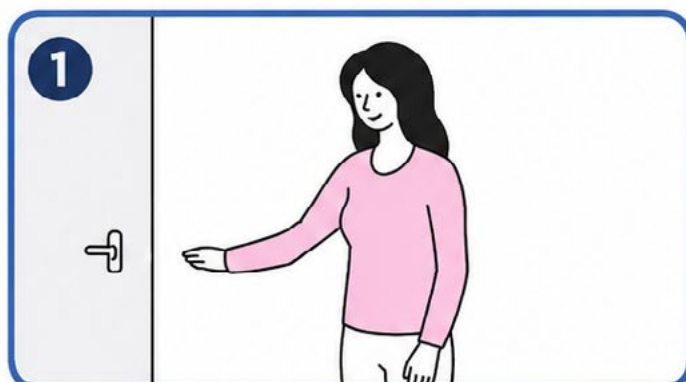
Przed przystąpieniem do zmiany przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy

w zasięgu ręki:

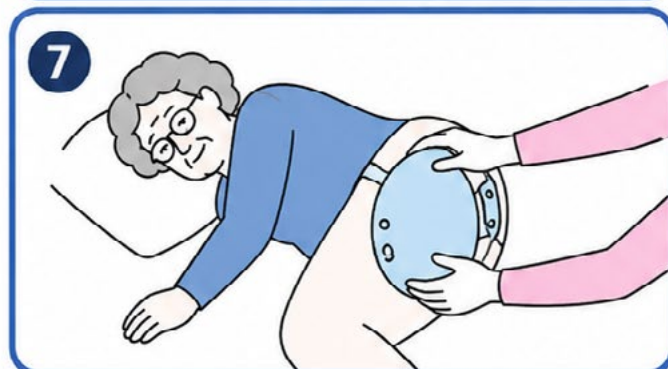
1. Chusteczki pielęgnacyjne dla dorosłych.
2. Czysty wyrób chłonny.
3. Krem ochronny lub preparat barierowy (np. z tlenkiem cynku lub arginina).
4. Podkład higieniczny.
5. Ręcznik do osuszenia skóry.
6. Rękawiczki jednorazowe.
7. Delikatny środek myjący, przeznaczony do skóry osób dorosłych.
8. Worek na zużyty wyrób chłonny.

Zmiana wyrobów chłonnych u osób mobilnych – instrukcja krok po kroku

1. Zapewnij choremu intymną atmosferę i spokojne warunki.
2. Jeśli Twój podopieczny jest w stanie stać lub siedzieć, zachęcaj go



- do samodzielności. W razie potrzeby pomóż, np. w podciągnięciu majtek chłonnych, ale nie wyręczaj podopiecznego całkowicie.
3. Zdejmij zużyty produkt chłonny. Zwijaj go do środka, by zamknąć nieczystości wewnątrz oraz usuń ewentualne zabrudzenia.
 4. Oczyszcz skórę podopiecznego (myj zawsze od przodu do tyłu).
 5. Osusz skórę, delikatnie przykładając ręcznik.
 6. Zastosuj krem ochronny, jeśli jest taka potrzeba. Uwaga: zbyt



gruba warstwa kremu może zablokować wchłanianie moczu przez pieluchę.

7. Załóż nowy produkt chłonny i upewnij się, że jest dobrze dopasowany.
8. Sprawdź, czy chory czuje się komfortowo.

7.6 Higiena przy zmianie wyrobu chłonnego

Każda zmiana wyrobu chłonnego powinna być połączona z dokładnym oczyszczeniem i następnie osuszeniem skóry. Wszystkie czynności pielęgnacyjne przeprowadzaj delikatnie, unikając tarcia, które może prowadzić do podrażnień. Po oczyszczeniu i osuszeniu skóry zastosuj także krem ochronny. Preparaty tego typu tworzą barierę zabezpieczającą - chronią skórę przed wilgocią i działaniem drażniących substancji zawartych w moczu czy kale.



Pamiętaj, aby regularnie zmieniać wyroby chłonne i nie dopuszczać do długiego kontaktu skóry z wilgocią, ponieważ w ten sposób wzrasta ryzyko podrażnień i powstawania odparzeń. Jeśli zauważysz, że mimo dobrego dopasowania produktu chłonnego skóra staje się czerwona, skonsultuj się z lekarzem. NTM u osób starszych często wiąże się z infekcjami,

które wymagają leczenia medycznego, a nie tylko lepszej pieluchy.

7.7 Gdzie zaopatrzyć się w wyroby chłonne?

Wybór odpowiedniego produktu chłonnego to proces pełen prób i błędów. Dlatego wyroby chłonne warto kupować w takich miejscach, które oferują szeroki wybór wyrobów medycznych, profesjonalne doradztwo i dyskrecję. W Chłonne24 Ty i Twój podopieczny możecie liczyć na:

- **profesjonalne doradztwo** - pomożemy Ci dobrać rozmiar i poziom chłonności, byś nie przepłacał za zbyt duże opakowania.
- **dyskretną dostawę** - przesyłki są pakowane tak, aby nikt postronny nie domyślił się zawartości. Dla wielu osób ma to ogromne znaczenie i zwiększa poczucie komfortu psychicznego.
- **komfort**: u nas zamawiasz online, z domu. Dzięki temu oszczędzasz czas, który możesz poświęcić bliskiej osobie.

 **chłonne24**

W Chłonne24
łatwo zrealizujesz zamówienie
z refundacją **NFZ**



telefonicznie
dzwoniąc pod numer
+48 22 390 52 35



bądź samodzielnie,
składając zamówienie
przez naszą stronę
internetową
www.chlonne24.pl



Przygotuj kod zlecenia lub PIN
oraz numer PESEL podopiecznego.



Doradzimy, jaki wyrób medyczny wybrać
oraz wyjaśnimy procedurę dofinansowania
i zajmiemy się resztą formalności.

ZAMÓW TERAZ

8. Dofinansowanie w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia

Opieka domowa generuje spore wydatki, ale jako opiekun nie musisz dźwigać ich samodzielnie. *System refundacji Narodowego Funduszu Zdrowia pozwala znacząco obniżyć koszty zakupu produktów chłonnych i sprzętu rehabilitacyjnego.*

8.1 Komu przysługuje dofinansowanie w ramach NFZ?

Jeśli Twój podopieczny jest ubezpieczony i spełnia wymogi określone w obowiązującym rozporządzeniu, możesz skorzystać z refundacji NFZ na wyroby medyczne. Dofinansowanie w ramach NFZ można przeznaczyć między innymi na produkty chłonne wspierające codzienną opiekę (pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne, pieluchy anatomiczne). Warto jednak pamiętać, że nie każdy pacjent z nietrzymaniem moczu kwalifikuje się do otrzymania zlecenia na wyroby chłonne.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 27 października 2022 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie kryteria przyznawania refundacji poniżej:

Neurogenne i nieneurogenne nietrzymania moczu lub stolca (z wyłączeniem wysiłkowego nietrzymania moczu) i występowanie co najmniej jednego z następujących kryteriów:

1. Głębokie upośledzenie umysłowe.
2. Zespoły otępienne o różnej etiologii.
3. Wady wrodzone i choroby układu nerwowego, trwałe uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego.
4. Wady wrodzone dolnych dróg moczowych będące przyczyną nietrzymania moczu.
5. Jatrogenne lub pourazowe uszkodzenie dróg moczowych będące przyczyną nietrzymania moczu.

6. Jatrogenne lub pourazowe uszkodzenie układu pokarmowego będące przyczyną nietrzymania stolca.
7. Choroba nowotworowa przebiegająca w postaci owrzodziałych lub krwawiących guzów krocza lub okolicy krzyżowej. przetoki nowotworowe lub popromienne. nietrzymanie stolca lub moczu w wyniku chorób nowotworowych. powikłania po leczeniu chorób nowotworowych.

W ramach limitu Pacjent może zakupić do 90 sztuk wyrobów chłonnych na miesiąc.



Jeśli Twój podopieczny ma orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (kod 47ZN), ma możliwość skorzystania z nielimitowanej ilości sztuk wyrobów chłonnych miesięcznie. Decyzję, ile sztuk wpisać na zleceniu, podejmuje lekarz bądź osoba uprawniona do wystawienia zlecenia.

8.2 Jak uzyskać refundację NFZ?

Żeby skorzystać z dofinansowania NFZ, potrzebne jest zlecenie wystawione przez uprawnioną osobę. Osobą uprawnioną do wystawienia zlecenia na wyroby chłonne jest:

- Lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie chirurgii ogólnej, dziecięcej, onkologicznej, klinicznej, chemioterapii nowotworów, onkologii i hematologii dziecięcej, geriatricznej, ginekologii onkologicznej, położnictwa i ginekologii, neurologii, neurologii dziecięcej, urologii, urologii dziecięcej, medycyny rodzinnej, pediatrii, chorób wewnętrznych.
- Lekarz poz (podstawowej opieki zdrowotnej).
- Lekarz spełniający wymogi do wykonywania świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki paliatywnej i hospicyjnej.
- Felczer ubezpieczenia zdrowotnego.
- Pielęgniarka lub położna, o której mowa w art. 15a ust. 1 Ustawy z dnia 15 lipca 2011 r. O zawodach pielęgniarki i położnej.

Obecnie wystawia się e-zlecenia, które są automatycznie zatwierdzane w systemie. To ogromna oszczędność czasu dla opiekuna, ponieważ wyeliminowano konieczność fizycznego odwiedzania placówek NFZ w celu potwierdzenia dokumentów. Co dalej? Po uzyskaniu e-zlecenia na wyroby medyczne otrzymasz unikalny kod zlecenia lub 4-cyfrowy PIN. Następnie możesz zrealizować zlecenie w aptece lub sklepie medycznym, który ma podpisaną umowę z NFZ.

W Chłonne24 łatwo zrealizujesz zamówienie z refundacją NFZ: **telefonicznie dzwoniąc pod numer +48 22 390 52 35** bądź samodzielnie, **składając zamówienie przez naszą stronę internetową www.chlonne24.pl**. Przygotuj kod zlecenia lub PIN oraz numer PESEL podopiecznego. Doradzimy, jaki wyrób medyczny wybrać oraz wyjaśnimy procedurę dofinansowania i zajmiemy się resztą formalności.

8.3 Na jakie produkty i sprzęt można uzyskać dofinansowanie NFZ?

Refundacja w ramach Narodowy Fundusz Zdrowia obejmuje szeroki zakres produktów. Ty i Twój podopieczny możecie uzyskać dofinansowanie, nie tylko zakupu wyrobów chłonnych, ale także innych wyrobów medycznych i sprzętów, takich jak np.:

- aparaty słuchowe
- balkonik rehabilitacyjny
- cewniki i sprzęt stomijny
- laski i kule
- łóżko rehabilitacyjne
- materac przeciwodleżynowy
- obuwiu ortopedyczne
- ortezy i sprzęt ortopedyczny
- wózek inwalidzki



Pamiętaj, że dodatkowe dofinansowanie możesz uzyskać także z innych instytucji, takich jak Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) czy Miejskie lub Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS/GOPS).

9. Opiekunie, zadbaj też o siebie

To naturalne, że jako opiekun czasem odczuwasz zmęczenie, napięcie albo bezradność. Opieka nad bliską osobą to duże obciążenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. ***Pamiętaj jednak, że Twój dobrostan jest fundamentem bezpieczeństwa Twojego bliskiego.***

9.1 Jak rozmawiać z chorym?

Z wiekiem u Twojego podopiecznego mogą wystąpić trudności w komunikacji, związane np. z pogorszeniem słuchu, wzroku czy pamięci. **Wtedy szczególnie ważne stanie się nie tylko to, co mówisz, ale także - w jaki sposób mówisz.**

W rozmowie z chorym staraj się:

1. Mówić spokojnie i prostymi zdaniami.
2. Dawać czas na odpowiedź - nie poganiaj.
3. Powtarzać informacje, jeśli jest taka potrzeba.
4. Utrzymywać kontakt wzrokowy i być blisko - delikatny dotyk ramienia może uspokoić bardziej niż zapewnienia słowne.

U niektórych osób na koncentrację i sposób prowadzenia rozmowy wpływa demencja. Choroba powoduje, że senior może często powtarzać te same historie, gubić wątek oraz wciąż wracać do przeszłości.

W sytuacji, gdy Twój podopieczny ma problemy z pamięcią lub skupieniem:

1. Ogranicz nadmierne bodźce na czas rozmowy (np. wyłącz telewizor).
2. Przypominaj, o czym rozmawiacie.
3. Staraj się nie poprawiać i nie wytykać nieścisłości - ważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa, jakie dajesz swoją obecnością niż dokładność rozmowy.
4. Wspieraj się gestami i komunikacją niewerbalną.
5. Używaj często imienia podopiecznego, żeby zwrócić jego uwagę.

9.2 Jak zadbać o siebie?

Opieka nad drugą osobą wymaga czasu i zaangażowania, a często także całkowitego podporządkowania codzienności potrzebom chorego. W obliczu tak wielu obowiązków łatwo zapomnieć o sobie, a to prosta droga do przeciążenia,

stresu i poważniejszych problemów zdrowotnych. Dlatego tak ważne jest, żeby dbać o swój dobrostan - emocjonalny, psychiczny i fizyczny.

Pamiętaj, że masz prawo do zmęczenia i gorszych dni. **Jeśli jesteś u kresu sił lub odczuwasz frustrację, to nie znaczy, że jesteś złym opiekunem.** To sygnał, że Twój organizm potrzebuje odpoczynku. Żeby mieć siłę dalej pomagać, spróbuj znaleźć w tym całym szaleństwie choć trochę czasu dla siebie:

- dbaj o regularne i zdrowe posiłki,
- zaplanuj w ciągu dnia chwilę na ruch - spacer albo inną umiarkowaną aktywność,
- znajdź moment na coś, co daje Ci wytchnienie - czytanie książki, spokojne wypicie kawy czy po prostu krótkie wyjście z domu,
- staraj się nie izolować i utrzymuj kontakt z innymi.
- świętuj małe zwycięstwa i od czasu do czasu sprawiaj sobie przyjemność,
- zadbaj o wysokiej jakości, regularny sen.



Jeśli czujesz, że sytuacja zaczyna Cię przerastać, rozważ rozmowę z psychologiem lub terapeutą. Sprawdź także możliwość „opieki wytchnieniowej” w Twojej gminie. Szukanie pomocy to nie porażka, lecz sposób na to, żeby zadbać o siebie i móc dalej pomagać innym.

Kiedy warto poszukać pomocy?

Opieka zaczyna poważnie kolidować z Twoją pracą lub życiem rodzinnym, a do tego czujesz stałe zmęczenie i przytłoczenie? **To nie oznaka słabości, tylko ważny sygnał, że potrzebujesz wsparcia.** Właśnie w takiej sytuacji warto rozważyć dodatkowe formy pomocy:

- skorzystać ze wsparcia profesjonalnego opiekuna.
- skontaktować się z lokalnym ośrodkiem pomocy społecznej.

- sprawdzić możliwość dziennego domu opieki.
- rozważyć opiekę całodobową w wyspecjalizowanej placówce - szczególnie gdy stan zdrowia chorego tego wymaga. Opieka całodobowa w wyspecjalizowanej placówce (gdzie dostępny jest zawsze personel medyczny oraz odpowiedni sprzęt), może być bezpiecznym i odpowiedzialnym rozwiązaniem.



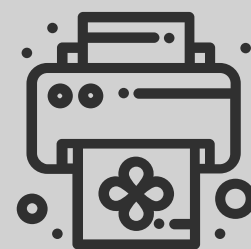
Oddelegowanie części obowiązków nie oznacza, że się poddajesz. Wręcz przeciwnie - to wyraz troski i dojrzałości. Masz prawo szukać wsparcia, ponieważ dzielenie się opieką zwiększa szansę, że bliska osoba otrzyma naprawdę wszystko, czego potrzebuje, a Ty nie stracisz własnego zdrowia.

9.3 Podsumowanie

Opieka nad chorym w domu to wyzwanie, w którym od perfekcji ważniejszy jest spokój, plan i poczucie bezpieczeństwa. Fundamentem codzienności powinien stać się stały rytm dnia, ponieważ powtarzalność posiłków, higieny i podawania leków porządkuje rzeczywistość chorego, a Tobie ułatwia organizację obowiązków. Równie ważne jest odpowiednie przygotowanie przestrzeni tak, aby dom był bezpieczny i funkcjonalny. Organizacja otoczenia ułatwia wykonywanie codziennych czynności i zmniejsza ryzyko niepotrzebnych trudności czy urazów.

Pamiętaj, że nie musisz robić wszystkiego sam/sama. Korzystanie z refundacji, pomocy pielęgniarstwa środowiskowego czy wsparcia bliskich to przejaw mądrej opieki, a nie słabości. Bądź przy tym uważny i elastyczny, reaguj na zmieniające się potrzeby podopiecznego, ale nigdy nie zapominaj o sobie. Zmęczenie i trudne emocje są naturalną częścią tej drogi, dlatego nie ignoruj własnych potrzeb i znajdź pomiędzy obowiązkami także czas na odpoczynek i regenerację.

10. Checklisty (do wydruku)



Przygotowane przez nas checklisty pomogą Ci uporządkować codzienność i ograniczyć stres. Sięgnij po nie w szczególności wtedy, gdy:

- czujesz przytłoczenie obowiązkami.
- nie wiesz, od czego zacząć.
- odczuwasz stres związany z tym, że coś mogło zostać przez Ciebie pominięte.

Traktuj te checklisty do wydruku jako wsparcie i punkt odniesienia - dzięki nim zachowasz poczucie kontroli w codziennej opiece.



Powrót do Spisu Treści

Co kupić na start?

Wyprawka dla opiekuna i jego podopiecznego

Środki higieniczne

- ☐ **rękawiczki jednorazowe** (kilka rozmiarów na próbę)
- ☐ **myjki jednorazowe lub wielorazowe chusteczki nawilżane dla dorosłych ręczniki** (małe do osuszania i duże kąpielowe)
- ☐ **ręczniki papierowe** (do szybkich czynności higienicznych)
- ☐ **podkłady higieniczne** (jednorazowe lub wielorazowe) **oraz prześcieradła ochronne na łóżko**
- ☐ **środki do dezynfekcji rąk i powierzchni**
- ☐ **jednorazowe ściereczki do szybkiego czyszczenia**
- ☐ **worki na zużyte produkty i odpady medyczne**
- ☐ **wyroby chłonne** (pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne)

Kosmetyki pielęgnacyjne

- ☐ **delikatny środek myjący** (żel lub emulsja do mycia ciała bez alkoholu)
- ☐ **pianka lub płyn do mycia bez spłukiwania**
- ☐ **krem ochronny** (np. z tlenkiem cynku, argininy lub lanoliny)
- ☐ **krem nawilżający / natłuszczający do skóry suchej**
- ☐ **specjalistyczne preparaty barierowe do ochrony skóry przed wilgocią oraz łagodzące podrażnienia i zaczerwienienia**
- ☐ **preparat do higieny jamy ustnej** (płyn, żel lub gąbki nasączone)
- ☐ **szczoteczka do zębów** (miękka lub specjalistyczna)
- ☐ **balsam do ust** (przy suchości i oddychaniu przez usta)
- ☐ **oliwka pielęgnacyjna do skóry** (dla osób leżących)

Sprzęt i akcesoria pomocnicze

- ☐ **basen sanitarny lub kaczka miski** (osobna do mycia ciała i higieny intymnej)
- ☐ **basen do mycia głowy lub czepek myjące bez spłukiwania**
- ☐ **barierki do łóżka** (jeśli istnieje ryzyko upadku)
- ☐ **materac przeciwdrożynowy** (piankowy, bąbelkowy lub rurowy)
- ☐ **poduszki i wałki ortopedyczne do zmiany pozycji**
- ☐ **krzesło toaletowe / nakładka na sedes** (jeśli chory chodzi)
- ☐ **siedzisko prysznicowe lub krzeselko**
- ☐ **termometr bezdotykowy**
- ☐ **ciśnieniomierz naramienny**
- ☐ **organizery na leki** (dzienny/tygodniowy)

Organizacja przestrzeni

- ☐ **lampka nocna lub oświetlenie z czujnikiem ruchu**
- ☐ **stolik lub szafka przy łóżku** (łatwy dostęp do wody, leków, telefonu i okularów)
- ☐ **parawan lub zasłona** dla zapewnienia prywatności
- ☐ **wygodne krzesło dla opiekuna przy łóżku**
- ☐ **podnośnik pacjenta lub pasy pomocnicze** (przy większej niesamodzielności)
- ☐ **uchwyty i poręcze do łazienki zabezpieczenia antypoślizgowe** (np. maty w łazience)
- ☐ **zegar z dużą tarczą** (ułatwia orientację)

Opieka nad chorym w domu

Rytm dnia

Poranek

- ☐ toaleta poranna / odświeżenie
- ☐ zmiana wyrobu chłonnego
- ☐ podanie leków
- ☐ śniadanie i nawodnienie
- ☐ zmiana pozycji ciała
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień

- ☐ regularna zmiana pozycji (co 2–3 godziny)
- ☐ posiłki i nawodnienie
- ☐ podawanie leków zgodnie z zaleceniami
- ☐ kontrola stanu skóry
- ☐ rozmowa / obecność / aktywizacja
- ☐ ewentualna rehabilitacja lub wizyty
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Wieczór

- ☐ kolacja
- ☐ wieczorna higiena
- ☐ zmiana wyrobu chłonnego
- ☐ przygotowanie do snu
- ☐ ułożenie w wygodnej pozycji
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

W ciągu dnia (regularnie)

- ☐ obserwacja samopoczucia chorego
- ☐ kontrola czystości i komfortu
- ☐ reagowanie na bieżące potrzeby
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Najważniejsze instrukcje

Bezpieczne przemieszczanie chorego

1. nie podnoś „na siłę”
2. uginaj kolana, nie plecy
3. unikaj gwałtownych ruchów
4. korzystaj ze sprzętu pomocniczego oraz pomocy drugiej osoby

Mycie chorego w łóżku

1. przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy wcześniej
2. myj ciało etapami
3. po każdym etapie dokładnie osusz skórę
4. dbaj o komfort cieplny i intymność

Zmiana wyrobu chłonnego

1. zmieniaj każdorazowo po zabrudzeniu lub zawilgoceniu
2. dokładnie oczyść i osusz skórę
3. zastosuj krem ochronny
4. dopasuj nowy produkt do ciała

Profilaktyka odleżyn

1. regularnie zmieniaj pozycję (co 2-3 godziny)
2. używaj poduszek do podparcia ciała
3. utrzymuj skórę czystą i suchą
4. stosuj kremy ochronne
5. kontroluj miejsca narażone na ucisk

11. Dodatki



Dodatki to praktyczna przestrzeń, która będzie Cię wspierać praktycznie każdego dnia. Znajdziesz tutaj plan dnia oraz listę produktów do uzupełnienia, a także miejsce do zapisywania obserwacji, pytań do lekarza i innych ważnych informacji. Takie notatki często okazują się bardzo pomocne w codziennej opiece i ułatwiają podejmowanie decyzji. Ten poradnik powstał, abyś poczuł/a, że w tej trudnej drodze nie jesteś sam/a. Opieka to proces nauki. Będą dni lepsze i gorsze, ale pamiętaj: robisz wystarczająco dużo. Twoja obecność jest dla podopiecznego najważniejsza!



Powrót do Spisu Treści

Plan dnia (do uzupełnienia)

Poranek

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Dzień

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Wieczór

☐

☐

☐

☐

☐

☐

W ciągu dnia

(regularnie)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Lista produktów

[illegible]

Lista produktów

[illegible]

Lista produktów

[illegible]

[illegible]