

# Jak przygotować dom, mieszkanie do opieki nad osobą po operacji

Odpowiednie przygotowanie domu, mieszkania do opieki nad osobą po urazie lub operacji to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i skutecznego wsparcia procesu rekonwalescencji. Najważniejsze elementy wygodnego miejsca do odpoczynku po operacji to: wygodne łóżko z miękkim materacem i przyjemną pościelą; miejsce do przechowywania najpotrzebniejszych rzeczy w zasięgu ręki; odpowiednie oświetlenie, które pozwoli pacjentowi czytać lub odpoczywać w komfortowych warunkach; warto również zadbać o dodatkowe elementy, które sprawią, że czas po operacji będzie bardziej przyjemny dla pacjenta; można np. rozważyć zakup wygodnego fotela do relaksu, stolika na kółkach na przekąski i napoje oraz dodatkowych poduszek i kocy do ciepłego otulenia. Jeśli chodzi o aranżację pokoju, warto postawić na stonowane kolory i przytulne dodatki, które stworzą atmosferę spokoju i relaksu. Ważne jest także, aby zadbać o dobrą wentylację i regularne sprzątanie, aby pacjent mógł odpoczywać w czystym i zdrowym środowisku. Jeśli jesteś głównym opiekunem osoby po operacji, pamiętaj o dbaniu o własne zdrowie i kondycję. Zadbaj o regularny odpoczynek, zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną, aby móc adekwatnie zadbać o osobę potrzebującą opieki.

## Niezbędne wyposażenie domu dla osoby po urazie lub operacji

Podstawowym elementem wyposażenia domu dla osoby po urazie lub operacji jest **łóżko rehabilitacyjne**. Dzięki regulowanej wysokości i możliwości dostosowania kąta nachylenia, łóżko to zapewnia nie tylko komfort, ale także ułatwia pielęgnację i zmniejsza ryzyko powstawania odleżyn. Warto rozważyć model z elektrycznym sterowaniem, co znacząco ułatwia życie zarówno pacjentowi, jak i opiekunowi. Kolejnym kluczowym urządzeniem jest **podnośnik dla osób leżących**, który umożliwia bezpieczne i łatwe przemieszczanie pacjenta między łóżkiem a wózkiem inwalidzkim lub toaletą. Użycie podnośnika minimalizuje ryzyko urazów zarówno dla chorego, jak i dla osoby udzielającej pomocy. Jest to szczególnie ważne w przypadku pacjentów z ograniczoną mobilnością lub tych, którzy są w trakcie intensywnej rehabilitacji. Ważnym aspektem jest również dostępność **materaca przeciwoodleżynowego**, który jest niezbędny dla osób spędzających długie godziny w pozycji leżącej. Materace te są zaprojektowane tak, aby poprawić cyrkulację krwi i zmniejszyć nacisk na najbardziej narażone części ciała, co skutecznie zapobiega powstawaniu odleżyn. Dostosowanie odpowiedniego materaca do potrzeb pacjenta jest kluczowe dla jego komfortu i zdrowia.



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

## Praktyczne rozwiązania ułatwiające codzienne funkcjonowanie

W domowym środowisku osoby po urazie lub operacji **stoliki przyłóżkowe** są nieocenionym udogodnieniem, które umożliwia łatwy dostęp do przedmiotów codziennego użytku, takich jak leki, posiłki czy książki. Dzięki regulowanej wysokości i możliwości przesuwania, stół można dostosować do indywidualnych potrzeb pacjenta, co znacząco poprawia jego samodzielność oraz komfort. Instalacja **poręczy i uchwytów bezpieczeństwa** w kluczowych miejscach domu, takich jak łazienka, korytarze czy przy schodach, to kolejne praktyczne rozwiązanie, które zwiększa bezpieczeństwo i niezależność osób z ograniczoną mobilnością. Umożliwiają one pacjentowi bezpieczne poruszanie się po domu, minimalizując ryzyko upadków i innych niebezpiecznych sytuacji.

## Jak dostosować przestrzeń do potrzeb osoby niedołężnej

Przystosowanie przestrzeni mieszkalnej do potrzeb osoby niedołężnej powinno zacząć się od zapewnienia bezpiecznego dostępu do wszystkich kluczowych pomieszczeń. Usunięcie barier architektonicznych, takich jak progi czy wąskie drzwi, oraz zainstalowanie ramp zamiast schodów, może znacząco ułatwić poruszanie się po domu. **W łazience**, która jest miejscem częstych wypadków, należy zamontować poręcze i uchwyty bezpieczeństwa przy toalecie i w kabynie prysznicowej. Dodatkowo, warto zainwestować w antypoślizgowe maty oraz specjalne siedziska prysznicowe, które zwiększają komfort i niezależność podczas codziennej higieny. Należy upewnić się, że wszystkie niezbędne przedmioty, takie jak ręczniki, mydło i szampon, są łatwo dostępne. **W kuchni** dostosowanie wysokości blatów oraz zapewnienie łatwego dostępu do najczęściej używanych narzędzi i przyborów kuchennych może znacznie poprawić samodzielność osoby niedołężnej. Ułatwienie dostępu do schowków i szafek, na przykład poprzez zastosowanie systemów wysuwanych, minimalizuje ryzyko kontuzji wynikających z nadmiernego wysiłku. Można przygotować listę zakupów i plan posiłków na kilka dni do przodu. Należy zadbać o to, aby wszystkie potrzebne składniki były na miejscu, aby osoba po operacji miała zdrowe i zbilansowane posiłki bez zbędnego wysiłku. **W salonie** warto umieścić miękkie poduszki i pledy, które będą zapewniały wygodne miejsce do odpoczynku po operacji. Można również postawić niewielki stół obok sofy, na którym będzie można postawić ulubioną książkę czy filiżankę herbaty. Kolejnym pomysłem jest stworzenie przestrzeni relaksacyjnej **w sypialni**. Można postawić na stolik nocny z lampką nocną, aby zapewnić komfort podczas lektury w łóżku. Ważne jest również zadbanie o odpowiedni materac i poduszki, które będą wspierać kręgosłup podczas snu. Jeśli chodzi o przyjemne dźwięki, warto zainwestować w głośniki bluetooth, które umożliwią odtwarzanie ulubionej muzyki czy podcastów w każdym pomieszczeniu. Można również stworzyć playlistę relaksacyjną, która pomoże osobie po operacji wyciszyć się i zrelaksować. Należy pamiętać, aby w pobliżu łóżka, pacjent mógł trzymać telefon komórkowy lub dzwonki do wezwania pomocy.

## Zasady bezpieczeństwa i higieny w domu podczas opieki nad osobą po urazie lub operacji



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Podczas opieki nad osobą po urazie lub operacji, **utrzymanie czystości** w domu jest kluczowe dla zapobiegania infekcjom. Regularne sprzątanie i dezynfekcja powierzchni, zwłaszcza w miejscach, które pacjent dotyka często, takich jak uchwyty, poręcze czy blaty, minimalizuje ryzyko przenoszenia drobnoustrojów. Ważne jest również częste mycie rąk, zarówno przez opiekuna, jak i pacjenta, aby utrzymać wysoki poziom higieny. **Zapewnienie odpowiedniej wentylacji** w pomieszczeniach jest kolejnym istotnym aspektem bezpieczeństwa i higieny. Świeże powietrze nie tylko poprawia jakość środowiska domowego, ale także pomaga w redukcji patogenów obecnych w powietrzu. Regularne wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa osoba rekonwalescenta, jest zalecane, szczególnie w przypadku długotrwałego przebywania w jednym miejscu.

## **Zorganizowanie wsparcia i pomocy innych domowników**

Jeśli przygotowujesz się do opieki nad osobą po operacji w swoim domu, ważne jest, aby zorganizować wsparcie i pomoc innych domowników. Dbanie o kogoś po zabiegu chirurgicznym może być trudne i wymaga zaangażowania całej rodziny. Oto kilka wskazówek, jak zorganizować pomoc w opiece nad bliskim.

1. Podział obowiązków: rozdziel zadania między domownikami, aby każdy mógł wnieść swoją część w opiekę nad osobą po operacji. Możesz stworzyć harmonogram, który pomoże zorganizować dzień i zapewnić ciągłą opiekę.
2. Komunikacja: ważne jest, aby wszyscy domownicy mieli jasne zrozumienie tego, czego potrzebuje osoba po operacji. Regularna komunikacja pomoże zidentyfikować ewentualne problemy i zapobiec konfliktom.
3. Przygotowanie posiłków: zorganizuj plan posiłków, który będzie uwzględniał diety i zalecenia lekarza. Możesz również skorzystać z usług dostawy gotowych posiłków, aby odciążyć siebie i inne osoby w domu. Zaplanuj posiłki zróżnicowane pod względem składników i smaków, aby uniknąć monotonii w diecie osoby po operacji. Pamiętaj, że odpowiednie odżywianie jest kluczowe dla szybkiego powrotu do zdrowia i pełni sił. Przygotuj również harmonogram posiłków i regularnych przekąsek, aby zapewnić osobie po operacji regularne i zbilansowane posiłki. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu i regularnym spożywaniu płynów, aby ułatwić proces rekonwalescencji. Dbaj o atmosferę podczas spożywania posiłków – stwórz przyjemną i relaksującą atmosferę, która sprzyja lepszemu trawieniu i przyswajaniu składników odżywczych. Pamiętaj, że opieka nad osobą po operacji to nie tylko troska o fizyczne zdrowie, ale także o dobre samopoczucie i komfort psychiczny. Aby zapewnić odpowiednią ilość wody do picia dla osoby po operacji, wystarczy zaopatrzyć dom w niezbędne akcesoria. Sprawdź, czy woda pitna jest łatwo dostępna w każdej części domu. Zainstaluj dzbanki z filtrem w kuchni i łazience. Zapewnij odpowiednią ilość butelek wody mineralnej dla osoby po operacji, aby mogła pić również poza domem. Utrzymuj lodówkę zawsze zaopatrzoną w świeże napoje, takie jak woda, soki owocowe czy herbaty. Zachęcaj do regularnego picia wody i innych napojów



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

**Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT**

przez cały dzień. Sprawdź, czy jej poziom nawodnienia poprawia się na podstawie częstych wizyt w toalecie. Ważne jest, aby pamiętać, że odpowiednia ilość wody do picia jest kluczowa dla szybkiego powrotu do zdrowia po operacji. Przygotowanie posiłków wcześniej i przechowywanie ich w lodówce sprawia, że pacjent może je szybko i łatwo przygotować.

4. Ustalenie harmonogramu przyjmowania leków: upewnij się, że wszyscy domownicy znają harmonogram przyjmowania leków przez osobę po operacji. Możesz stworzyć specjalną tabelę, która ułatwi śledzenie i kontrolę podawanych leków.
5. Połączenie pomocy z zadaniami domowymi: wprowadź system, który pomoże w rozdzielaniu obowiązków domowych. Możesz sporządzić listę zadań do wykonania na każdy dzień tygodnia, aby zapewnić, że dom pozostanie czysty i schludny.
6. Zachowanie spokoju i cierpliwości: opieka nad osobą po operacji może być stresująca i wymagająca. Pamiętaj, aby zachować spokój i cierpliwość, zarówno wobec siebie, jak i innych domowników.
7. Zapewnienie wsparcia emocjonalnego: nie zapominaj, że osoba po operacji może potrzebować także wsparcia emocjonalnego. Bądź obecny i okazuj swoje wsparcie, aby pomóc jej w powrocie do zdrowia.
8. Zachęcanie pacjenta do korzystania z technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy słuchanie spokojnej muzyki. To pomoże zmniejszyć stres i poprawić samopoczucie.
9. Zapewnienie stałego kontaktu z personelem medycznym: skonsultowanie się z fizjoterapeutą, który pomoże dostosować warunki w domu do potrzeb osoby po operacji. Może zaproponować specjalne ćwiczenia relaksacyjne czy inne formy wsparcia. Ważne jest również, aby osoba po operacji miała możliwość szybkiego dostępu do personelu medycznego w razie nagłej potrzeby. Przez cały czas powinna mieć możliwość kontaktu telefonicznego z lekarzem lub pielęgniarką. Przez te trudne dni po operacji ważne jest zapewnienie pacjentowi stałego kontaktu z personelem medycznym. Wiedza, że ktoś jest w zasięgu ręki w razie potrzeby, może dać pacjentowi spokój i poczucie bezpieczeństwa.
10. Regularne monitorowanie stanu zdrowia i dostosowywanie opieki do zmieniających się potrzeb. Po operacji ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia pacjenta oraz dostosowywanie opieki do jego zmieniających się potrzeb. Jest to kluczowy element zapewnienia mu odpowiedniej pomocy i wsparcia w procesie rekonwalescencji.

Stworzenie odpowiednich warunków w domu oraz zapewnienie wsparcia emocjonalnego i motywacyjnego są kluczowe dla szybkiej rekonwalescencji osoby po operacji. Pamiętaj, że zorganizowana i spokojna przestrzeń oraz wsparcie bliskich mogą sprawić, że powrót do zdrowia będzie łatwiejszy i bardziej komfortowy.



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT*