Jak umyć chorego w łóżku?

Autor
Wioletta Broniarz
Opiekunka Medyczna, Terapeuta zajęciowy

6 minut czytania

Całościowa toaleta chorego leżącego nie powinna zająć dłużej niż 20-30 minut. Najważniejsza jest dobra organizacja i wcześniejsze zaplanowanie działań. Z czasem nabierzesz wprawy w czynnościach pielęgnacyjnych chorego. Pamiętaj, aby zachować główne zasady, które zapewnią choremu komfort i bezpieczeństwo.

Pamiętaj:

- Zadbaj o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, aby chory nie zmarzł.
- Zapewnij warunki, w których chory będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
- Weź pod uwagę dolegliwości chorego. Przy pielęgnacji postępuj tak, aby ich nie pogłębiać.
- Jeśli chory jest w kontakcie logicznym, powiedz mu co zamierzasz zrobić, uzyskaj jego zgodę.
- Umyj części ciała chorego wg. określonej kolejności (opisane poniżej), zachowajzasady sanitarne przy myciu chorego.
- Zapytaj chorego jakie zabiegi pielęgnacyjne sprawią mu przyjemność, np. pomoczenie stóp lub dłoni w ciepłej wodzie.
- Używając gąbki wielokrotnego użytku lub myjki frotte pamiętaj, że w wilgotnym środowisku rozwijają się na nich chorobotwórcze bakterie. Dlatego powinny być każdorazowo wyparzone – wyprane ręcznie i przelane wrzątkiem.
- Zawsze używaj **dwóch różnych gąbek** (myjek) – jedną do górnej części ciała, drugą do mycia chorego od pasa w dół. Powinny być w różnych kolorach, aby ich nie pomylić. Ta sama zasada dotyczy ręczników. Uwaga: w przypadku skolonizowania chorego przez lekooporne bakterie albo wysoką zakaźność zawsze używaj **produktów jednorazowych**.
- Jeśli stan chorego nie pozwala na wykonanie pełnej toalety ciała, rozłóż mycie na etapy i wykonuj je w ciągu dnia.

Mycie chorego w łóżku - krok po kroku

1. Przygotuj wszystkie akcesoria i produkty potrzebne do wykonania toalety chorego.

2. Załóż rękawiczki ochronne.

3. Zabezpiecz pościel ceratą lub jednorazowymi podkładami.

4. Zdejmij choremu górną część piżamy lub koszulę.

5. Nakryj chorego kołdrą od pasa w dół, a klatkę piersiową okryj ręcznikiem.

6. Nalej ciepłej wody do miski, przygotuj dwie gąbki/myjki (jedną do umycia chorego od pasa w górę, drugą – od pasa w dół).

7. **Zacznij od umycia twarzy i uszu** myjką/gąbką bez mydła (mydło często wysusza skórę i podrażnia okolice oczu). Namoczonymi gazikami przetrzyj oczy chorego w kierunku od zewnętrznego do wewnętrznego.

8. U mężczyzny, gdy jest konieczność ogol twarz i nanieś balsam po goleniu.

9. **Umyj zęby** lub/i wyjmij protezy i umyj je.

10. **Umyj włosy choremu.**

11. **Umyj klatkę piersiową i brzuch**. Odkryj klatkę piersiową, umyj ciało od szyi do brzucha, nie zapominając o pępku i okolicach bioder. Osusz ręcznikiem, posmaruj balsamem, nakryj kołdrą lub drugim ręcznikiem. U kobiety należy zwrócić szczególną uwagę na okolice pod piersiami, u osób z nadwagą na przestrzenie między fałdami skóry (to miejsca szczególnie narażone na odparzenia).

12. **Umyj ramiona i ręce**. Odsłoń ramię chorego i podłuż ręcznik, umyj przedramię, ramię i pachy chorego. Osusz ręcznikiem. Umieść dłoń chorego w miseczce z wodą i wyczyść szczoteczką paznokcie. Po osuszeniu przytnij lub spiłuj paznokcie. Posmaruj rękę na całej długości balsamem do ciała. Powtórz czynności z drugą ręką, przechodząc na drugą stronę łóżka.

13. **Umyj plecy i pośladki**. Jeżeli chory jest ubrany w piżamę, zdejmij spodnie od piżamy. Jeżeli chory używa wyrobów chłonnych (pieluch lub pieluchomajtek), zdejmij je na czas mycia. Gdy problemem jest nietrzymanie moczu albo stolca podłóż pod chorego czystą pieluchę, pozostaw rozpiętą w celu ochrony pościeli lub podłóż podkład jednorazowy.

14. Ułóż chorego w pozycji na boku. Wzdłuż jego pleców i pośladków połóż ręcznik. Umyj plecy i pośladki. Osusz ręcznikiem i posmaruj balsamem do ciała i jeśli jest potrzeba – maścią pośladkową.

15. Odwróć chorego na wznak, załóż górę od piżamy, koszulkę lub koszulę nocną. Nie ściągaj jej jeszcze pod pośladki.

16. Wymień wodę z miski do mycia.

17. **Umyj okolice intymne** chorego. Załóż czystą pieluchę.

18. Wymień wodę z miski na czystą. Miskę postaw na łóżku w okolicy łydek.

19. **Umyj nogi chorego**. Podłuż ręcznik wzdłuż nogi. Zegnij nogę chorego i zanurz stopę w wodzie. Gdy nie można zgiąć nogi, podłuż pod podudzie zwinięty koc lub ręcznik w taki sposób, aby rant miski nie wrzynał się w ciało chorego. Przy dolegliwościach związanych z przykurczami nóg zastąp miskę miękkim, nadmuchiwanym basenikiem dla dzieci. Umyj udo, podudzie i stopę chorego. Osusz, pamiętając o przestrzeniach między palcami. Gdy jest taka potrzeba obetnij paznokcie. Na koniec wetrzyj krem (np. z mocznikiem, który skutecznie zmiękcza i uelastycznia oraz zapobiega pękaniu skóry). W ten sam sposób umyj drugą nogę.

20. Jeżeli chory używa piżamy, załóż spodnie od piżamy.

21. Ułóż chorego w pozycji najwygodniejszej dla niego. Okryj kołdrą.

22. Uporządkuj najbliższe otoczenie chorego.

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: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3. **Odłóż czynności na później.**

   Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

Jakich akcesoriów używać do mycia chorego w łóżku?

- rękawiczki ochronne dla opiekuna
- miska lub wanna pneumatyczna (cena ok. 300-400 zł)
- basen do mycia głowy (cena ok. 50 zł) lub rynna do mycia głowy (cena ok. 50 zł)

- myjki lub gąbki – jeśli są wielorazowe dwie różne do mycia górnej i dolnej części ciała
- myjki lub gąbki jednorazowe (zalecane):

  jednorazowe myjki (cena ok.15 zł za 50 szt)
  rękawice do mycia z włókniny (cena ok.10 zł za 10 szt.)
  ściereczki z włókniny w płatach 50 x 70 cm (cena ok. 30 zł za 50 szt.)
  gąbki jednorazowe (prostokątny płatek grubości 0,5 cm, 12 x 24 cm), nasączone impregnowanym mydłem, gotowe do użycia przy kontakcie z niewielką ilością wody (cena ok. 30 zł za 50 szt.)
- ręczniki – przynajmniej dwa do wycierania ciała - jasny do wycierania od pasa w górę, ciemny od pasa w dół, ręczniki do wycierania głowy
- papierowe ręczniki (lepiej sprawdzają się do osuszania okolic intymnych oraz w sytuacji kiedy nie mamy możliwości wyprania tradycyjnych ręczników po każdym użyciu)
- chusteczki nawilżane dla dorosłych
- mydło lub pianka do mycia, balsam do ciała
- pianka myjąco-pielęgnująca (cena 12-25 zł)
- emulsja do mycia bez użycia wody (cena ok. 20 zł)
- jednorazowe gaziki do przemywania oczu (solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą)
- patyczki do uszu (czyścimy tylko zewnętrzną część ucha)
- przybory do golenia
- obcinacz do paznokci, pilnik (jednorazowy przy problemach grzybicy paznokci)
- szczoteczka i pasta do zębów, płyn do płukania jamy ustnej (bezalkoholowy)
- tabletki do czyszczenia protez, klej mocujący do protez zębowych
- jednorazowe gąbki do higieny jamy ustnej
- preparaty grzybobójcze i lecznicze do higieny jamy ustnej
- kubek lub szklankę na wodę do płukania ust
- małą miseczkę do wyplucia po płukaniu ust
- płyn do higieny intymnej, maść pośladkowa
- dzbanek na wodę
- szampon, odżywka do włosów, grzebień, suszarka
- podkłady jednorazowe, cerata do zabezpieczenia powierzchni

- czysta bielizna osobista na zmianę
- komplet pościeli
- czysta pielucha, jeśli chory ich używa
- kosz na brudną bieliznę
- worek na śmieci
- czyste opatrunki i preparaty lecznicze stosowane na rany i skórę

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.