



# Jak **opiekować się** osobą przewlekle chorą w domu?

PRAKTYCZNY  
PORADNIK

**damy**  
**radę** 

# PROGRAM



PARTNER PROJEKTU:



## Czym się zajmujemy?

W ramach programu od 2012 roku uczymy, jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu.

wspieramy ● uczymy ● motywujemy

Program działa pod skrzydłami  
Fundacji TZMO Razem Zmieniamy Świat



Razem Zmieniamy Świat

## Specjalistyczna wiedza

Damy Radę to program ogólnopolski, tworzony we współpracy z profesjonalistami: pielęgniarkami, psychologami, rehabilitantami, neuropsychologami, geriatrami, pracownikami szpitali i instytucji opieki długoterminowej oraz organizacjami wspierającymi pacjentów i ich opiekunów.

### KONTAKT

tel. 801 105 555 (połączenie bezpłatne)

e-mail: [fundacja@tzmo-global.com](mailto:fundacja@tzmo-global.com)

[www.damy-rade.info](http://www.damy-rade.info)

[facebook.com/damyrade.info](https://facebook.com/damyrade.info)

[youtube.com/DamyRadeinfo](https://youtube.com/DamyRadeinfo)

[damy-rade.info](http://damy-rade.info)



Wydawca: Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat. Wydanie 9.  
Wydanie: czerwiec 2023. Egzemplarz bezpłatny – nie do sprzedaży.


# Jak **opiekować się** osobą **przewlekle chorą** w domu?

**SPIS TREŚCI**

Damy radę (wstęp) _____	2
Dziel odpowiedzialność, mnoż dobro _____	3
Zadbaj o siebie _____	4
O czym pamiętać przy wypisie ze szpitala? _____	4
Dokąd się udać, by znaleźć wsparcie? _____	4
Jak przygotować miejsce wokół chorego? _____	5
Mieszkanie z chorym – dobre praktyki _____	9
Przemieszczanie chorego _____	10
Jak układać chorego na boku? _____	11
Jak myć chorego w łóżku? _____	12
Skóra potrzebuje nawilżenia _____	20
Jak zapobiegać odleżynom? _____	20
Nietrzymanie moczu (NTM, inkontynencja). Jak wybrać odpowiedni produkt chłonny? _____	22
Zmiana wyrobu chłonnego _____	28
Jak dbać o higienę chorego, kiedy mycie z wodą jest utrudnione? _____	30
Dofinansowanie wyrobów medycznych _____	32

# Damy radę

„Opiekuję się mamą w domu – to najbardziej satysfakcjonująca funkcja, jaką zdarzyło mi się pełnić w życiu” – usłyszeliśmy od uczestniczki naszych warsztatów, prowadzonych w ramach programu Damy Radę. „Opiekuję się mamą i jest to jedno z bardziej wyczerpujących i frustrujących doświadczeń mojego życia” – powiedziała uczestniczka innych warsztatów. Do obu tych opinii podchodzimy z pełnym zrozumieniem, akceptacją i wsparciem. Co więcej – wiemy, że obie mogłyby zostać wypowiedziane przez tę samą osobę.

Słowa od serca 

**To bezpieczne, że dajesz bliskiej osobie poczucie bezpieczeństwa. Daj sobie czas na odnalezienie się w nowej sytuacji i naukę. Nie wahaj się korzystać z pomocy innych.**



Moment, w którym wchodzisz w rolę opiekuna domowego, często nadchodzi niespodziewanie. Bliska osoba ulega wypadkowi lub doświadcza choroby, przez którą traci samodzielność – czasowo lub na stałe. A może babcia, żona lub syn chorują przewlekle od lat, pozwalając przygotować się stopniowo do opieki nad nimi. Niezależnie od przebiegu zdarzeń, zwykle w chwili, kiedy decydujesz się na opiekę nad bliskim, nie do końca wiesz, na jakie wyzwania – praktyczne i emocjonalne – trzeba się przygotować. Nikt z nas nie wie.

Dlatego powstał ten poradnik. Chcemy wesprzeć cię wiedzą, która pomoże zorganizować opiekę nad osobą niesamodzielną – podpowiedzieć, jak przygotować mieszkanie do nowej sytuacji, w jaki sposób ubiegać się o pomocne świadczenia i jak wykonywać codzienne czynności higieniczne. Niezależnie od tego, czy opiekujesz się bliską osobą od lat, czy też życie niedawno postawiło cię w tej roli – **jesteśmy po to, żeby ci pomóc.**

Rola opiekuna jest wyzwaniem i wiąże się z szerokim spektrum emocji. Zapoznaj się z poradnikiem, skorzystaj z wiedzy na naszej stronie **damy-rade.info**, a jeśli chcesz, zapisz się na bezpłatne szkolenia.

## Dziel odpowiedzialność, **mnóż dobro**

Jedno możemy powiedzieć od razu – opieka nad przewlekle chorym nie powinna spoczywać na barkach jednej osoby. Już dziś przedyskutujcie z rodziną kwestię współdzielenia opieki – ustalcie, w jakim zakresie jesteście w stanie podzielić się opieką. Jeśli fizyczna obecność pozostałych członków twojej rodziny jest niemożliwa – to w jakiej formie są w stanie okazać ci pomoc, może finansowej, robiąc zakupy lub organizując opiekunkę na czas, kiedy Ty będziesz mieć potrzebę wyjścia? Odcieni wsparcia jest wiele, rozmawiaj o nich z rodziną otwarcie i korzystaj z nich.

Gdy bliska osoba trafia do szpitala w wyniku wypadku, udaru, zawału czy też innej choroby i okazuje się, że będzie wymagała opieki oraz pomocy w codziennych czynnościach, trudno w ciągu kilku dni zorganizować swoje życie. Większość z nas staje w tej sytuacji przed dylematem: zaopiekuję się mężem lub ciocią w domu albo powierzę opiekę instytucji. Pamiętaj, że warto kierować się dobrem podopiecznego oraz realnymi możliwościami zapewnienia mu opieki.

Przydatna informacja 

To, co na początku wydaje się niemożliwe do zrobienia, jest ostatecznie do opanowania. Praktyczne porady i bezpłatne webinary na temat opieki znajdziesz też na stronie internetowej **damy-rade.info**



## Zadbaj o siebie

Stała opieka nad chorym oraz liczne obowiązki dnia codziennego mogą prowadzić do wyczerpania emocjonalnego i fizycznego. Zadbaj o siebie, by do tego nie dopuścić. Sypiaj regularnie i postaraj się każdego dnia znaleźć choć 10 minut na relaks. Bądź aktywny – dynamiczny spacer czy gimnastyka to niezawodne lekarstwo na stres. Doceniaj swoją pracę i dostrzegaj dobre strony.

*Nie krępuj się prosić o pomoc – znajdź wsparcie w rodzinie, wśród przyjaciół, w grupach wsparcia lub u psychologa.*

## O czym pamiętać przy **wypisie ze szpitala?**



- Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym i pielęgniarką na temat aktualnego stanu zdrowia bliskiej ci osoby.
- Zapytaj o zalecenia lekarskie i pielęgniarskie, możliwości rehabilitacji oraz polecane środki pielęgnacyjne i sprzęt medyczny – niezbędne recepty, zlecenia na wyroby medyczne, np. wyroby chłonne – majtki chłonne, pieluchomajtki.
- Postaraj się o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności dla chorego – wtedy możesz ubiegać się o dofinansowanie sprzętu rehabilitacyjnego lub uzyskać świadczenie opiekuńcze dla chorego.

## Dokąd się udać, by **znaleźć wsparcie?**

Oprócz włączenia bliskich w opiekę nad chorym, warto skierować się do organizacji, które oferują pomoc w opiece nad chorym w domu. Dostępność form wsparcia różni się w zależności od miejsca zamieszkania i rozwiązań obowiązujących w danej gminie, mieście lub województwie. Wpływ na decyzję o udzieleniu wsparcia przez daną organizację ma sytuacja rodzinna i finansowa chorego oraz jego bliskich. Poza dofinansowaniami, o które możesz się ubiegać w państwowych placówkach, istnieje też wiele komercyjnych form pomocy.



### Gdzie szukać wsparcia?


- pielęgniarska opieka długoterminowa domowa, opieka hospicyjna i paliatywna domowa;
- lekarz pierwszego kontaktu i pielęgniarka POZ twojego podopiecznego;
- dzienne domy opieki;
- miejskie, gminne lub regionalne ośrodki pomocy społecznej;
- Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie;
- organizacje działające na rzecz chorych i niepełnosprawnych oraz ich opiekunów.

### Placówki zapewniające całodobową opiekę:

- zakłady opiekuńcze (zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze, zakłady opiekuńczo-lecznicze);
- domy pomocy społecznej;
- hospicja.

## Jak przygotować **miejsce wokół chorego?**

Mieszkanie, w którym opiekujesz się osobą niesamodzielną, wymaga pewnych zmian. Przygotuj przestrzeń tak, by bliska ci osoba funkcjonowała bezpiecznie i komfortowo, ale i by dom pozostał domem, wolnym od szpitalnej atmosfery. Bierz pod uwagę swoje potrzeby – dobrze zorganizowane miejsce ułatwi ci wykonywanie czynności związanych z opieką.

Słowa od serca 

Miejsce, w którym przebywać będzie chory, najlepiej zacząć przygotowywać jeszcze przed jego wypisem ze szpitala. W ten sposób zdążysz zebrać niezbędne przedmioty.





Skoncentruj się na podstawach, np. odpowiednim ustawieniu mebli i niezbędnych środkach pielęgnacyjnych, a pozostałe elementy będziesz uzupełniać na bieżąco, w miarę potrzeb i możliwości twoich oraz bliskiej osoby.

*Ważny jest stan twojego podopiecznego – czy cały czas przebywa w łóżku, czy też się porusza? Jakie czynności jest w stanie wykonać samodzielnie?*

## Praktyczne wskazówki dla dobrej przestrzeni



### WŁASNA PRZESTRZEŃ

Najlepiej, by pokój chorego był osobnym pomieszczeniem – dla komfortu twojego podopiecznego oraz pozostałych domowników. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, wydziel część przestrzeni za pomocą parawanu. Zadbaj o intymność chorego, szczególnie przy czynnościach pielęgnacyjnych.



### BRAK PRZESZKÓD NA DRODZE

Jeśli podopieczny sam się porusza, usuń z jego drogi chodniki, ruchome dywany, niepotrzebne meble, ozdoby, legowiska zwierząt i przewody elektryczne, a także zabezpiecz kanty mebli. Zmniejszysz ryzyko upadków i urazów – częstych zagrożeń w opiece domowej.




### ŁÓŻKO

Dla usprawnienia czynności pielęgnacyjnych, zapewnij dostęp do łóżka przynajmniej z dwóch stron. Jeśli możesz, wybierz łóżko specjalistyczne – jego konstrukcja pozwala na regulację wysokości, zmianę pozycji i łatwiejsze wykonywanie czynności pielęgnacyjnych, z dbałością o twój kręgosłup.

- Dzięki funkcji „łamania” łóżka w różnych miejscach chory zyskuje możliwość przyjęcia pozycji najlepiej dopasowanej do jego dolegliwości bólowych, komfortu odpoczynku, preferencji snu oraz spożywania posiłków.
- Zmiana wysokości ułatwia choremu schodzenie i przesiadanie się na wózek.
- Barierki zabezpieczają przed upadkiem z łóżka.



Jeśli nie zdecydujesz się na specjalistyczne łóżko, zapytaj w sklepie medycznym o możliwości przystosowania standardowego łóżka do potrzeb chorego.

Słowa od serca 

Łóżko dla chorego, który będzie spędzał w nim większość czasu, warto dobrać ze szczególną uwagą – to zadecyduje o komforcie twoim i bliskiej ci osoby.



### MATERAC PRZECIWOODLEŻYNOWY

Chory, który nie porusza się samodzielnie i nie jest w stanie zmieniać pozycji, jest narażony na powstanie odleżyn. Rozważ zakup lub wypożyczenie materaca przeciwoodleżynowego, który zapobiega uciskowi na miejsca ciała najbardziej podatne na ich powstawanie.

Przydatna informacja 

Łóżko, materac, wózek i inne sprzęty przydatne w opiece możesz wypożyczyć lub uzyskać na nie dofinansowanie. Porozmawiaj o tym ze specjalistą w sklepie medycznym. Poszukaj też informacji o dofinansowaniu PFRON-u lub rejonowego ośrodka pomocy rodziny na rzecz dostosowania mieszkania do potrzeb chorego domownika.



### MOGĄ CI SIĘ TAKŻE PRZYDAĆ:

- drabinki i uchwyty do podciągania się w łóżku;
- wózek inwalidzki, kule i chodzik;
- stół przyłóżkowy z obracaną tacą do posiłków;
- lampki zapalane czujnikiem ruchu – pomoc w drodze do łazienki.

## Dobra przestrzeń a codzienna higiena



### BEZPIECZNA ŁAZIENKA

Do codziennej higieny osobistej najlepszy jest odpowiednio dostosowany prysznic, bo stwarza mniejsze ryzyko upadku i poślizgnięcia. Jest przy tym łatwiejszy w użyciu dla chorego, który się porusza sam lub z pomocą opiekuna.

- Zainstaluj przy prysznicu uchwyty, aby ułatwić bliskiej osobie utrzymanie równowagi i przemieszczanie się.
- Umieść pod prysznicem krzesło lub siedzisko prysznicowe.
- Umieść pod prysznicem matę antypoślizgową.

Jeśli łazienka wyposażona jest w wannę, dostawiane schodki umożliwią podopiecznemu łatwiejsze wejście, pomocne będzie także siedzisko nawannowe i uchwyty na ścianach.



### WYGODNE WC

Warto dostosować wysokość sedesu specjalną nakładką, aby chory mógł bezpiecznie i samodzielnie korzystać z toalety. Dodatkowo pomocne będą uchwyty lub poręcze zamontowane na ścianach. Jeśli podopieczny komunikuje swoje potrzeby fizjologiczne, ale na stałe przebywa w łóżku – pomocny będzie basen lub kaczka.

Przydatna informacja 

Przy długoterminowej opiece rozważ zmianę wyposażenia mieszkania lub remont, które uwzględnią stan chorego i jego możliwości.



## Mieszkanie z chorym – dobre praktyki

*W zależności od stopnia mobilności chorego, wprowadź te praktyczne zmiany.*




### CHORY PORUSZAJĄCY SIĘ

- zrezygnuj z dywaników i chodników;
- usuń zbędne przedmioty na szlakach komunikacyjnych;
- wspieraj samodzielność chorego – niech pokonuje choćby nieduże odległości bez twojej pomocy;
- umieść antypoślizgowe maty pod prysznicem lub w wannie;
- zamontuj uchwyty na ścianach, a pod prysznicem ustaw krzesło lub taboret;
- zadbaj o właściwe produkty do pielęgnacji i jeśli są potrzebne – właściwie dobrane wyroby chłonne.



### CHORY LEŻĄCY

- zadbaj o odpowiednie łóżko i materac – są ważne w profilaktyce przeciwoodleżynowej, także przez wzgląd na twój kręgosłup;
- pamiętaj o zmianie pozycji ciała w łóżku;
- zadbaj o właściwe produkty pielęgnacyjne dla skóry, która jest narażona na odleżyny oraz o dobrze dobrany wyrób chłonny.

Słowa od serca 

Pomoc to wsparcie, a nie wyręczanie. Wspieraj chorego w samodzielności. Zachęcaj do aktywności – to forma rehabilitacji i szansa na zbudowanie u chorego poczucia podmiotowości i niezależności.



## Przemieszczanie chorego

Nauka przenoszenia, a także przesadzania lub obracania na bok bliskiej osoby, jest bardzo ważna od początku opieki w domu. Przyniesie komfort nie tylko choremu, ale i tobie – zaoszczędzisz zbędnego wysiłku i ochronisz swój kręgosłup. Przy zmianach pozycji ciała chorego, weź pod uwagę jego możliwość współpracy, aktualne dolegliwości bólowe, ograniczenia fizyczne i dostępne formy komunikacji.



**Zawsze poinformuj chorego, co zamierzasz zrobić**, nawet jeśli kontakt z nim jest mocno ograniczony. Nie tłumacząc swoich zamiarów, możesz napotkać ze strony podopiecznego na brak współpracy, a nawet opór przed wykonywaniem czynności. Mów spokojnie i zadbaj o to, aby podopieczny widział twoją twarz – dla wielu osób możliwość czytania z ruchu ust i mimiki jest pomocna i uspokajająca. Jeżeli uważasz, że twój bliski może mieć trudności z usłyszeniem lub zrozumieniem cię, mów wolniej, a nie głośniej.



**Kiedy czujesz, że potrzebujesz wsparcia, korzystaj z pomocy drugiej osoby** – gdy tylko jest to możliwe.



**Barierki, drabinki i uchwyty** zamontowane przy łóżku pozwolą ci na przeniesienie ciężaru chorego na nie, a nie na twój kręgosłup.



**Zawsze przenoś, przekładaj podopiecznego na ugiętych kolanach** – to bardzo ważne dla twojego kręgosłupa. Podczas dźwigania unikaj pochyleń na boki i skrętów tułowia.



**Gdy przenosisz chorego, stosuj mocny chwyt**, używając całych dłoni, a nie tylko palców. Unikaj nagłych ruchów i szarpnięć.



**Nie wolno chwytać chorego pod pachami** – możesz spowodować u siebie uraz kręgosłupa, a podopiecznemu uszkodzić splot barkowy.



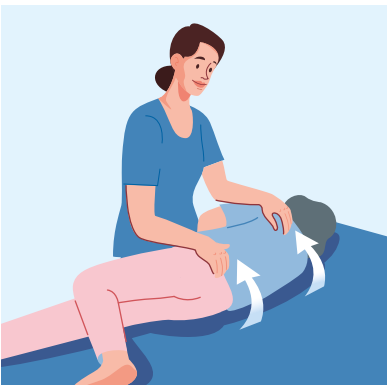
**Nie pozwól choremu chwytać cię za szyję** podczas przemieszczania – grozi to urazem kręgosłupa.



**Jeśli czujesz opór, żadnych czynności nie wykonuj na siłę** – cierpliwie i spokojnie spróbuj jeszcze raz lub wróć do czynności po chwili.

## Jak układać chorego **na boku?**

To jedna z najczęściej wykonywanych w opiece nad chorym czynności. Jest ważną częścią profilaktyki przeciwoleżynowej, a jej elementy będziesz wykonywać także przy zmianie pieluchomajtek, myciu lub zmianie pościeli.



- Powiedz podopiecznemu co zamierzasz zrobić. Stań po tej stronie łóżka, na którą chcesz obrócić podopiecznego.
- Opuść wezgłowie łóżka, wyjmij poduszki, a łóżko ustaw na płasko. Chory powinien leżeć na wznak z wyprostowanymi nogami.
- Przesuń chorego dalej od siebie – na stronę zabezpieczoną barierką – tak, aby między wami było dużo wolnego miejsca. Mogą ci w tym pomóc odpowiednie akcesoria, takie jak podkład czy maty ślizgowe.
- Zegnij dalszą od ciebie nogę podopiecznego, tak, aby stopa znajdowała się płasko na materacu.
- Ręce (przedramiona) chorego ułóż na brzuchu, aby łokcie nie wystawały poza korpus ciała – należy je ochronić podczas zmiany pozycji.
- Chwyć jedną całą dłonią za dalszy bark i drugą dłonią za dalsze biodro. Wsuniecie dłoni głęboko na bark i pośladki ułatwi zmianę pozycji.
- Wykonaj zmianę pozycji, przyciągając podopiecznego do siebie – twarzą w twoją stronę. Zrób to pewnym ruchem.
- Gdy chory znajduje się już na boku, podłóż poduszkę pod jego głowę.



- Upewnij się, że podopieczny nie leży na swojej ręce. Jeżeli tak jest, wysuń ją spod ciała, dbając, aby obie ręce leżały swobodnie. Możesz ułożyć zgiętą rękę chorego na poduszce lub na piersi.
- Umieść za plecami podopiecznego zrolowany koc, poduszkę albo specjalny walek, aby uniknąć ponownego obrócenia na plecy.
- Aby nie obciążać biodra podopiecznego, zegnij jego górną nogę w biodrze i w kolanie, a następnie umieść pod nią poduszkę lub koc. Przykryj podopiecznego i zapytaj, czy jest mu wygodnie. Zabezpiecz łóżko barierkami.

### Słowa od serca

Zmianę pozycji podopiecznego zawsze wykonuj „do siebie”. Zachowuj spokój i zadbaj o kontakt – po odpowiednim ułożeniu lub przeniesieniu bliskiej osoby, zapytaj, czy jest jej wygodnie, a w razie potrzeby skoryguj pozycję chorego.




## Jak myć chorego w łóżku?

Toaleta ciała jest ważnym elementem codziennej opieki. Wpływa na komfort i samopoczucie podopiecznego, a także jest podstawą profilaktyki przeciwoleżynowej. Zaniedbania w higienie mogą prowadzić do powstania różnych dolegliwości, a nawet powikłań i infekcji. Tymczasem troszcząc się o właściwie mycie chorego w łóżku, dbasz o jego komfort i dobre samopoczucie.

***Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pozwolą ci wygodniej zadbać o higienę bliskiej osoby, a także uchronić podopiecznego przed odleżynami i odparzeniami.***



Dobłą porą dnia na mycie chorego jest poranek. Toaleta przeprowadzona po przebudzeniu pozwoli oczyścić podopiecznego z potu, a także poprawi jego poczucie komfortu na nowy dzień. Jeśli jednak bliska ci osoba wyraźnie preferuje inną porę mycia, warto się do niej dopasować. Ważne jest, aby zachować rytm dnia, w którym chory funkcjonował dotychczas i w miarę możliwości pogodzić jego nawyki z harmonogramem opieki.

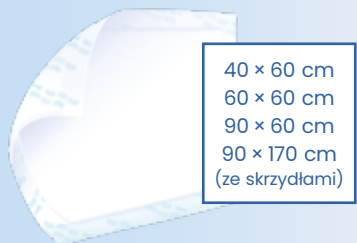
Słowa od serca 

**Choroba radykalnie zmienia życie bliskiej ci osoby. Postaraj się uniknąć zmian, które nie są konieczne – zachowaj rytm dnia podopiecznego, jego preferowane pory mycia i spożywania posiłków.**



## Mycie chorego w łóżku – dobre praktyki

- Przygotuj wcześniej potrzebne rzeczy (produkty do mycia, ręczniki, myjki), żeby nie szukać ich w trakcie mycia.
- Ustaw wysokość łóżka odpowiednio do swojego wzrostu.
- Chroni łóżko i pościel przed zamoczeniem i zabrudzeniem, stosując podkłady higieniczne.



40 × 60 cm  
60 × 60 cm  
90 × 60 cm  
90 × 170 cm  
(ze skrzydłami)




Dzięki podkładom higienicznym **Seni Soft** łóżko pozostaje czyste i suche podczas czynności higienicznych.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.




- Zadbaj o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu, unikaj przeciągów.
- Unikaj całkowitego rozebrania podopiecznego, odsłaniaj tylko części ciała, które są aktualnie myte – zarówno dla komfortu, jak i poczucia intymności chorego.
- Części ciała, które nie są aktualnie myte, osłaniaj kołdrą lub dużym ręcznikiem – reaguj też, gdy zauważysz u chorego gęsią skórę.
- Zaczynij mycie od górnych części ciała.
- Dla osób stale przebywających w łóżku, chorych, starszych, z nietrzymaniem moczu, wybieraj produkty pielęgnacyjne stworzone z myślą o ich szczególnych potrzebach.
- Jeśli bliska osoba jest samodzielna, daj jej możliwość umycia się, choćby częściowo – następnie umyj te części ciała, z którymi chory nie radzi sobie i potrzebuje pomocy.
- Postaraj się dać podopiecznemu możliwość zanurzenia dłoni w wodzie podczas mycia – to bardzo ważny element dający bliskiej osobie poczucie komfortu.
- Zmieniaj wodę podczas mycia tak często, jak tylko jest to potrzebne i możliwe.
- Koniecznie wymieniaj wodę przed myciem okolic intymnych.
- Obserwuj bliską osobę – jej grymasy, gesty i opór mogą wskazywać, że podczas mycia pojawia się ból lub dyskomfort.
- Jeśli podopieczny odczuwa duszności, nie opuszczaj wezglowia łóżka – pozycja leżąca utrudni oddychanie.

Słowa od serca 

**Mycie to czynność bardzo intymna, dlatego zadbaj nie tylko o technikę, ale i poczucie prywatności chorej osoby.**



Słowa od serca 

Zachowaj elementy dotychczasowych przyzwyczajeń bliskiej osoby. Dla mężczyzny może to być codzienne golenie, dla kobiety – używanie ulubionych kosmetyków.



## Do mycia przydadzą ci się:

- miska z wodą,
- rękawiczki (opcjonalne) – zabezpieczają dłonie opiekuna, ale przede wszystkim chronią skórę podopiecznego przed naniesieniem zabrudzeń i drobnoustrojów,
- ręczniki – dwa mniejsze, które będą przeznaczone do wycierania ciała i jeden większy, który będzie używany do przykrywania podopiecznego, by nie wyziębic go podczas mycia,
- produkty do mycia przeznaczone do skóry osób dorosłych, o obniżonym pH, takie jak delikatny żel myjąco-natłuszczający lub szampon nawilżający Seni Care,

Przydatna informacja 

Produkty **Seni Care**, przeznaczone dla skóry wymagającej specjalnej pielęgnacji, są rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Gerontologiczne.



- myjki jednorazowe – higieniczna alternatywa dla tradycyjnych gąbek, na których mogą namnażać się bakterie i grzyby; do jednorazowego mycia potrzebujesz min. 3 sztuk myjek – osobno do mycia górnej i dolnej części ciała oraz do okolic intymnych.

### 3 pomocne produkty



#### Delikatny żel myjąco-natłuszczający Seni Care 500 ml

- dla osób, których skóra wymaga wyjątkowo delikatnej pielęgnacji, także do higieny intymnej,
- przyjazny dla skóry odczyn pH 5 stabilizuje płaszcz ochronny skóry,
- wyjątkowo łagodna formuła, która łagodzi uczucie ściągnięcia skóry,
- delikatnie się pieni i łatwo sptukuje.



#### Jednorazowe myjki higieniczne Seni Care 50 szt.

- umożliwiają wygodne i higieniczne wykonanie czynności pielęgnacyjnych,
- chronią dłonie opiekuna przed zabrudzeniem.



#### Szampon nawilżający Seni Care 500 ml

- delikatnie się pieni i łatwo sptukuje, co jest ważne podczas mycia głowy i włosów osób leżących,
- zawiera 3% mocznika – reguluje złuszczenie naskórka i nawilża skórę głowy,
- dzięki kompleksowi witamin poprawia kondycję włosów i przywraca im zdrowy wygląd.



### Mycie okolic intymnych

#### MYCIE OKOLIC INTYMNYCH U KOBIET

Zawsze myj krocze w kierunku od narządów płciowych do odbytu – to zapobiega przenoszeniu bakterii.

#### MYCIE OKOLIC INTYMNYCH U MĘŻCZYZN

Pod napletkiem gromadzi się naturalna wydzielina o kolorze białym lub żółtym (tzw. mastka) – jest to produkt złuszczenia się komórek nabłonkowych. Sama w sobie nie powoduje schorzeń, ale namnażające się w niej bakterie mogą już działać chorobotwórczo. Dlatego nadmiar mastki należy usuwać poprzez odciągnięcie napletka i umycie żołądź. Po umyciu naciągnij napletek ponownie do ułożenia fizjologicznego, aby pokrywał żołądź.

Rozważ skrócenie włosów łonowych podopiecznego. Zbyt długie będą zbierać zabrudzenia i utrudniać zabiegi higieniczne.



## Osuszaj skórę, obserwuj zmiany

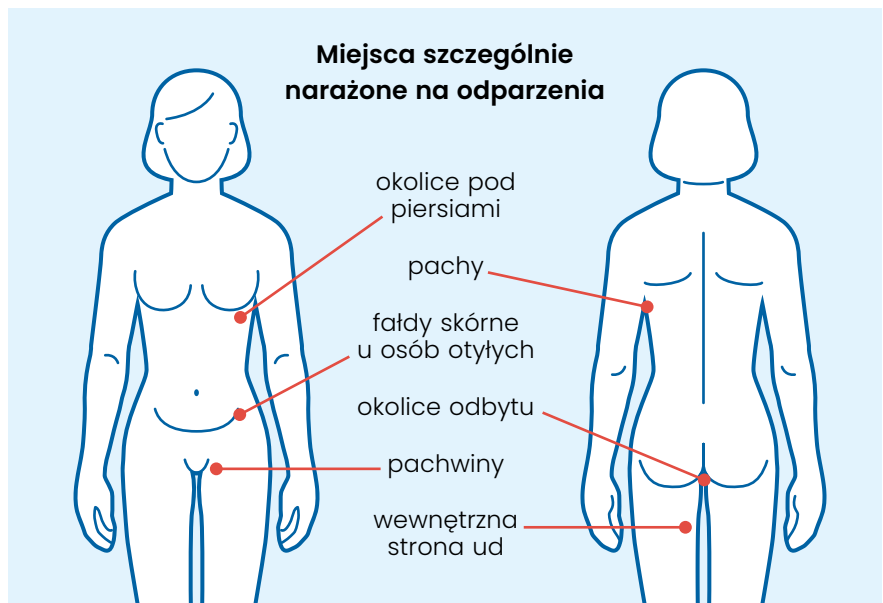
Mycie ciała jest dobrą okazją do oceny stanu skóry podopiecznego – zwracaj uwagę na ewentualne zaczerwienienia, otarcia, odparzenia. Odpowiednia profilaktyka może zapobiec pojawieniu się odleżyn. Pamiętaj, że ważnym elementem profilaktyki odparzeń jest osuszenie ciała, ponieważ wilgotne środowisko sprzyja powstawianiu zmian skórnych. Osuszone części ciała, które są szczególnie narażone na podrażnienia, warto dodatkowo zabezpieczyć kremem ochronnym z arginina Seni Care.



### Krem ochronny z arginina Seni Care 100 / 200 ml

- polecany do skóry narażonej na odparzenia i odleżyny,
- zabezpiecza skórę okolic intymnych u osób z nietrzymaniem moczu,
- neutralizuje nieprzyjemny zapach,
- ma lekką konsystencję i łatwo się wchłania.

**i** 91% opiekunów zauważyło poprawę stanu skóry i brak nowo powstałych zmian na skórze\*



\* Badanie wśród profesjonalnych opiekunów na próbie 305 osób przeprowadzone przez Europejskie Centrum Opieki Długoterminowej w instytucjach opieki długoterminowej w Polsce w 2019 roku.



## Mycie głowy chorego w łóżku

Wykorzystaj mycie głowy jako okazję do dokładnego obejrzenia skóry głowy. Dwa miejsca szczególnie narażone na powstawanie odleżyn to potylicyca i przestrzeń za uszami. Warto rozważyć skrócenie włosów chorego, aby ułatwić toaletę i zredukować pocenie, które jest nasilone, kiedy podopieczny spędza większość dnia w pozycji leżącej.

- Unieś chorego, połóż podkład na prześcieradle na wezgłowie łóżka, a ramiona i plecy bliskiej osoby osłoń ręcznikiem.
- Zwiń poduszkę i wsuń ją pod barki chorego – to da mu lepsze podparcie i odciąży kark.
- Postaw miskę na podkładzie pod głowę chorego; jeśli chory nie jest w stanie utrzymać głowy, poproś drugą osobę o pomoc w jej podtrzymaniu. Warto także zaopatrzyć się w specjalny basen do mycia głowy (jak na rysunku obok).
- Nałóż niewielką ilość szamponu i myj włosy, masując skórę głowy opuszkami palców.
- Spłucz starannie szampon wodą z dzbanka.
- Powtórz mycie, używając szamponu.
- Pomóż choremu usiąść (jeśli nie może siedzieć samodzielnie, podtrzymaj go lub poproś, by przytrzymał się drabinki rehabilitacyjnej) lub pozostaw chorego w pozycji leżącej.
- Wyrzyj, ostrożnie rozczesz i wysusz włosy chorego.



**Zanim nabierzesz doświadczenia w opiece, mycie głowy może być trudne. Pomocny okaże się profilowany dmuchany basen lub produkty do mycia włosów bez użycia wody, takie jak szampon w piance Seni Care.**



## Higiena jamy ustnej

Higiena jamy ustnej jest bardzo ważna i warto przeprowadzać ją regularnie. Niewłaściwie przeprowadzona, może skutkować grzybicą lub urazami, które wpływają na ogólne zdrowie podopiecznego.

- Myj zęby, gdy chory znajduje się w pozycji siedzącej.
- Zabezpiecz piżamę przed zabrudzeniem, układając pod brodą śliniak lub podkład higieniczny Seni.

Z wiekiem obniża się naturalnie nawilżenie jamy ustnej, dlatego jej higiena ma szczególne znaczenie u osób starszych. Jeśli chory nie może wypłukać ust (np. wskutek przebytego udaru), porozmawiaj z pielęgniarką o tym, jak dbać o higienę jamy ustnej.



### Jak dbać o higienę jamy ustnej u chorego z protezą?

- poproś chorego o wyjęcie protezy,
- pomóż, jeśli nie może zrobić tego samodzielnie, – umieść kciuk na podniebieniu bliskiej osoby i delikatnym ruchem do przodu wysuń protezę z ust,
- oczyść protezę nad miękkim ręcznikiem lub pojemnikiem z wodą – jeśli proteza ci wypadnie, zapobiegnie to jej uszkodzeniu,
- protezę umyj przy użyciu specjalnej szczoteczki i przeznaczanego do tego preparatu,
- oczyść jamę ustną chorego gąbką nasączoną płynem pielęgnacyjnym,
- pamiętaj o policzkach, języku i przestrzeniach pomiędzy dziąsłami a policzkami.

### Przydatna informacja

Gdy chory nosi protezę, zakładaj mu ją i zdejmuj każdego dnia (chyba że poprosi inaczej). Sprawdzaj przy tej okazji, czy w jamie ustnej nie pojawiają się niepokojące zmiany, które mogą powodować ból.



## Skóra potrzebuje **nawilżenia**

Skóra w każdym wieku narażona jest na uszkodzenia, lecz szczególnie wrażliwa jest sucha, skłonna do podrażnień i cienka skóra osób chorych. Wynika to z faktu, że jej proces regeneracji jest znacznie spowolniony przez osłabienie organizmu chorobą. Ważna jest dbałość o dobre nawodnienie organizmu, a także odpowiednia dieta, żeby wspomóc skórę w jej regeneracji. Warto także stosować kosmetyki, które pomogą utrzymać skórę bliskiej osoby w prawidłowej kondycji – najlepiej używać ich po każdym myciu ciała.



### **Emulsja intensywnie nawilżająca Seni Care 500 ml**

- ma lekką konsystencję i łatwo się wchłania,
- zawiera nawilżający mocznik i regenerującą argininę,
- minimalizuje uczucie ściągnięcia skóry,
- zawiera trehalozę, która działa nawilżająco, utrzymując wilgoć w naskórku,
- dostępna w stabilnym opakowaniu z pompką, która ułatwia dozowanie produktu.

## Jak zapobiegać **odleżynom?**

Odleżyny powstają, gdy źle ukrwione, uciskane tkanki i skóra obumierają. Sygnałem ostrzegawczym jest pojawienie się na skórze zaczerwienienia, które – kiedy zostanie naciśnięte – nie blednie. Jako osoby zdrowe i mogące poruszać się samodzielnie zapobiegamy powstawaniu odleżyn, zmieniając pozycję ciała w chwili, gdy zaczynamy odczuwać dyskomfort lub ból – osoby chore i leżące nie mają takiej możliwości.

***Uchronienie chorego przed odleżynami jest jednym z najważniejszych zadań opiekuna.***

Na odleżyny szczególnie narażone są osoby bardzo szczupłe lub otyłe. W pierwszym przypadku wynika to z bliskości skóry i kości – braku ochrony w postaci tkanki tłuszczowej – a w drugim ze zwiększonego nacisku ciała na miejsca zagrożone ranami.



## Przeciwdziałanie odleżynom – dobre praktyki



**Zmieniaj pozycję ciała** podopiecznego co około 2 godziny.



**Staraj się zmobilizować chorego do poruszania się w łóżku**, jeżeli ma taką możliwość, na przykład za pomocą drabinek lub poręczy.



**Rozważ zakup lub wypożyczenie materaca przeciwoodleżynowego** – piszemy o nim na str. 7.



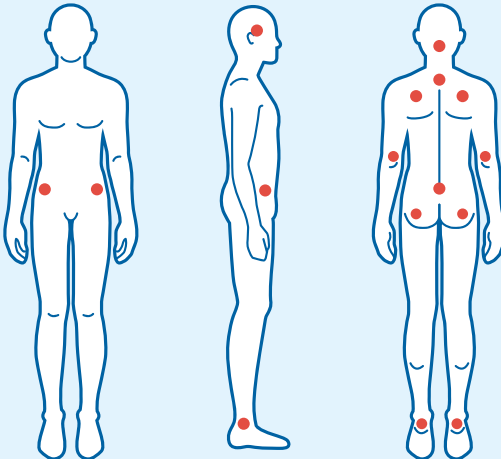
**Obserwuj uważnie stan skóry podopiecznego** – dbaj o odpowiednie osuszenie i zabezpieczenie kremem ochronnym z arginina miejsc na ciele, które są szczególnie narażone na odleżyny.



**Zadbaj o odpowiednie nawodnienie i dietę chorego** – powinna zawierać m.in. większą ilość białka w porównaniu do diety osób zdrowych.



**Dbaj o właściwe nawilżenie i natłuszczenie skóry chorego** – pamiętaj przy tym, by stosować produkty pielęgnacyjne dla dorosłych, nie dla dzieci.



### Najczęstsze miejsca występowania odleżyn

potylica (tył głowy)  
 łopatki  
 łożki  
 łokcie  
 kość krzyżowa i guziczna  
 pośladki  
 kostki  
 pięty

*U osób poruszających się na wózkach inwalidzkich na odleżyny najbardziej narażone są łopatki, kość ogonowa, tył kolan oraz okolice guzów kulczowych.*

## Nietrzymanie moczu (NTM, inkontynencja). Jak wybrać **odpowiedni produkt** chłonny?

Kiedy u bliskiej osoby pojawia się nietrzymanie moczu, niezależnie od jego stopnia, nie można zignorować tego faktu. Dlatego istotne jest zabezpieczenie produktem chłonny, który zneutralizuje nieprzyjemny zapach oraz wchłonie mocz i pozostanie suchy w kontakcie ze skórą, żeby unikać problemów skórnych i infekcji. Z naszych doświadczeń wynika, że wiele osób używa niewłaściwego produktu chłonnego – najczęściej jest to źle dobrana chłonność, rozmiar lub nawet rodzaj produktu. A właściwy wybór produktu jest bardzo ważny – z uwagi na samopoczucie chorego, komfort opiekuna, ale i finanse.

### Krok 1. Określ poziom nietrzymania moczu

Naucz się go określać z pomocą lekarza, pielęgniarki lub fizjoterapeuty albo wypełniając dzienniczek mikcji na stronie **seni.pl**. Wiedza na temat stopnia NTM, częstotliwości oraz objętości wycieków pozwoli ci dobrać właściwy produkt dla podopiecznego z oferty Seni: wkładki urologiczne Seni Lady lub Seni Man, bieliznę chłonną Seni Lady Pants, Seni Man Pants, Seni Active, pieluchomajtki Super Seni – więcej informacji znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.



**Kropelkowe NTM** – sporadyczne popuszczanie moczu po kilka kropel.



**Lekkie NTM** – korzystanie z toalety najczęściej w sposób kontrolowany i tylko okazjonalne popuszczanie moczu.



**Średnie NTM** – korzystanie z toalety raz na jakiś czas, z epizodami nietrzymania moczu, które zdarzają się częściej i są bardziej obfite.



**Ciężkie NTM** – cały mocz jest oddawany do produktu chłonnego lub chory nie ma kontroli nad oddawaniem moczu.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

## Krok 2. Wybierz rodzaj produktu chłonnego

Ze stopniem nietrzymania moczu wiąże się także odpowiednia chłonność produktu. Szukając właściwego rozwiązania, warto wziąć jednak pod uwagę więcej czynników, np. tryb życia bliskiej osoby – czy potrzebujesz produktu dla kogoś, kto porusza się samodzielnie, z twoją pomocą czy też stale przebywa w łóżku? Jaką funkcję ma spełniać wyrób i jaką powinien mieć budowę, by choremu było najwygodniej? Jaki rozmiar będzie odpowiedni?

*Co to jest chłonność produktu? Chłonnością określamy ilość moczu, jaką produkt jest w stanie wchłonąć (zaabsorbować).*



### DLA OSÓB Z LEKKIM I ŚREDNIM NIETRZYMIANIEM MOCZU

Gdy NTM pojawia się przy kichaniu, kaszlu, podnoszeniu ciężkich przedmiotów albo w sytuacjach, gdy są trudności ze zdążeniem do toalety, proponujemy szeroką gamę **wkładek urologicznych**, które różnią się wielkością, chłonnością i są dopasowane do anatomii.



#### Wkładki urologiczne:

- redukują nieprzyjemny zapach moczu,
- mają większą chłonność niż podpaski,
- zapewniają suchość skóry i bielizny (wiążą mocz wewnątrz wkładki).



#### Seni Lady – dla kobiet

Dostępne w 9 rozmiarach i chłonnościach, przypominają wyglądem zwykłe wkładki lub podpaski, ale różnią się od nich wkładem chłonnym i przeznaczeniem.



#### Seni Man – dla mężczyzn

Dostępne w 5 rozmiarach i chłonnościach, dopasowane do męskiej anatomii.

Przy wyborze weź pod uwagę także preferencje co do samej budowy produktu. Przy średnim nietrzymaniu moczu można używać zarówno wkładek urologicznych o wyższej chłonności, jak i majtek chłonnych, które są zakładane jak zwykła bielizna i dopasowane do anatomii ciała, np. Seni Lady Pants dla kobiet i Seni Man Pants dla mężczyzn.



**Majtki chłonne Seni** zakłada się jak zwykłą bieliznę; świetnie sprawdzają się:

- podczas treningu toaletowego i treningu pęcherza,
- w trakcie rehabilitacji,
- u osób, które poruszają się samodzielnie lub z pomocą opiekuna – na co dzień, podczas dłuższych spacerów i wyjazdów,
- gdy jest to lepsze rozwiązanie niż pieluchomajtki na rzepy, np. dla osób z demencją, które odmawiają noszenia tradycyjnych pieluchomajtek.

### Jednorazowa bielizna chłonna na lekkie i średnie nietrzymanie moczu



#### Seni Lady Pants Seni Man Pants

Budowa i wkład chłonny dopasowane do anatomii.



### Majtki chłonne na średnie nietrzymanie moczu



#### Seni Active Normal

Dla osób, które korzystają z toalety, ale potrzebują zabezpieczenia pomiędzy wizytami w toalecie.



#### Seni Active Classic Seni Active Super

Dla osób, u których wycieki moczu są częstsze i bardziej obfite, a nie korzystają z toalety lub korzystają z niej rzadko.



### Majtki chłonne na ciężkie nietrzymanie moczu



#### Seni Active Plus

Dla osób, które potrzebują wyrobów o wysokiej chłonności lub pewnego zabezpieczenia na dłuższy czas, np. w podróży.



#### Seni Active Trio


Najbardziej chłonne z gamy produktów Seni Active. Sprawdzą się na noc lub u osób z nietrzymaniem moczu nasilonym np. ze względu na stan zdrowia albo przyjmowane leki.





### Majtki chłonne – za co je polubisz?

- łatwość zakładania – jak zwykła bielizna,
- swoboda ruchów – miękkość i elastyczność,
- poczucie suchości,
- system kontroli zapachu moczu,
- dyskrecja – majtki są niewidoczne pod ubraniem,
- wygoda podczas ściągania zużytego wyrobu – rozrywane szwy boczne,
- możliwość samodzielnego korzystania z toalety lub łatwiejszego zdjęcia i założenia produktu z pomocą opiekuna.

Słowa od serca 

Zachęcaj chorego do korzystania z toalety chociaż od czasu do czasu. Zachowanie tego odruchu jest bardzo ważnym nawykiem powstrzymującym pogłębianie się NTM.



*Czasami odruchowo – i niestety mylnie – zmniejsza się ilość płynów podawanych choremu, by ograniczyć nietrzymanie moczu. To błąd. Mocz osoby, która pije za mało, jest bardziej drażniący dla ścian pęcherza i wpływa na zdrowie całego układu moczowego. Brak właściwego nawodnienia ma również wpływ na problemy z wypróżnianiem i może powodować zatwardzenia. Dlatego dbaj o właściwe nawodnienie organizmu, także przed snem.*

Produkty marki Seni możesz kupić **w różnych poziomach chłonności i rozmiarach**. Daje to możliwość wyboru wyższej chłonności, gdy wymaga tego sytuacja – np. w nocy albo kiedy praca nerek jest zaburzona ze względu na chorobę, bądź w okresach, gdy nietrzymanie moczu jest nasilone ze względu na przyjmowane leki.



## DLA OSÓB Z CIĘŻKIM NIETRZYMANIEM MOCZU, STALE PRZEBYWAJĄCYCH W ŁÓŻKU

Opisywane na poprzednich stronach majtki chłonne sprawdzają się w wielu sytuacjach nawet dla osób z ciężkim NTM. Zazwyczaj jednak lepszym rozwiązaniem dla osób, które wszystkie potrzeby fizjologiczne załatwiają do produktu chłonnego i spędzają cały czas lub większość doby w pozycji leżącej, będzie **pielucha zapinana na rzepy** – w nomenklaturze refundacyjnej nazywana **pieluchomajtkami**.



### Pieluchomajtki na rzepy – za co je polubisz?

- doskonale dopasowanie do ciała – wiele elastycznych elementów,
- zabezpieczenie przed wyciekami,
- przystosowane do wygodniejszego zakładania i zdejmowania u osób leżących – można je założyć również bez podnoszenia bioder chorego, obracając go na boki,
- elastyczne przylepcorzępy – możliwość wielokrotnego zamykania i otwierania pieluchy,
- od XS do XXL – szeroka rozpiętość rozmiarów.

## Rekomendowane chłonności pieluchomajtek Super Seni



### Zestaw podstawowy



#### Super Seni



6

W rozmiarach od XS do XL  
10 szt. lub 30 szt.  
w opakowaniu



#### Super Seni Trio



8

W rozmiarach od S do XL  
10 szt. w opakowaniu



### Zestaw przy nasilonym nietrzymaniu moczu

np. przy cukrzycy, przyjmowaniu leków  
moczopędnych lub zwiększonej ilości płynów

#### Super Seni Plus



7

W rozmiarach od XS do XXL  
10 szt. lub 30 szt.  
w opakowaniu



#### Super Seni Quatro



9

W rozmiarach od S do XL  
10 szt. w opakowaniu





### Krok 3. Dobierz właściwy rozmiar

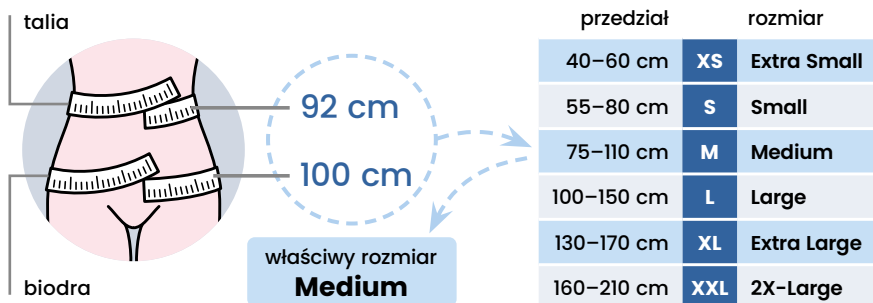
Zanim kupisz produkt, zmierz obwód w talii i w biodrach chorego i zestaw je z rozmiarem na opakowaniu. Jeśli obydwa wymiary – talii i bioder – mieszczą się w jednym z podanych w tabeli przedziałów, sięgnij po ten rozmiar. Jeśli jednak znajdują się w dwóch różnych przedziałach, wybierz rozmiar na podstawie większego obwodu.




*Dobranie odpowiedniego rozmiaru jest kluczowe dla skutecznej ochrony przed wyciekami. Informacje o rozmiarze produktu chłonnego znajdziesz na opakowaniu.*

### Jak dobrać rozmiar produktu chłonnego?

na przykładzie pieluchomajtek Super Seni Plus



Słowa od serca 

Nietrzymanie moczu jest jedną z głównych przyczyn przebudzeń w nocy. Dlatego warto sięgnąć po produkt o podwyższonej chłonności, który nie wymaga zmiany w nocy i daje nieprzerwany sen tobie i twojemu bliskiemu.





Przydatna informacja 

W ofercie marki Seni znajdziesz więcej produktów dla osób z nietrzymaniem moczu – mogą się sprawdzić, gdy twój podopieczny ma specyficzne wymagania, jest bardzo szczupły lub otyły, albo np. jest cewnikowany. Dowiesz się o nich więcej ze strony [seni.pl](http://seni.pl)



## Zmiana **wyrobu chłonnego**

Na pierwszym etapie opieki nad osobą niesamodzielną zmiana pieluchomajtek lub majtek chłonnych może okazać się trudna. To naturalne – nowe doświadczenia często bywają dla nas wyzwaniem. Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pozwolą ci opanować tę czynność. Instrukcje znajdziesz także na opakowaniu.

### Kiedy zmienić pieluchomajtki lub majtki chłonne?

Należy to zrobić w miarę potrzeb, zazwyczaj około trzech razy w ciągu doby, ale każdorazowo po oddaniu stolca przez chorego oraz po wykonaniu toalety. Dla ułatwienia majtki chłonne i pieluchomajtki Seni mają na zewnętrznej stronie indykator wilgotności. Na majtkach chłonnych jest to nadruk, który rozmywa się pod wpływem wilgoci, a na pieluchomajtkach to żółte paski zmieniające kolor na zielony, gdy pielucha napełnia się moczem. Rozmycie / zmiana koloru indykatora na 80% jego długości informuje o zużyciu produktu i konieczności jego zmiany.

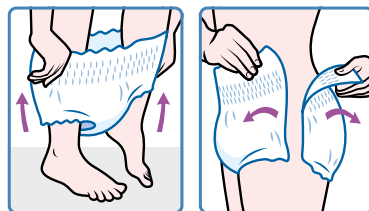


**Indykator wilgotności w wyrobach chłonnych Seni to żółte paski lub kombinacja liter i cyfr.**



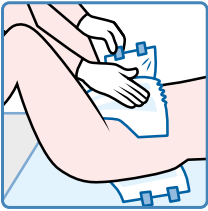
### Zmiana majtek chłonnych

Majtki chłonne zakłada się jak zwykłą bieliznę. Są elastyczne, przez co dopasowują się do ciała i nie krępują ruchów. Zdejmuje się je poprzez rozerwanie szwów bocznych.

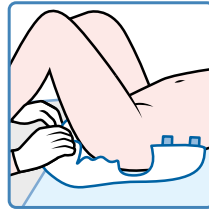




## Zmiana pieluchomajtek u osób leżących – instrukcja krok po kroku



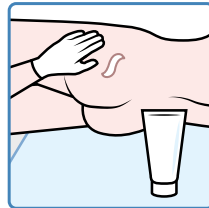
**1.** Ułóż podopiecznego na plecach. Odepnij przylepcorzępy. Zbierz ewentualne zabrudzenia przednią częścią pieluchomajtek.



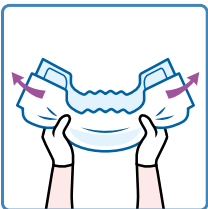
**2.** Oczyszcz skórę chusteczkami pielęgnacyjnymi dla dorosłych Seni Care. Zroluj pieluchomajtki – zmniejszysz zagrożenie wydostania się zabrudzeń poza pieluchomajtki.



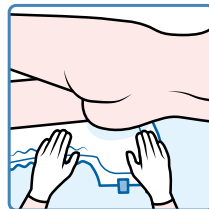
**3.** Ułóż podopiecznego na boku – łatwiej oczyścisz skórę z zabrudzeń i usuniesz zabrudzony produkt. Wygodnym i skutecznym sposobem oczyszczania skóry z kału jest użycie pianki myjąco-pielęgnującej Seni Care, która dodatkowo neutralizuje zapach.



**4.** Wyciągnij pieluchomajtki (nie wysuwaj produktu spod ciała chorego, kiedy leży na plecach – możesz doprowadzić do powstania otarć). Kiedy skóra jest już czysta, osusz ją, a następnie zabezpiecz kremem ochronnym Seni Care z argininy lub z tlenkiem cynku.



**5.** Przed założeniem pieluchomajtek Seni wyprostuj je i przesuń dłońmi wzdłuż. To spulchni produkt i sprawi, że będzie lepiej chłonąć.



**6.** Podłóż pieluchomajtki pod pośladek. Podwiń jedno skrzydło pieluchomajtek pod biodro. Umożliwi to wyjęcie skrzydła po obróceniu podopiecznego na plecy.



**7.** Dolną część pieluchomajtek włóż między nogi. Sprawdź, jak produkt układa się na ciele – upewnij się, że wskaźnik (indykator) wilgotności znajduje się na przedłużeniu linii kręgosłupa.



**8.** Upewnij się, że elementy elastyczne nie zawijają się i dobrze układają się na ciele. Sprawia to, że nie będą uwierać podopiecznego, a produkt będzie dobrze chronić przed wyciekami.



**9.** Za pomocą elastycznych przylepcorzępów zapnij pieluchomajtki. Będą lepiej przylegały, jeśli najpierw zapniesz dolne przylepcorzępy lekko skośnie do góry, a następnie górne – dopasowując je do talii. Upewnij się, że żadne osłonki nie są zwinięte.

Możesz skorzystać z podkładu Seni Soft, żeby zabezpieczyć pościel i materac przed zabrudzeniem i zamoczeniem.



## O czym pamiętać zmieniając wyrób chłonny



**1. Zadbaj o higieniczne zdjęcie zużytego produktu** – unikniesz w ten sposób dodatkowego zabrudzenia ciała oraz otoczenia chorego (w zachowaniu czystości łóżka i pościeli pomoże ci także podkład higieniczny).



**2. Oczyszczyć skórę** – pierwsze zabrudzenia możesz usunąć za pomocą chusteczek pielęgnacyjnych dla dorosłych Seni Care.



**3. Zabezpiecz skórę kremem ochronnym Seni Care** – dzięki temu ochronisz skórę przed drażniącym działaniem moczu i kału.



**4. Dopasuj produkt do potrzeb podopiecznego** – właściwe dobranie produktu oraz rozmiaru zagwarantują choremu komfort oraz zabezpieczą przed wyciekami.

## Jak dbać o higienę chorego, kiedy mycie z wodą jest utrudnione?

Codzienna toaleta ciała to jedna z najważniejszych czynności pielęgnacyjnych, zwłaszcza u osób leżących. Myj chorego przynajmniej raz dziennie z użyciem wody i środka myjącego, który nie narusza płaszcza hydrolipidowego (naturalnej warstwy ochronnej skóry).

Są jednak sytuacje, w których mycie z wodą jest utrudnione lub niemożliwe:

- podczas pobytu w szpitalu,
- w przypadku samodzielnej opieki nad osobą przewlekle chorą, na stałe pozostającą w łóżku,
- kiedy chory odmawia mycia, np. z powodu postępującej choroby Alzheimera lub innych form demencji.

Warto wtedy sięgnąć po specjalistyczne produkty pielęgnacyjne Seni Care, które oczyszczają i odświeżają skórę bez użycia wody.



## Oczyszczanie skóry bez użycia wody



### Chusteczki pielęgnacyjne

- dużo większe niż chusteczki dla dzieci – pozwalają w wygodny sposób oczyścić duże partie ciała,
- łagodzą podrażnienia,
- neutralizują nieprzyjemny zapach (dotyczy chusteczek Seni Care MAXI).

**i** 99% opiekunów zauważyło poprawę komfortu pracy dzięki zastosowaniu chusteczek Seni Care\*



### Pianka myjąco-pielęgnująca 500 ml

- skutecznie oczyszcza skórę, również z pozostałości kału,
- zawiera składniki łagodzące i pielęgnujące,
- neutralizuje nieprzyjemne zapachy.

**i** 98% opiekunów zauważyło efekt neutralizacji zapachu\*



## Ochrona skóry



### Krem ochronny z arginina 100 / 200 ml

- zabezpiecza skórę przed odparzeniami i przyspiesza jej regenerację,
- ma lekką konsystencję i szybko się wchłania,
- tworzy na skórze przezroczystą warstwę ochronną.

**i** 91% opiekunów zauważyło poprawę stanu skóry i brak nowo powstałych zmian na skórze\*



### Krem ochronny z tlenkiem cynku 100 / 200 ml

- chroni i regeneruje odparzoną skórę,
- ma gęstą konsystencję,
- tworzy na skórze warstwę ochronną izolującą od czynników drażniących.



Produkty pod marką Seni i Seni Care kupisz w aptekach i sklepach medycznych oraz online.

\* Badanie wśród profesjonalnych opiekunów na próbie 305 osób przeprowadzone przez Europejskie Centrum Opieki Długoterminowej w instytucjach opieki długoterminowej w Polsce w 2019 roku.

## Dofinansowanie **wyrobów medycznych**

Dofinansowanie przysługuje w ramach ubezpieczenia zdrowotnego i obejmuje wózki inwalidzkie, materace przeciwoleżynowe, ortozy ortopedyczne, aparaty słuchowe, soczewki okularowe, obuwie ortopedyczne, laski i kule, cewniki, sprzęt stomijny, a także wyroby chłonne: pieluchomajtki, majtki chłonne, pieluchy anatomiczne, wkładki urologiczne, wkłady anatomiczne i podkłady.

### Jak uzyskać dofinansowanie na wyroby chłonne?



1. Uzyskaj **zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne** od osoby uprawnionej, np. lekarza specjalisty, lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarki, położnej. Zlecenie uzyskasz w trakcie wizyty w gabinecie lub teleporady.
2. Zrealizuj uzyskane zlecenie w punktach, które mają **umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne** – sklepach medycznych lub aptekach (stacjonarnych lub internetowych). Będzie ci potrzebny numer zlecenia oraz numer PESEL osoby chorej.

### Komu przysługuje dofinansowanie?

Dofinansowanie przysługuje osobie, u której stwierdzono nietrzymanie moczu lub stolca na tle innych chorób i dolegliwości, takich jak:

- choroba nowotworowa,
- niepełnosprawność umysłowa,
- choroba układu nerwowego,
- wada rozwojowa,
- dolegliwości na tle pęcherza neurogennego,
- zaburzenie funkcjonowania zwieraczy.

Orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności daje choremu dodatkowe uprawnienia (47ZN), na mocy których lekarz może przepisać miesięcznie większą liczbę wyrobów chłonnych miesięcznie, niż określają to limity. Kwota dofinansowania zależy zarówno od rodzaju wyrobu chłonnego, jego chłonności, jak i od uprawnień, które posiada pacjent. Aktualne informacje o dofinansowaniu wyrobów chłonnych znajdziesz na stronie **www.seni.pl**

Robiąc dla chorego  
**tylko, ile jesteś w stanie,  
niesiesz  
dobro**



Dobro zaczyna się od jednego pomocnego gestu, jednej czynności, w której wspierasz chorego. Nie stawiaj sobie jako opiekun nierealnych celów, nie myśl „będę pomocny, dopiero kiedy nauczę się tego i tego...” – dostrzegaj i doceniaj to, co już robisz dla bliskiej osoby.

**Jesteś ważna. Jesteś ważny.** Twoje zdrowie jest ważne. Dbaj o odpoczynek, korzystaj z pomocy instytucji, angażuj rodzinę i przyjaciół. Śmiało wypowiadaj słowa: „Potrzebuję waszej pomocy. Samemu nie jestem w stanie tego zrobić, ale razem damy radę”.

W naszym poradniku przedstawiliśmy ci najważniejsze informacje i wskazówki, a więcej porad i filmów znajdziesz na

[damy-rade.info](http://damy-rade.info)



Razem Zmieniamy Świat

PARTNER PROJEKTU

**seni**<sup>®</sup>

[www.damy-rade.info](http://www.damy-rade.info)

☎ 801 105 555