**Starostlivosť o osobnú a posteľnú bielizeň**

**Osobná bielizeň** klienta má byť pohodlná a praktická. Má byť vždy čistá a dostatočne veľká. Klienti si najčastejšie obliekajú pohodlné domáce oblečenie, ležiaci pyžamo alebo nočnú košeľu.

V prípade klientov pripútaných na posteľ a nehybných sa používajú voľné košele, ktoré sa obliekajú spredu a vzadu na chrbte sa zaväzujú na šnúrky. Takáto košeľa chorého na chrbte netlačí a dá sa ľahko vymeniť.

Klientom s poranenou (poškodenou) končatinou pomáhame s obliekaním tak, že najskôr obliekame poranenú (poškodenú) končatinu a potom zdravú. Pri vyzliekaní postupujeme opačne.

Ak obliekame na posteli klienta, ktorý má zdravé horné i dolné končatiny, postupujeme nasledovne. Najprv obliekame kabátik pyžama alebo košeľu tak, že zhrnieme rukáv, prevlečieme ruku klienta a natiahneme rukáv na celé rameno. Potom ho ľahko zodvihneme, podsunieme mu kabátik pod chrbát a oblečieme druhý rukáv. Nohavice pyžama obliekame tak, že postupne zhrnieme obidve nohavice, natiahneme na jednu a potom na druhú nohu. Potom klienta jednou rukou nadvihneme a druhou mu nohavice vytiahneme hore. Košeľu, ktorá sa oblieka cez hlavu, zhrnieme, natiahneme ju najprv cez hlavu a potom postupne obidva rukávy.

**Posteľná bielizeň** (plachty, obliečky) a prikrývka musia byť vždy čisté. Pravidelne sa menia, u ležiacich, inkontinentných klientov sa menia podľa potreby aj niekoľko krát denne.



Kontrolné otázky:

1. Aká má byť osobná bielizeň?
2. Ako často sa mení posteľná bielizeň?