



Zdrávoťně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

T A

Č R

Vybavení pokoje, úprava lůžka

Brožura pro pečovatele,
pacienty a příbuzné

2022

Úprava prostor a vybavení pokoje

Před započítím péče je vhodná úprava prostředí, ve kterém budeme o klienta pečovat.

Úpravu domácího prostředí provádíme s ohledem na věk osoby, o kterou pečujete (dítě, mladiství, dospělý, senior), ale také s ohledem na její mentální a fyzický stav.

Informační brožura vás seznámí s možnostmi vybavení pokoje a úpravy lůžka.

S ohledem na bezpečnost doporučujeme úpravu prostor, ve kterých se bude pohybovat osoba se zhoršenou pohyblivostí.

Odstraníme překážky, jako jsou volně položené koberečky, rohože, prahy, přebytečný a nestabilní nábytek, šňůry, prodlužovačky a další volně položené věci. Tyto překážky mohou být nebezpečné nejen pro klienta, ale také pro pečovatele.

Pokud není klient schopen přesunu z lůžka k umyvadlu či ke stolu, doporučujeme vybavit pokoj pojízdným stolem. Pomocí něho můžete podávat stravu, vést klienta k soběstačnosti (ev. udržovat soběstačnost) v hygienické péči o obličej a dutinu ústní.

Je vhodné mít v pokoji v dosahu umístěné veškeré pomůcky k péči, např. zásobu plenkových kalhotek, podložek, potřeb k hygienické péči (jednorázové žínky, mycí pěnu, masážní olej ev. hydratační mléko, ošetřující olej, jednorázové rukavice a ubrousky, umyvadlo, pomůcky k péči o dutinu ústní – kartáček na zuby, zubní pastu, ústní vodu, mezizubní kartáčky, glycerinové štětičky aj.), léky a pomůcky pro jejich přípravu a podávání, s ohledem na zdravotní stav také další pomůcky a přístroje (např. pokud je klient diabetik, glukometr s příslušenstvím pro měření hladiny cukru v krvi, tzv. glykemie), tonometr pro měření krevního tlaku, odsávačku hlenů, pulzní oxymetr, kyslíkový přístroj pro podávání oxygenoterapie (dýchání zvlhčeného kyslíku) v domácím prostředí, stojan na infuze, polohovací pomůcky, pomůcky pro pohyb a přesuny klienta, mobilní toaletu, rehabilitační pomůcky, pomůcky pro stimulaci a aktivizaci. Doporučujeme umístit do pokoje skříňku, kde tyto pomůcky budou uloženy.

Teplota pokoje

Teplotu v pokoji regulujeme dle potřeb klienta a prováděných činností (hygienická péče, rehabilitační cvičení, spánek). Před spaním doporučujeme místnost vyvětrat.

Osvětlení

Postel nebo židli umístíme tak, aby klient viděl z okna. Žaluzie nebo závěsy upravíme tak, aby se zabránilo oslnění slunečním světlem. K lůžku je vhodné umístit lampičky a světla se stmívacími spínači.

Výzdoba pokoje

Proto, aby se klient cítil lépe, je vhodné vytvořit příjemné a vlídné prostředí. Klientovi může pomoci, pokud bude v pokoji obklopen věcmi, které má rád a které mu budou připomínat vzpomínky na hezké okamžiky v životě (oblíbené fotografie, obrázky, u dětí oblíbené hračky atd.).

Lůžko

Patří mezi základní zařízení pokoje.

Umístění lůžka – v případě péče o částečně imobilní nebo plně imobilní osobu doporučujeme umístit lůžko tak, aby bylo pro vás přístupné ze tří stran a v jeho okolí byl dostatek prostoru pro umístění stolku, event. mobilní toalety a dalších pomůcek pro péči o klienta. Správné umístění postele a pomůcek je zásadní.

Dovolují-li to prostorové možnosti bytu či domu, volíme pro umístění lůžka světlou, dobře přístupnou místnost.

Pokud máte lůžko na kolečkách, je vhodné je umístit po jeho úpravě následně jednou stranou ke zdi a poskytnout tak ležící osobě pocit bezpečí.

Vybavení lůžka

V případě dlouhodobě trvající péče o osobu se zdravotním postižením doporučujeme elektrické polohovací lůžko. Nárok ze zdravotního pojištění na něj mají jen ty osoby, které jsou trvale upoutané na lůžko a hrozí jim zvýšené riziko tvorby

proleženin. Poukaz na lůžko vystavuje ošetřující lékař. Lůžko lze zapůjčit také prostřednictvím půjčoven kompenzačních pomůcek. Seznam půjčoven kompenzačních pomůcek najdete na adrese: https://www.kraj-jihocesky.cz/ku_file/145461/0.

Ideální je **elektrické polohovací lůžko**, v případě, že u klienta hrozí riziko pádu, pak doporučujeme lůžko s bočnicemi.

Samozřejmě součástí lůžka by měla být kvalitní matrace se snímatelným prodyšným obalem (v případě zvýšeného rizika vzniku proleženin antidekubitní), event. chránič matrace.

Antidekubitní matrace:

K dispozici je celá řada druhů antidekubitních matrací (pasivní, aktivní – s laterálním náklonem, střídavé, s nulovým tlakem, kombinované a další). V případě zvýšeného rizika vzniku proleženin doporučujeme aktivní matrace, se systémem vzduchových komor, kde je automaticky pomocí mikroprocesoru přizpůsobován tlak vzduchu v jednotlivých komorách. Matrace lze také zapůjčit či pronajmout, s výběrem vám poradí ve specializovaných prodejnách a centrech.

Polštář, peřina či deka (nejlépe pratelné).

Hrazda s hrazdičkou. Pokud lůžko nemá hrazdu s hrazdičkou, lze pořídit externí samostatnou hrazdu s hrazdičkou, kterou můžete umístit z boku nebo čela lůžka. Hrazda s hrazdičkou usnadňuje vstávání z lůžka nebo polohování na lůžku.

Opěrka pod záda

Podhlavník do lůžka

Eventuálně **podstavce pod nohy postele**

Pomůcky k úpravě lůžka

Péče o lůžko závisí na stupni postižení, mobilitě klienta, ale také jaké pomůcky má pečovateli k dispozici, např. pomůcky usnadňující manipulaci.

Koš či pytel na znečištěné ložní prádlo.

Čisté **ložní prádlo** – povlak na polštář, povlak na peřinu, prostěradlo, eventuálně plátěná podložka pro manipulování či pratelná absorpční podložka u osob s inkontinencí (ty existují v různých provedeních, např. s fixačními záložkami pod matraci nebo bez nich).

Pratelná polohovací podložka pro inkontinentní osoby kombinující funkce polohovací podložky a absorpční podložky do lůžka.

Postup úpravy lůžka

Shromáždíme všechny potřebné pomůcky na jednom místě a na dosah ruky.

Lůžko doporučujeme upravovat ráno a večer.

Čisté, upravené lůžko brání i některým komplikacím, jako jsou např. proleženiny. U osob, které trpí silným únikem moči či stolice, se lůžko vybaví podle potřeby a je možno lůžko vybavit omyvatelnou pokrývkou. Omyvatelné nepromokavé pokrývky je možno pořídit v letní či celoroční úpravě. V tomto případě doporučujeme použít i vodonepropustný prodyšný potah i ochraně matrace před znečištěním.



Obrázek 1 – Prostěradlo s kluzným středovým pásem a polohovací podložkou

Zdroj: Simulační centrum pro zdravotnické obory ZSF JU v Českých Budějovicích

Vybavení lůžka udržujte v suchu a čistotě, dbejte na to, aby klient nikdy neležel ve znečištěném či vlhkém lůžku. Kontrolujte, aby prostěradlo bylo vypjaté a bez záhybů.

Vhodné je elastické prostěradlo, které obemkne celou matraci a nebude se shrnovat. Pro usnadnění manipulace s imobilní osobou lze také využít napínací kluzné prostěradlo. Toto prostěradlo má středový kluzný pás k polohování ležící osoby. Prostěradlo se dokonale přizpůsobuje tvaru matrace, pod ležící osobou se nevytvářejí záhyby a povrch prostěradla je na dotyk příjemný. Je vhodné k povlékání všech typů matrací, pro polohovací lůžka a antidekubitní běžné i aktivní matrace. Při inkontinenci lze umístit na kluzné prostěradlo speciální polohovací podložku a také ji použít k manipulaci (viz obr. 1).

PÉČE O LŮŽKO – pohyblivá osoba

Postup

Chodící osoby lůžko před stláním opustí. Připravte si proto židli, křeslo, na které se klient přesune. Před lůžko postavíme židli, na kterou odkládáme postupně polštář, pokrývku, ev. podložky. Z postele odstraníme vše až na matraci, případně textilní chránič matrace.

Vyměníme prostěradlo a přes střední část položíme prací textilní podložku, která zajistí ochranu a lepší hygienu lůžka – struktura tkaniny má totiž dobré absorpční vlastnosti. Materiál podložky je prodyšný, dostatečně pevný, ale také odolný proti protržení. Podložka se díky speciálnímu šití pod klientem jen tak nezmačká a tím eliminuje otlaky pokožky.

Pokud klient trpí inkontinencí, skvělou pomůckou pro ochranu lůžka je absorpční (savá) podložka z buničité vaty, která má spodní nepropustnou vrstvu.

Lůžkoviny čistě povlékneme (polštář, pokrývku či deku).

PÉČE O LŮŽKO – ležící osoba

Doporučení

Jak s klientem komunikovat? Používáme hlasité oslovení, první a poslední dotek vždy na jednom místě (např. pravé rameno), kontakt můžeme navázat také pomocí hudby, aromaterapie, oblíbené hračky.

Vysvětlíme, co děláme, co bude následovat a proč.

Klienta zapojujeme do péče, respektujeme také jeho možnosti pomoci, oceňujeme i drobnou snahu.

Když se pohybujeme z jedné strany postele na druhou, vždy se ujistíme, že je klient chráněn – ať už naším tělem, zdí, nebo bočnicemi lůžka.

U klientů, kteří nemohou opustit lůžko a jejich stav umožňuje pohyb ze strany na stranu, se provádí úprava lůžka po délce. Tato úpravu je snazší, pokud ji mají možnost provádět dvě osoby.

I během krátké doby může u odkryté osoby dojít k prochlazení, někdy je tedy nutné ji před manipulací tepleji obléci (ponožky, mikina).

Postup

Jestli máme polohovatelné lůžko, srovnáme ho do vodorovné polohy a spustíme na své straně postranici dolů. Máme-li možnost, nastavíme si správnou výšku lůžka (natažené ruce pečovatele v pěst, který stojí nad lůžkem, končí těsně nad matrací, v případě dvou osob se řídíme výškou toho nižšího).

1. Klienta otočíme na bok směrem od sebe.
2. Špinavé prostěradlo i s podložkou srolujeme až do poloviny lůžka těsně k zádům klienta.
3. Čisté prostěradlo navlékneme na obnaženou polovinu lůžka těsně před špinavé prostěradlo.
4. Srolujeme podložku do dvou třetin a položíme ji na čisté prostěradlo srolovanou částí těsně k zádům klienta.
5. Přetočíme klienta směrem k sobě na čistou část postele a vytáhneme

bočnice nahoru, abychom klienta zajistili před eventuálním pádem z lůžka.

6. Přejdeme na druhou stranu lůžka, spustíme bočnici a stáhneme špinavé prostěradlo i s podložkou.
7. Čisté prostěradlo natáhneme přes celou plochu lůžka a pečlivě ho vypneme.
8. Roztáhneme i podložku a také ji urovnáme a vyhladíme záhyby.
9. Vytáhneme bočnici nahoru a klienta přetočíme směrem na střed lůžka.
10. Převlečeme pokrývku či deku a polštáře do čistých povlaků a umístíme je zpět do lůžka.

Ukončení

Nakonec pomůžeme klientovi zaujmout pohodlnou polohu či jej napolohujeme. Vždy dbáme na bezpečnost jak svoji, tak klienta.

Použité zdroje

Hromádková, D., Priehodová, H., 2017. Brožura pro neformální pečující, Praha: Česká asociace pečovatelské služby, 62 s.

Péče o lůžko. SOSDomácí péče.cz Pomoc pro pečující. [online] [2021-11-11]. Dostupné z: [//www.sosdomacipece.cz/pece/hygiena/pece-o-luzko#](http://www.sosdomacipece.cz/pece/hygiena/pece-o-luzko#)

Rady a tipy pro pečující. ESFR. [online] [2021-11-11]. Dostupné z: <https://www.esfcr.cz/documents/21802/8073393/1291.pdf/a01b6337-dc11-473a-95c2-12f54e7bd63a?version=1.0&t=1519290852450>

Trešlová, M., Dolák, F., a kol., 2021. Fyzická manipulace s pacienty při ošetrovatelské péči. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 106 s.

Vytejšková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Otradvocová, I., Holubová, J., 2011. Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné I (Obecná část). Praha: Grada, 228 s.

Kontaktní osoba:

Mgr. Hana Hajduchová, Ph.D.,
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Ústav ošetrovatelství, porodní asistence
a neodkladné péče
J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice
Email: hajducho@zsf.jcu.cz

Tento dokument byl vytvořen za podpory výzkumného projektu TAČR č. TL03000518 Technologické agentury ČR, program ÉTA: „Podpora neformálních pečovatелů v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality.“

*Vedoucí projektu: doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.
Veškerá práva podle předpisů na ochranu duševního vlastnictví jsou vyhrazena.*

T A
Č R

Tento projekt je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA
www.tacr.cz



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice