

# Jak poprawnie podnosić pacjenta leżącego, wskazówki i sprzęt pomocniczy przy opiece nad osobą obłożnie chorą

W tym krótkim tekście chcemy przedstawić sprzęty i środki ortopedyczne pomocne w opiece na osobą leżącą. Na początku należy zaznaczyć, iż poradnik ten przedstawia jedynie propozycję wyżej wymienionych środków, ale w zależności od specyfiki choroby oraz stanu zdrowia pacjenta, najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

Sprzęty przydatne przy opiece nad osobą obłoż

- Łóżko ortopedyczne z regulowaną wysokością na kółkach, ustawmy je tak, aby móc mieć dostęp do chorego z każdej strony czyli w takim pomieszczeniu, w którym możliwe będzie choć trochę sterowanie jego ustawieniem. Nie bójmy się nim jeździć, choremu nic się nie stanie i na pewno nie spadnie



- **Barierki przyłóżkowe** - choć są bardzo pomocne zabezpieczają przed upadkiem z łóżka , dając komfort psychiczny dla pacjenta, który boi się upadku, przy długim okresie stosowania mogą utrwalać błędne przeświadczenie pacjenta, że bez ich obecności spadnie z łóżka. Dlatego też, jeśli chory jest w dobrym kontakcie logicznym, choćby na krótki czas kiedy jesteśmy w domu możemy zrezygnować z ich stosowania.
- **Materac przeciwoodleżynowy** - istnieje na rynku wiele rodzajów, tak naprawdę ważne jest, aby był od samego początku, odleżyny u pacjenta leżącego tworzą się nieprawdopodobnie szybko, a czasem nawet już po powrocie ze szpitala są obecne. Najbardziej popularne materace pneumatyczne posiadają pompę nadmuchującą odpowiednio zmienne po sobie kieszenie, zaś materac gofrowy jest wykonany ze specjalnego włókna i nie wymaga stosowania pompy.
- **Uchwyt trójkąt do łóżka / drabinka łóżkowa**- pomocne przy podniesieniu głowy i ciała do góry przez pacjenta.
- **Maty/podkłady poślizgowe** - stanowią pomoc głównie przy obrotach pacjenta na boki a także przy podciąganiu do góry. Jednak bardzo podobną funkcję możemy uzyskać kładąc na prześcieradło grubą tkaninę np. drugie prześcieradło złożone na pół i ułożone w poprzek łóżka, dzięki czemu chwytając za nie uzyskamy podobną funkcję.
- **Dyski obrotowe** pomocne głównie przy transferze pacjenta z i na łóżko.
- **Pasy do transferów** - stanowią dużą pomoc przy pionizacji chorego poprzez wykorzystanie ciężarów własnego ciała do podniesienia chorego.
- **Podnośniki**, sprzęt umożliwiający wykorzystanie minimum siły własnej do podniesienia i przewiezienia chorego np. do łazienki.
- **Nakładki ochronne i poduszki** dopasowane kształtem do ciała - pozwalają uniknąć ciągłego nacisku na struktury kostne najbardziej narażone na występowanie odleżyn i ran u pacjentów, a także pomagają w ustabilizowaniu pozycji ułożeniowej.
- **Basen i kaczka** jako zamiennik toalety oraz basen do mycia głowy w łóżku
- **Stolik przyłóżkowy** ułatwia dostęp choremu do napojów i wszelkich niezbędnych mu przedmiotów jednocześnie mobilizując go do samodzielnej pracy rąk.





Przy każdej czynności jaką wykonujemy przy chorym musimy zawsze pamiętać również o sobie dlatego szczególną uwagę zwracajmy na :

**WYSOKOŚĆ ŁÓŻKA** - jeśli mamy możliwość regulacji wysokości łóżka podnieśmy je do takiego poziomu aby nasze plecy były jak najmniej pochylone w przód,

**POMOC CHOREGO** - jeśli mamy taką możliwość tzn pacjent jest przytomny i w dobrym kontakcie, prosimy go o pomoc. Należy pamiętać, iż toaletę i zmiany pozycji ułożeniowych wykonujemy w łóżku wielokrotnie w ciągu dnia i to również można przełożyć na lekką formę ćwiczeń. Ta pomoc nie musi być wielka, a czasem wystarczy uniesienie miednicy do góry lub odepchnięcie się piętami przy zgiętych kolanach tak aby mozolna praca okazała się bardzo łatwa i mniej obciążająca opiekuna,

**SPOKÓJ** - tylko spokój nas uratuje, sytuacja choroby jest równie stresująca dla opiekuna jak i chorego, dlatego nie starajmy się robić wszystkiego nadmiernie szybko i energicznie. Nagły szybki skrętny ruch z obciążeniem ciałem chorego może okazać się bardzo kontuzyjny dla opiekuna.

**NIE WYRĘCZAJMY** - jeśli tylko możemy, w każdej czynności angażujemy chorego do pracy, zaprocentuje to szybszym powrotem do zdrowia.

*Autor: fizjoterapeuta Ewelina Ordziejewska*