



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieście w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia dla pacjenta z deficytem samopielęgnacji w zakresie czynności dnia codziennego

Opracowanie: mgr piel. specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa geriatrycznego Marta Sereś

Wstęp

Samopielęgnacja, inaczej samoopieka, to świadome i celowe działanie, które człowiek podejmuje w trosce o własne życie, zdrowie i dobre samopoczucie. Obejmuje ono zdolność do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych (Jaracz, Grabowska-Fudala, 2021). Kluczowym elementem samoopieki jest wykonywanie **czynności życia codziennego** (ang. *Activities of Daily Living*, ADL), które dzielą się na podstawowe (np. mycie się, jedzenie, ubieranie) oraz złożone (np. przygotowywanie posiłków, zarządzanie finansami) (Kasiukiewicz, 2022). Wystąpienie deficytu w tym zakresie, często związane z chorobą, niepełnosprawnością lub procesem starzenia, wymaga wsparcia ze strony otoczenia.

Celem edukacji zdrowotnej pacjenta, jego rodziny i opiekunów jest przekazanie wiedzy i praktycznych umiejętności, które umożliwią adaptację do nowej sytuacji, zapewnią bezpieczeństwo oraz pomogą w utrzymaniu godności i jak największej niezależności osoby wymagającej opieki (Baranowska, 2023).

Zalecenia Szczegółowe

Poniższe zalecenia zostały uporządkowane według podstawowych czynności życia codziennego, aby ułatwić ich stosowanie w praktyce.

Higiena osobista

Regularna i prawidłowo przeprowadzana higiena ciała jest fundamentem profilaktyki zakażeń i powikłań skórnych, a także wpływa na komfort psychiczny pacjenta.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Opis:** Czynności te obejmują mycie całego ciała (w łóżku, pod prysznicem lub w wannie), higienę jamy ustnej, pielęgnację włosów i paznokci. Trudności w tym obszarze mogą wynikać z ograniczeń ruchowych, osłabienia czy zaburzeń poznawczych.
- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Dostosowanie łazienki:** Należy usunąć dywaniki, zamontować uchwyty przy wannie/prysznicu i toalecie, stosować maty antypoślizgowe oraz krzesło prysznicowe, które znacznie zwiększają bezpieczeństwo (Mazur et al., 2022).
 - **Mycie w łóżku:** W przypadku pacjentów leżących należy stosować specjalne myjki i pianki myjące bez użycia wody, co upraszcza procedurę i zmniejsza ryzyko wychłodzenia. Ważne jest, aby mycie odbywało się w stałych porach, z poszanowaniem intymności pacjenta (Kózka, Płaszewska-Żywko, 2023).
 - **Higiena jamy ustnej:** Codzienne szczotkowanie zębów lub czyszczenie protez zębowych zapobiega chorobom dziąseł i infekcjom. U pacjentów z trudnościami w połykaniu należy zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć zachłyśnięcia.
 - **Pielęgnacja skóry:** Po każdym myciu skórę należy delikatnie osuszyć (bez pocierania) i zastosować preparaty nawilżające oraz ochronne, zwłaszcza w miejscach narażonych na macerację i ucisk.

Ubieranie się

Zdolność do samodzielnego ubierania się i rozbierania jest ważnym elementem autonomii pacjenta.

- **Opis:** Proces ten angażuje zdolności motoryczne, koordynację oraz funkcje poznawcze. Trudności mogą polegać na doborze odzieży, jej zakładaniu i zapinaniu.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Adaptacja odzieży:** Zaleca się wybieranie ubrań luźnych, elastycznych, zapinanych na rzepy lub suwaki zamiast guzików. Pomocne mogą być także specjalistyczne pomoce, takie jak łyżki do butów z długą rączką czy przyrządy do zakładania skarpet (Wilk, 2022).
 - **Techniki ubierania:** Należy zachęcać pacjenta do ubierania się w pozycji siedzącej, co zapewnia stabilność. Ubieranie należy rozpoczynać od strony słabszej (np. po udarze), a rozbieranie od strony silniejszej.
 - **Zaangażowanie pacjenta:** Zamiast całkowicie wyręczać pacjenta, opiekun powinien podawać mu poszczególne części garderoby w odpowiedniej kolejności i asystować tylko w najtrudniejszych momentach.

Odżywianie

Prawidłowe odżywianie jest kluczowe dla procesu leczenia, regeneracji organizmu i zapobiegania niedożywieniu.

- **Opis:** Deficyt w tym zakresie może dotyczyć problemów z gryzieniem, połykaniem (dysfagia), a także z samodzielnym przygotowaniem i spożywaniem posiłków.
- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Konsystencja posiłków:** W przypadku problemów z gryzieniem lub połykaniem, posiłki powinny mieć formę zmiksowaną lub papkowatą. Należy unikać produktów suchych, twardych i lepkich. Płynny można zagęszczać specjalnymi preparatami (tzw. Nutilis), aby zmniejszyć ryzyko zakrztuszenia (Górska, Jarosz, 2023).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Pozycja podczas jedzenia:** Pacjent powinien spożywać posiłki w pozycji siedzącej, z lekko pochyloną głową. Po jedzeniu należy utrzymać pozycję pionową przez co najmniej 30 minut.
- **Sprzęt adaptacyjny:** Pomocne mogą być specjalne sztucce z pogrubionymi uchwytami, talerze z podwyższonym brzegiem oraz kubki z wycięciem na nos, które ułatwiają samodzielne jedzenie i picie.
- **Spokojna atmosfera:** Posiłki należy spożywać bez pośpiechu, w spokojnym otoczeniu, co sprzyja koncentracji na akcie jedzenia.

Korzystanie z toalety

Zapewnienie pacjentowi komfortu i wsparcia w czynnościach fizjologicznych jest niezwykle istotne dla jego godności.

- **Opis:** Problemy mogą dotyczyć przemieszczania się do toalety, siadania i wstawania, a także utrzymania higieny po skorzystaniu z toalety.
- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Ułatwienia w toalecie:** Warto zainwestować w podwyższenie deski sedesowej oraz zamontować obok niej stabilne poręczce.
 - **Sprzęt pomocniczy:** Jeśli dojście do toalety jest niemożliwe, należy korzystać z krzesła sanitarnego umieszczonego przy łóżku pacjenta lub basenu i kaczki.
 - **Regularność:** Należy zachęcać pacjenta do regularnego korzystania z toalety (np. co 2-3 godziny), aby zapobiegać epizodom nietrzymania moczu/stolca.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieście w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Higiena intymna:** Po każdej eliminacji należy zapewnić dokładną higienę okolic intymnych, używając delikatnych środków myjących i preparatów ochronnych, co zapobiega podrażnieniom skóry.

Mobilność i bezpieczeństwo

Utrzymanie sprawności ruchowej i zapobieganie upadkom to priorytet w opiece domowej.

- **Opis:** Obejmuje zdolność do poruszania się w obrębie łóżka, wstawania, siadania, chodzenia oraz bezpiecznego funkcjonowania w otoczeniu.
- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Adaptacja otoczenia:** Należy usunąć z podłóg wszelkie przeszkody (dywany, kable), zapewnić dobre oświetlenie (również w nocy) i zorganizować przestrzeń tak, aby pacjent miał swobodny dostęp do najważniejszych miejsc.
 - **Sprzęt ortopedyczny:** Korzystanie z balkonika, kuli czy laski powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty. Sprzęt musi być odpowiednio dobrany do wzrostu i możliwości pacjenta.
 - **Obuwie:** Pacjent powinien nosić stabilne, zakryte obuwie z antypoślizgową podeszwą.
 - **Aktywność fizyczna:** Należy zachęcać pacjenta do regularnej, dostosowanej do jego możliwości aktywności fizycznej, np. krótkich spacerów czy prostych ćwiczeń w łóżku, co wzmacnia mięśnie i poprawia równowagę (Woźniewski, 2023).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Zmiana pozycji (zapobieganie odleżynom)

Zapobieganie odleżynom jest kluczowym elementem opieki nad pacjentem o ograniczonej mobilności.

- **Opis:** Odleżyny to uszkodzenia skóry i tkanek głębiej położonych, powstające na skutek długotrwałego ucisku. Najbardziej narażone są okolice kości krzyżowej, pięt, bioder i łokci.
- **Praktyczne zalecenia:**
 - **Regularna zmiana pozycji:** U pacjentów leżących należy zmieniać pozycję ciała co najmniej co 2 godziny, a u pacjentów na wózkach inwalidzkich co 15-30 minut (Sopata et al., 2022).
 - **Materac przeciwoodleżynowy:** Zastosowanie materaca zmiennie ciśnieniowego lub piankowego o odpowiedniej gęstości jest standardem w profilaktyce.
 - **Ocena stanu skóry:** Należy codziennie dokładnie oglądać skórę pacjenta, zwracając szczególną uwagę na miejsca narażone na ucisk. Pierwszym objawem jest nieblednące zaczerwienienie.
 - **Pielęgnacja:** Skóra powinna być zawsze czysta, sucha i odpowiednio nawilżona. Należy unikać masażu w miejscach zaczerwienionych.

Aktywność psychiczna i społeczna

Utrzymanie aktywności umysłowej i kontaktów społecznych ma ogromny wpływ na samopoczucie i spowalnia postęp niektórych chorób.

- **Opis:** Deficyt samoopieki często prowadzi do izolacji, apatii i pogorszenia funkcji poznawczych.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Praktyczne zalecenia:**

- **Stymulacja umysłu:** Należy zachęcać pacjenta do aktywności umysłowej, takiej jak czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe czy rozmowy na interesujące go tematy.
- **Podtrzymywanie relacji:** Ważne jest organizowanie regularnych wizyt rodziny i przyjaciół. Warto również rozważyć korzystanie z nowoczesnych technologii (telefon, internet) do utrzymywania kontaktów.
- **Terapia zajęciowa:** Angażowanie pacjenta w proste czynności domowe (na miarę jego możliwości), takie jak składanie ubrań czy podlewanie kwiatów, daje poczucie bycia potrzebnym i poprawia nastrój (Pawłowska, 2024).
- **Orientacja w rzeczywistości:** Umieszczenie w pokoju pacjenta zegara, kalendarza oraz zdjęć rodzinnych pomaga mu w orientacji w czasie i przestrzeni.

Podsumowanie

Celem przedstawionych zaleceń jest wsparcie pacjenta i jego bliskich w dążeniu do utrzymania maksymalnej możliwej samodzielności. Systematyczne i świadome stosowanie się do tych wskazówek pozwala na redukcję ryzyka powikłań, takich jak upadki, odleżyny czy niedożywienie. Co najważniejsze, poszanowanie podmiotowości pacjenta, angażowanie go w proces podejmowania decyzji i wspieranie jego autonomii w czynnościach dnia codziennego bezpośrednio przekłada się na poprawę jakości życia i poczucie godności.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle 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
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieście w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Bibliografia

- Baranowska, A. (2023). *Rola edukacji terapeutycznej w opiece nad pacjentem przewlekle chorym*. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 13(2), 115-121.
- Górka, M., & Jarosz, A. (2023). *Standardy żywienia w opiece długoterminowej*. *Medycyna Praktyczna*.
- Jaracz, K., & Grabowska-Fudala, B. (2021). *Diagnozy i interwencje w praktyce pielęgniarstwa*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Kasiukiewicz, A. (2022). *Ocena czynnościowa w geriatric – skala ADL i IADL*. *Geriatric Polska*.
- Kózka, M., & Płaszewska-Żywko, L. (2023). *Procedury pielęgniarstwa*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Mazur, A., et al. (2022). *Bezpieczeństwo pacjenta w środowisku domowym – przegląd rekomendacji*. *Medycyna Rodzinna*, 25(1), 45-53.
- Pawłowska, I. (2024). *Terapia zajęciowa jako forma wsparcia osób starszych z ograniczeniami samodzielności*. *Postępy Rehabilitacji*, 38(1), 29-37.
- Sopata, M., et al. (2022). *Profilaktyka i leczenie odleżyn – wytyczne Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran*. *Leczenie Ran*, 19(2), 79-111.
- Wilk, M. (2022). *Adaptacyjne techniki i sprzęt pomocniczy w czynnościach życia codziennego*. *Ortopedia, Traumatologia, Rehabilitacja*, 24(5), 345-352.
- Woźniewski, M. (2023). *Fizjoterapia w geriatric*. Wydawnictwo Medyczne Górnicki.