

Õdede ja hooldajate koolitus tervisekahjustuste vältimiseks – ergonoomiline raskuste käsitsi teisaldamine

Regina Palatu
AS ITK hooldusravikliiniku
õendusabikvaliteedi juht
24.04. 2007.a.

Mis ajendas õdesid ja hoodajaid
koolitama?

Õdedel ja hooldajatel tuleb ..?...korda päevas teha:

- Ettekummaradusi
- Ettekummardusi kehapöördega
- Ettekummardusi kehapöörde ja raskuse haaramisega

Raskuse teisaldamine käsitsi on ohtlik, kui:

- See on seotud liiga suure lihasjõu rakendamisega
- On seotud ebastabiilse või vale kehaasendiga
- Sisaldab kauakestvaid või sagedasti tehtavaid kehalisi pingutusi
- Puudub piisav taastumisperiood
- Teisaldatakse liiga kõrgelt, madalalt või liiga kaugelt

Töökeskkonna tegurid võivad suurendada tervisekahjustuse ohtu, kui :

- Raskuse tõstmiseks on ebapiisavalt ruumi
- Põrand on ebatasane, libe või astanguline
- Töökoha mõõtmed ei võimalda töötamist sobivas asendis ja õigete liigutustega
- Töökoha valgustus on puudulik

Töötajast endast tulenevad riskitegurid, mis võivad soodustada tervisekahjustuste teket

- Antud tööks mitteküllaldane lihaste jõud
- Ebasobiva riietuse või jalanõude kandmine
- Puudub asjakohane väljaõpe

Ülekoormushaiguste vältimiseks on vaja ühelt poolt tagada tervislikud ja ohutud töötingimused tööandja poolt, teisalt peab iga inimene tundma oma organismi, sh. tugi - liikumisaparaadi ehitust ja talitlust, õigesti hindama oma võimeid ning oskama lihasjõudu säästlikult kasutada.

Ergonoomiline raskuste käsitsi teisaldamine aitab vältida ülekoormust, ennetada traumasid ja kutsehaiguseid

- Ohutus
- Tervislikkus
- Suurem töö tootlikkus
- Parem töökvaliteet
- Väiksem kaadrivoolavus
- Väiksem eemalviibimine töölt
- Parem töösse suhtumine

Ergonoomilist raskuste käsitsi teisaldamist on käsitletud:

2006 aastal

hooldajate koolitusel

19 inimest – 4 h

2005 aastal

ergonoomika põhitõed haiglatöötajatele koolitusel

15 inimest – 8 h

11 inimest – 16 h

hooldajate koolitusel

35 inimest – 4 h

insult ja sellest taastumine koolitusel

5 inimest – 4 h

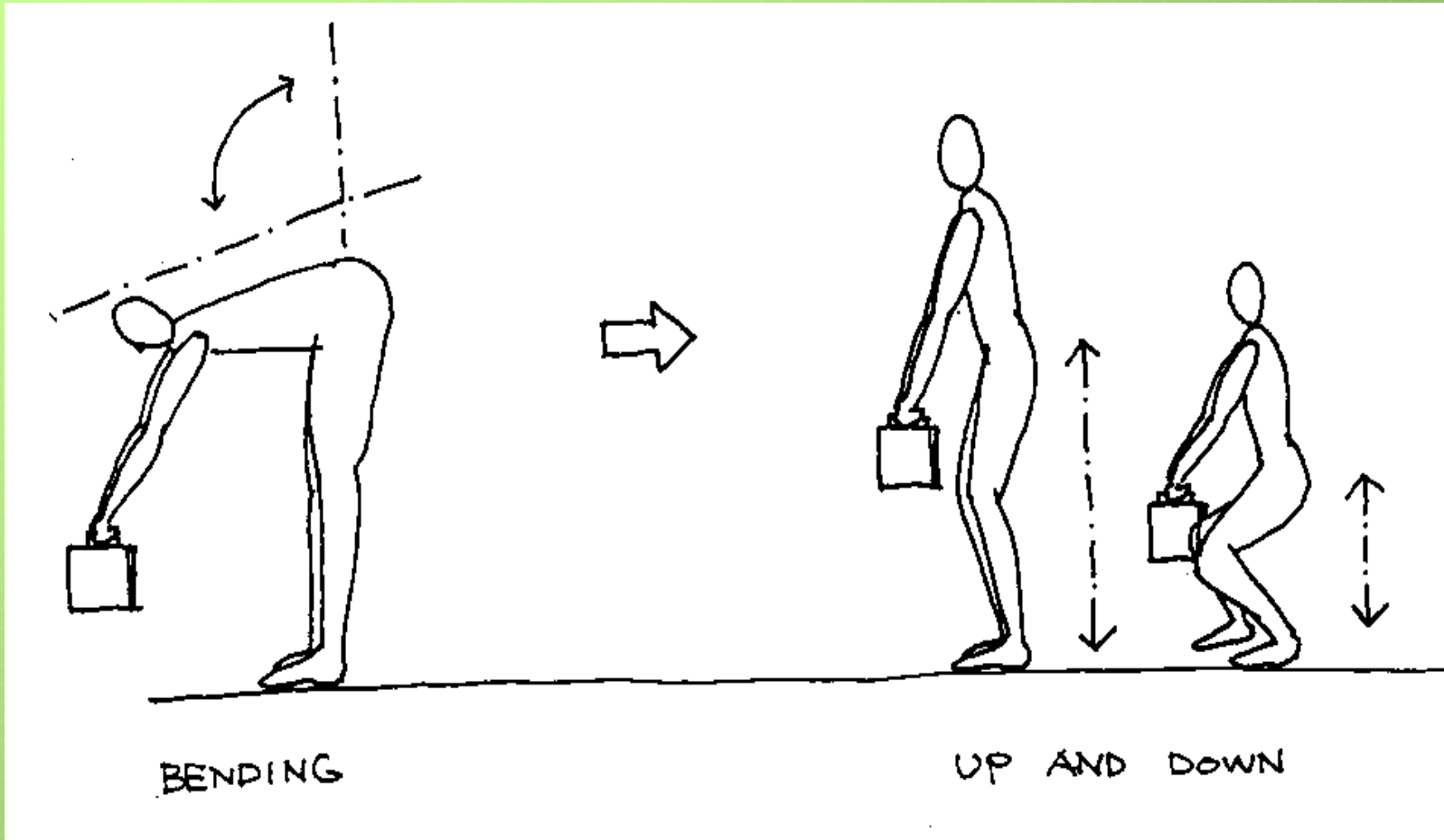
Mida koolitustel käsitletakse?

Hooldustöös on oluline:

Kõige väiksema tarvitatava jõuga saavutada kõige suurem võimalik mõju, põhjustamata vaevusi ja valu.

Aktiivse rühi kasutamine!

- Raskuste tõstmine toimub eeskätt jalgadega, mitte seljaga.
- Selja hoidmine sirgena väldib lülisamba asjatut koormamist.



Soovitusi õigeks käsitsi raskuste teisaldamiseks

- Hoida selg võimalikult sirge
- Tõstetav raskus hoida kehale võimalikult lähedal
- Hoida jalad põlvedest kergelt kõverdatud
- Pöörata keha jalgadest, mitte seljast
- Vältida tõstmist istudes
- Mitte tõsta õlgadest kõrgemale
- Vältida korduvat ühe käega tõstmist
- Mitte tõsta liiga madalalt
- Hoiduda juhuslikest äärmuslikest tõstetest

Abistatava seisundist tuleneb...

- abistamise määr
- asendi muutmise sagedus
- abivahendite kasutamise vajadus
- Jne.

Tähelepanu tuleb pöörata nii aitaja abistamisvõtete sooritamisele kui ka aidatava enda osavõtule.

Töö patsiendiga:

- toimub rahulikult
- kiirustamata
- aktiivselt suheldes (tegevuse selgitamine, küsimuste esitamine abistatava heaolu ja soovide suhtes, innustamine ja julgustamine võimetekohaselt kaasa aitama, edusammude eest kiitmine)

Vajalike vahendite ja töökoha ettevalmistamine:

- Kõrvalda voodi/tooli ümbrusest takistavad esemed: toolid, sussid, jalatoed, maha kukkunud esemed
- Hoidu mustast, märjast põrandast
- Langeta voodil kaitseääred
- Sobiv riietus, jalanõud, välimus: pükskostüüm, madalad kingad, millel on lai toetuspind ja optimaalne kontsa kõrgus 2 cm. ning mis ei libise
- Abivahendid

Abivahendid:

- Funktsionaalne voodi
- Voodilinnad / villavaibad
- Ratastool
- Pesemisraam
- Pesemistool (ratastel dušitool)
- Libistamislaud / nihutamislau

Energiasäästlike töövõtete kasutamine

- Voodite kõrguse reguleerimine annab võimaluse õigeks tööasendiks ja mobiilsus lubab voodi paigutamist selliselt, et patsienti pääseb hooldama võimalikult lähedalt
- Järgi ökonoomseid töösuundi
- Kasuta inertsjõudu ja keharaskust
- Nihutamine sammukeste kaupa
- Patsiendi võimetekohane kaasabi
- Meeskonnatöö (koostöö teiste õdede, hooldajate ja patsiendiga)

Ülemäärase koormuse vältimine:

- Väldi ülemääraseid raskuseid
- Väldi ebasoodsaid asendeid (tõste on ohtlik, kui selg on pööratud või kallutatud asendis)
- Asenda võimalusel tõsted tõmbamise, tõukamisega
- Selga säästvate võtete kasutamine, väldi selja pikaajalist koormamist
- Jalgade töölerakendamine tõmbamisel, lükkamisel, tõstmisel.
- **Kanna keharaskus ühelt jalalt teisele!**



Praktiline õpe:

- Patsiendi teisaldamine enda poole/endast eemale
- Patsiendi pööramine küljelt küljele
- Patsiendi nihutamine voodis üles poole
- Patsiendi abistamine istuma jalad üle voodi ääre
- Patsiendi abistamine ratastooli istuma
- Patsiendi abistamine püsti tõusmisel ja käimisel
- Mähkmete vahetamine

Mida on edaspidiseks kavandatud?

- Töökorralduse ülevaatamine
- Jätkata koolitusi
- Abivahendite teadlik soetamine
- Taastusravi võimaldamine
- Riskianalüüs
- Järelkontroll

Kergenda koormat!

Täna tähelepanu eest!