

## Przemieszczanie się

- W zależności od stanu pacjenta, zaleca się chodzenie z asekuracją lub z balkonikiem (podobnie jak łóżka, balkoniki można wypożyczyć z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego).
- By zapewnić bezpieczeństwo pacjenta przy chodzeniu, konieczne jest usunięcie z podłogi dywaników, zabezpieczenie ostrych kątów i krawędzi np. mebli.
- Zadbaj o **pantofle antypoślizgowe** wsuwane, nie klapki!

## Podawanie jedzenia

- Jeśli pacjent ma trudności z połykaniem, podawaj mu lekarstwa rozkruszone lub zmieszane z jedzeniem.
- Jedzenie, najlepiej papkowate, podawaj pacjentowi, gdy jest w pozycji półsiedzącej lub z podniesioną głową.
- Jeśli pacjent jest samodzielny, zaleca się picie z kubka lub bezpośrednio z butelki. Jeśli zdarza mu się krztusić, najlepiej podawać wodę z butelki przez rurkę lub małą łyżeczką.
- W przypadku znacznych trudności z połykaniem, wodę można podawać poprzez **nawilżanie** (gazik nawinięty na szpatułkę drewnianą lub trzonek łyżeczki, nasączony wodą).
- Należy sprawdzać **temperaturę** napojów i posiłków przed podaniem.
- **PAMIĘTAJ**, by ściśle przestrzegać **zaleceń dietetycznych** dla pacjenta.

## Wypożyczalnia sprzętu

Fundacja Pomoc Krakowskiemu Hospicjum  
www.fundacja.krakow.pl, tel. 12 6446550, 12 6444344

STANMED24  
www.stanmed24.pl, tel. 535 493 573

Wypożyczalnia Medyczna (także skup sprzętu)  
www.wypożyczalniamedyczna.pl, tel. 692 769 360

Caritas Archidiecezji Krakowskiej  
www.krakowcaritas.pl/jednostki.php/62, tel. 729 978 773

Spółdzielnia Socjalna KLIKA  
www.wypożyczalnia-kluka.pl, tel. 503 710 900

Artro-Med Saska – sklep i wypożyczalnia  
www.artro-med.pl, tel. 606 347 288

REHAVIT  
wypożyczalnia-lozek-krakow.pl, tel. 531 006 504

## Kontakt

Fundacja Mapa Pasji, ul. Stańczyka 12/4, Kraków  
e-mail: [biuro@mapapasji.pl](mailto:biuro@mapapasji.pl), tel. 503 919 574  
[www.mapapasji.pl](http://www.mapapasji.pl)

Niniejszy informator powstał z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów w Jordanowie, w ramach projektu „Przestrzeń dla seniorów 3.0”, realizowanego przez Fundację Mapa Pasji, współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej na lata 2014-2020.



Fundacja  
Mapa Pasji

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

# Opiekujesz się osobą zależną – starszą, ciężko chorą lub niepełnosprawną?



## Sprawdź, czy wiesz wszystko!

Wskazówki doświadczonej pielęgniarki  
Elżbiety Turskiej

## Zacznij od diagnozy!

- Najważniejsza i decydująca jest zawsze **diagnoza lekarska** ze wskazówkami w zakresie podawania leków i ewentualnego uruchamiania leżącego pacjenta (pionizowania, nauki chodzenia).
- Kiedy rozpoczynasz opiekę nad osobą zależną, koniecznie postaraj się o **wizytę pielęgniarki Środowiskowej** na miejscu – w domu lub mieszkaniu – aby zweryfikować warunki domowe oraz dostosować je do potrzeb pacjenta, jak również uzyskać wskazówki w zakresie pielęgnacji i sposobów postępowania z pacjentem. Pielęgniarka pokaże Ci konkretne sposoby podejścia do pacjenta – jak ubierać, masować, przewracać itp.
- Poproś pielęgniarkę środowiskową, by pokazała Ci, **jak prawidłowo używać urządzeń medycznych** takich jak glukometr, ciśnieniomierz, pulsoksymetr, itp.
- **PAMIĘTAJ!** Nie wszystkie porady będą miały zastosowanie u każdego pacjenta! Upewnij się, jakie są wskazania w przypadku Twojego podopiecznego / podopiecznej.

## Zadbaj o odpowiednie łóżko

- Decydujące o komforcie pacjenta jest **dostosowanie łóżka** do jego potrzeb – zalecane jest łóżko wielofunkcyjne, na pilota, z materacem przeciwodleżynowym (takie łóżko można wypożyczyć z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego!).
- Jeśli nie ma w domu lub mieszkaniu wystarczającej ilości miejsca do wstawienia łóżka rehabilitacyjnego, zadbaj, by na zwykłym łóżku **prześcieradło było zawsze proste, bez zagięć**. Zaleca się stosowanie podkładu gumowego, by chronić materac przed zabrudzeniem. Na podkład nakłada się podwójne, naciągnięte prześcieradło.

## Pielęgnacja osoby leżącej

- Stosuj **maści przeciwodleżynowe** – według wskazań lekarza / pielęgniarki.
- Zalecana jest **piżama bawełniana, rozpinana na guziki**, nie wkładana przez głowę. Ubieranie zaczyna się zwykle od najmniej sprawnych części ciała pacjenta (np. najpierw wkładamy piżamę na rękę chorą, a potem na zdrową).
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, regularnie (co 3 godziny) **odwracaj pacjenta** na boki, zmieniaj jego pozycję.
- **Ustabilizuj pacjenta** w pozycji bocznej poprzez zgięcie nogi zewnętrznej w kolanie (zobacz poniższy rysunek). Można też stabilizować poprzez uniesienie odpowiedniej części materaca (podparcie pacjenta).
- Aby przeciwdziałać powstawaniu odleżyn, wstaw **miękkie podkładki** pod kolana i miednicę pacjenta, by nie dotykały prześcieradła (można zrobić krążki z waty lub kupić podkładki piankowe).
- Zadbaj, by pieluchomajtki były dostosowane do rozmiaru do pacjenta i jego wagi.
- Jak najłatwiej **zmień pieluchomajtki**: rozepnij zużyte pieluchomajtki, obróć pacjenta na bok, zabierz zużyte i rozłóż świeże pieluchomajtki, przewróć pacjenta z powrotem na plecy i zapnij pieluchomajtki.

### Stabilizowanie pacjenta w pozycji bocznej



## Zadbaj o zdrowe płuca!

- Regularnie **nacieraj plecy pacjenta** spirytusem (kamforowym lub salicylowym) i oklepuj go, by zapobiec powikłaniom płucnym, które powstają na skutek długotrwałego leżenia.
- Zalecana jest regularna **gimnastyka oddechowa** (nie rzadziej niż co 3 godziny): wdech nosem, wydech ustami.
- Konieczne jest regularne **wietrzenie pokoju**: pośrednie (okno otwarte w innym pomieszczeniu – zapobiega przeziębieniom w chłodniejsze dni) lub bezpośrednie (okno otwarte w tym samym pokoju, gdy jest ciepło).
- Zimą konieczne jest **nawilżanie pomieszczenia** poprzez specjalne urządzenia (nawilżacze powietrza) lub rozwieszenie wilgotnego prania / ręczników w pomieszczeniu.

## Czystość i higiena

- Kąpiel w wannie zalecana jest przy asekuracji opiekuna, z zastosowaniem **maty antypoślizgowej** (w wannie i w brodziku pod prysznicem). Zaleca się wstawienie taboretu lub montaż krzesłek rozkładanych pod prysznicem.
- Zaleca się regularne **obcinanie paznokci u rąk** pacjenta – w przypadku przykurczów wbijające się paznokcie powodują powstawanie ran.
- Przed kąpielą sprawdź łokciem temperaturę wody.
- **Toaleta poranna / wieczorna**: przemywaj ciało pacjenta wilgotną gąbką lub myjką, raczej bez detergentów lub stosuj preparaty testowane dermatologicznie, przeznaczone dla dzieci.
- Po myciu dokładnie **osuszaj miejsca trudnodostępne** np. pachwiny, miejsca między palcami, fałdy i zagięcia skóry.