

Jakie warto mieć środki i wyroby medyczne w domu opiekując się osobą leżącą

Opiekując się osobą leżącą w domu, warto mieć środki medyczne i wyroby, które pomogą w zapewnieniu komfortu i bezpieczeństwa pacjenta. Dzięki nim będziemy mogli szybko i skutecznie reagować na ewentualne problemy zdrowotne. Oto lista przyborów/wyrobów medycznych, które warto mieć pod ręką w domu:

- **Poduszki ortopedyczne:** pomagają w zapobieganiu odleżynom,, zapewniają odpowiednie podparcie dla kręgosłupa i głowy.
- **Pozycjonery, poduszki przeciwoleżynowe, kliny, wałki:** podkładane w celu stabilizacji pozycji lub miejscowemu odciążeniu części ciała najbardziej narażonych na odleżyny. Wykonane są z pianki poliuretanowej, mogą być też wypełnione kulkami styropianu lub siemieniem lnianym. Stosuje się je w miejscach, gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, pośladki.
- **Materac przeciwoleżynowy:** najlepiej zmiennociśnieniowy, który zapobiega odleżynom poprzez zmniejszanie nacisku na skórę, zapewniając odpowiednie podparcie ciała.
- **Podnośniki, pasy transferowe, wózek inwalidzki:** ułatwią przenoszenie pacjenta z łóżka do wózka, fotela, na toaletę. Warto zainwestować w wysokiej jakości sprzęt (kupić lub wypożyczyć), który zapewni stabilność i bezpieczeństwo podczas transferu.
- **Antypoślizgowe maty:** zapobiegają poślizgnięciom i upadkom, zwiększając bezpieczeństwo pacjenta.
- **Przybory ślizgowe:** ułatwiają przemieszczanie pacjenta w łóżku.
- **Stoliki na kółkach:** ułatwiają przenoszenie posiłków, napojów, książek bez konieczności wstawania z łóżka.
- **Wkładki/podpaski higieniczne:** utrzymują czystość i suchość w okolicach intymnych.
- **Podkłady jednorazowe chłonne:** nieprzemakalne, ochraniają materac przed przypadkowym zamoczeniem, zabrudzeniem, zapewniają higienę osobie leżącej.
- **Termofor:** może pomóc w złagodzeniu bólu mięśni i stawów oraz rozgrzaniu łóżka przed położeniem się spać.
- **Taboret prysznicowy:** ułatwia codzienne czynności higieniczne, zapewnia stabilne oparcie podczas kąpieli.
- **Zestaw opatrunkowy (waciki, gaziki niejałowe, gaziki jałowe, preparat antyseptyczny do skóry, ran, błon śluzowych):** przydatny w przypadku ewentualnych skaleczeń, otarć czy innych drobnych urazów.



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 mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Dodatkowo, warto rozważyć zakup materiałów do higieny, takich jak pieluchomajtki, majtki chłonne, które pomagają utrzymać skórę w suchości. Przy wyborze **pieluchomajtek** dla dorosłych warto zwrócić uwagę na ich: rozmiar, chłonność, skład materiału, posiadanie właściwości zapobiegających nieprzyjemnym zapachom. Inną przydatną rzeczą do posiadania w domu przy opiece nad osobą leżącą jest **aparat do pomiaru/monitorowania tętna, ciśnienia tętniczego, saturacji (wysycenia hemoglobiny krwi tętniczej tlenem) - pulsoksymetr, termometr** do szybkiego reagowania w przypadku gorączki. Dzięki temu sprzętowi możemy szybko zauważyć ewentualne problemy zdrowotne i skonsultować się z lekarzem, pielęgniarką. Regularne pomiary pomogą nam też śledzić wpływ leków i terapii na parametry krwi pacjenta. Warto wybrać wysokiej jakości sprzęt, który będzie certyfikowany, wystandaryzowany, precyzyjny i niezawodny.

Regularna pielęgnacja i obserwacja skóry są kluczowe dla zapobiegania podrażnieniom, infekcjom, odparzeniom, odleżynom w czasie opieki nad osobą leżącą. Warto mieć pod ręką następujące artykuły higieniczne i pielęgnacyjne:

Chusteczki nawilżające – do codziennej pielęgnacji skóry i czyszczenia ciała.

Środki do dezynfekcji – do utrzymania czystości wokół osoby leżącej.

Kremy nawilżające – do nawilżenia skóry oraz zapobiegania jej przesuszeniu. Dzięki swoim właściwościom łagodzącym i nawilżającym pomagają utrzymać skórę w dobrej kondycji. Warto wybierać kremy, które zawierają naturalne składniki, takie jak masło shea, olej kokosowy czy witaminę E. Te składniki są łagodne dla skóry i nie powodują dodatkowych podrażnień.

Balsam do ciała – do codziennej pielęgnacji i odżywienia skóry.

Specjalne kremy przeciw odleżynom – do zapobiegania powstaniu odleżyn oraz ich leczenia.

W domu zawsze warto mieć kilka podstawowych leków przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, a także na alergię, które mogą okazać się nieocenione podczas opieki nad osobą leżącą. Dzięki nim szybko i skutecznie można złagodzić dolegliwości i podtrzymać komfort chorego. Poniżej lista leków, które powinny znaleźć się w każdej domowej apteczce:

- **Paracetamol:** doskonały środek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, skuteczny w łagodzeniu bólu i obniżaniu gorączki.
- **Ibuprofen:** świetny lek przeciwbólowy, przeciwzapalny i przeciwgorączkowy, który pomaga w walce z bólem mięśni, bólami głowy czy gorączką.
- **Ketoprofen:** znakomity preparat o silnym działaniu przeciwbólowym, szczególnie skuteczny przy bólach reumatycznych.



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 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

- **Aspiryna:** skuteczna w łagodzeniu bólu, gorączki oraz stanów zapalnych.

Warto również pamiętać o podstawowych zasadach przyjmowania leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, takich jak regularne sprawdzanie daty ważności leków, stosowanie odpowiednich dawek oraz zachowanie ostrożności przy jednoczesnym przyjmowaniu innych leków. Warto zaopatrzyć się w **sprzęt do diagnostyki prostych schorzeń**, np. glukometr. Warto również wyposażać się w odpowiedni sprzęt do pielęgnacji ran i otarć, takie jak bandaże, plastry i maści antybakteryjne. W przypadku problemów z oddychaniem mogą się przydać **inhalatory, nebulizatory, lub spirometry/pikfometry**. Nie zapominajmy także o innych niezbędnych artykułach koniecznych przy zmianie opatrunków czy kaniul, takich jak: **nożyczki z zaokrąglonymi końcówkami (do bezpiecznego cięcia opatrunków), rękawice jednorazowe niejałowe/diagnostyczne, sterylne: gaziki, rękawice, igły czy strzykawki, plastry wodoodporne**. Dodatkowo, nie warto zapomnieć o zabawkach i książkach, które mogą umilić czas osobie leżącej oraz wpłynąć pozytywnie na jej samopoczucie. Zabawki sensoryczne, książki dźwiękowe czy puzzle mogą być doskonałą formą terapii zajęciowej, która nie tylko zapewni rozrywkę, ale także pobudzi umysł i poprawi nastrój pacjenta. Istotnym może okazać się **sprzęt do ćwiczeń oddechowych i mobilizacji stawów**. Dobrym pomysłem jest skonsultowanie się z fizjoterapeutą w celu określenia odpowiednich ćwiczeń i technik do wykonywania z pacjentem. Pamiętajmy, że regularna praktyka korzystnych ćwiczeń może znacząco poprawić jakość życia pacjenta leżącego.



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 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