

Uzmanību pārslodze!

Muguras traumu novēršana
veselības aprūpes nozarē



VDIK Eiropas Inspicēšanas un informēšanas kampaņa: Kravu apstrāde ar rokām transporta un veselības aprūpes nozarēs Eiropā.



Saturs

1. Kāpēc nepieciešams ieviest darbības plānu muguras traumu novēršanai veselības aprūpes sektorā?	5
A. Daži skaitļi	5
B. Tiesiskās saistības	6
C. Sociālās un finansiālās sekas	7
2. Muguras slimības	8
A. Kas var izraisīt muguras slimības?	8
B. No kā sastāv mugura?	8
1. Mugurkaula sastāvdaļas	8
2. Starpskriemeļu diski	9
C. Muguras slimību cēloņi	11
1. Noteiktu ķermeņa stāvokļu un darbību atkārtošana vai ilgstoša izpilde	11
2. Ar kravu apstrādi saistītais risks	13
3. Fiziskās aktivitātes trūkums	14
4. Stress	14
3. Preventīvie risinājumi veselības aprūpes nozarē	15
A. Preventīvās darbības plāna ieviešana	15
B. Preventīvo pasākumu izvēle	16
1. Riska novēršana	17
2. Riska samazināšana	18
3. Uzlabot kravas glabāšanu	21
4. Organizatoriskie pasākumi	21
5. Kopsavilkums	22

Daļa no Eiropas Komisijas darba plāna sastāv no preventīviem pasākumiem arodslimību, it īpaši balsta un kustību aparāta saslimšanu novēršanai. Lai to panāktu, Komisija paredz vispirms nodrošināt Kopienas esošās likumdošanas efektīvāku piemērošanu un uzdod VDIK veikt galvenās funkcijas šajā jomā. VDIK, kas ir Vecāko darba inspektoru komitejas saīsināts apzīmējums, uzdots atbildēt par Kopienas likumdošanas efektīvu un vienveidīgu izpildi attiecībā uz veselības aizsardzību un drošību darba vietā, kā arī izanalizēt praksē sastopamās problēmas, kas konstatētas, veicot attiecīgo likumu piemērošanas uzraudzību. Eiropas informēšanas un inspicēšanas 2007. gada kampaņā galvenā uzmanība būs pievērsta transporta un veselības aprūpes nozarēm.

Kampaņas uzdevumi:

- panākt rīcības labāku atbilstību Eiropas Direktīvai 90/269/EEK, lai samazinātu balsta un kustību aparāta veselības problēmas dažādās Eiropas Savienības valstīs;
- paaugstināt darba devēju un nodarbināto informētības līmeni par riska faktoriem kravu apstrādē ar rokām un ar atbilstošajiem preventīvajiem pasākumiem;
- veicināt pārmaiņas darba kultūrā attiecībā uz pieeju riska faktoriem kravu pārvietošanā ar rokām, risinot problēmas to izcelsmes vietā, nevis pievēršot uzmanību tikai tam, kā nodarbinātie strādā.

Šī kampaņa tiek īstenota ciešā sadarbībā ar Eiropas Komisiju un ir saskaņā ar Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras organizēto kopējo Eiropas nedēļu drošībai un veselībai darbā 2007.



1 Kāpēc nepieciešams ieviest darbības plānu muguras traumu novēršanai veselības aprūpes nozarē?

Lai gan ir grūti izcelt atsevišķu profesiju kategoriju, kura pakļauta vislielākajam riskam attiecībā uz muguras sāpju cēloņiem, ir vairāk vai mazāk skaidrs, ka veselības aprūpes nozare šajā ziņā ir viena no vadošajām. Ņemot vērā sociālās un finansiālās sekas, pie kurām var novest muguras traumas, to novēršana ir būtiski svarīga. Eiropas likumdevējs ir par to pilnīgi pārliecināts un ar direktīvas palīdzību noteicis obligātus pasākumus. Eiropas Komisija nolēma ieņemt aktīvāku pozīciju un organizēt Eiropas informēšanas un inspicēšanas kampaņu, kurā galvenā uzmanība tiks pievērsta transporta un veselības aprūpes nozarēm. Šajā brošūrā iztirzāta muguras veselības problēmu profilakse veselības aprūpes nozarē. Ceram, ka jums būs interesanti to lasīt un ... neaizmirstiet „padarīt kravu vieglāku...!”

“Kravu apstrāde ar rokām” nozīmē jebkādu darbību, kurā ietverta kravas transportēšana vai atbalstīšana, ko veic viens vai vairāki nodarbinātie.

A Daži skaitļi

Daudzos pētījumos noteikts, ka no 60% līdz 90% cilvēku savas dzīves laikā vienu vai vairākas reizes cieš no muguras veselības problēmām. Tomēr kravu pārvietošana ar rokām rada daudzus riska faktorus, sevišķi attiecībā uz muguru. Attiecībā uz sūdzībām, kas saistītas ar darbu, balsta un kustību aparāta problēmas Eiropā patiesi ir ievērojamas. Trešā Eiropas aptauja par darba apstākļiem, kas tika veikta 2000. gadā, pirmkārt apstiprināja, ka 33% Eiropas nodarbināto (15 dalībvalstīs) cieta no muguras sāpēm. Šī problēma īpaši skar nodarbinātos veselības aprūpes nozarē: Eiropas aptaujā atklājās, ka 32,5% no šajā nozarē nodarbinātajiem ir sūdzības par muguras veselības problēmām.

B Tiesiskās saistības

Direktīvu prasību izpilde par veselību un drošību darba vietā, ļauj novērst lielu daļu sūdzību par balsta un kustību aparāta problēmām, kas saistītas ar darbu. Viena no tām ir Eiropas Direktīva 90/269/EEK (1990. gada 29. maijā un 1990. gada 21. jūnijā), kurā noteiktas veselības un drošības vadlinijas attiecībā uz kravu pārvietošanu ar rokām.

Šī direktīva attiecas uz darbībām, kuras saistītas ar risku, īpaši ar risku gūt muguras un jostas vietas traumas, piemēram, kravas pacelšanu, stumšanu, vilkšanu vai nešanu. Šādas darbības, protams, var izraisīt arī kāju un roku sastiepumus, taču šis tēmas aspekts šeit netiks iztirzāts.

Riska faktori

Kravu apstrāde ar rokām var radīt risku gūt muguras traumu, ja:

krava ir:

- pārāk smaga
- pārāk liela
- grūti satverama
- atrodas pārāk tālu no cilvēka ķermeņa
- lai to satvertu, ķermenis jāpagriež

nepieciešamā fiziskā piepūle:

- ir pārmērīgi liela
- liek pagriezt ķermeni
- destabilizē kravu
- liek cilvēkam ieņemt nestabilu stāvokli

darba vide ir neatbilstoša:

- nepiemērota grīda
- trūkst brīvas vietas
- nelabvēlīgi klimatiskie apstākļi

darba veikšanai nepieciešami citi nosacījumi, piemēram:

- ilgstoša darbība bez pietiekamas atpūtas
- pārāk lieli attālumi
- pārāk bieža kustību atkārtošana

Saskaņā ar direktīvu 90/269/EEK darba devējam jāsamazina kravu pārvietošana, ko nodarbinātie veic ar rokām. Ja kravu pārvietošana ar rokām nav novēršama, noteikts, ka:

- šis darbs jānovērtē (5. pants)
- jāsamazina riska faktoru skaits
- darba norises vietai jābūt pienācīgi aprīkotai un pielāgotai (6. pants)
- darbiniekam jābūt informētam un apmācītam
- jāorganizē regulāras veselības pārbaudes.

C Sociālās un finansiālās sekas

Ar muguras sāpēm saistītās sociālās un finansiālās sekas veselības aprūpes nozarē ir vērā ņemamas, jo muguras veselības problēmas skar trešo daļu šajā nozarē nodarbināto.

Cilvēki, kuri cieš no muguras slimībām, kļūst neaizsargāti (ir apdraudēti viņu iztikas līdzekļi, un viņi riskē zaudēt darbu), un tas var iespaidot viņu profesionālo un/vai personīgo dzīvi. Daudzi no viņiem pat kļūst invalīdi uz visu mūžu. Darba devējiem jāpārvar grūtības, kas saistītas ar slimojošu nodarbināto darba kavējumiem, pie tam dažkārt viņus ir grūti aizvietot sakarā ar īpašajām kvalifikācijas prasībām. Šāda situācija arī izraisa konfliktus un stresu darba vietā. Turklāt muguras slimības rada lielus izdevumus cietušajam, darba devējam un sabiedrībai kopumā.

Kopsavilkums

Cietušajam	Darba devējam	Sabiedrībai
- ienākumu zaudēšana	- kompensācija	- veselības aprūpes resursu patērēšana
- darba zaudēšana	- pensijas	- neizmantotas zināšanas
- darba iespēju zaudēšana	- ražošanas zudumi	- sabiedrības vienotības zudums
- pastāvīgas sāpes	- papildus izdevumi par apmācību (vai jauniem darbiniekiem, kas aizvieto īpaši kvalificētos saslimušos darbiniekus)	
- ar darbu saistītās sabiedriskās atzišanas zaudējums		
- zaudēts dzīvesprieks		
- atstāts likteņa ziņā		
- izjūt sevi kā nastu sabiedrībai		

2 Muguras slimības

A Kas var izraisīt muguras slimības?

Bieži ir grūti precīzi noteikt muguras slimību izcelsmi, jo parasti tām ir daudzējādi cēloņi. Tāpēc cilvēki atsaucas uz "riska faktoriem"

Riska faktoros var iedalīt trijās kategorijās:

- **individuālie faktori:**

- vecums, dzimums, ķermeņa uzbūve, nikotīna lietošana, pasīvs dzīvesveids,...

- **faktori, kas saistīti ar darba fizisko grūtumu:**

- kravu nešana un apstrāde ar rokām;
- biežas kustības, ieskaitot noliekšanos un pagriešanos (sevišķi rumpja daļas);
- statiski un/vai ilgstoši ķermeņa stāvokļi;
- vibrācija, kas iespaido visu ķermeni.

- **psiholoģiskie un organizatoriskie faktori:**

- laika trūkums, darba organizācija, patstāvības trūkums, citu darbinieku palīdzības trūkums, sadarbības un atzinības trūkums, kā arī neapmierinātība ar darbu.

Cik lielā mērā šie riska faktori izraisa muguras veselības problēmas?
Cik lielā mērā tās raksturīgas veselības aprūpes nozarē?

B No kā sastāv mugura?

1. Mugurkaula sastāvdaļas

Mugurkaulu veido 33 **skriemeļi** un 24 **starpkriemeļu diski**.

Mugurkaula blīvumu, ko nodrošina skriemeļi, un tā kustīgumu, ko rada starpkriemeļu diski, pastiprina **muskuļu** un **saišu** darbība.

Muguras smadzenes un **nervu saknes**, kuras aizsargā kanāls mugurkaula centrā (mugurkaula kanāls), pārnes informāciju uz smadzenēm un no tām.



2. Starpskriemeļu diski

Starpskriemeļu diskiem ir būtiska nozīme: tie ne tikai darbojas kā trieciena absorbētāji, bet tiem ir arī galvenā nozīme mugurkaula kustīguma nodrošināšanā. To galvenās rakstur pazīmes ir pa pāriem:

a. divas daļas

Starpskriemeļu disks atrodas starp diviem skriemeļiem. Disks sastāv no divām daļām:

- iekšpusē: želatīnveidīgs kodols,
- ārpusē: gredzens, kas ir savstarpēji krustojošos šķiedru režģis, kurš notur kodolu centrā.

Kodols attēlots dzeltenā krāsā (centrā), bet ārējais šķiedrainais gredzens attēlots melnā un oranžā krāsā



b. divas funkcijas

- absorbē triecienus: disks, kuru var salīdzināt ar piepūstu riepu, samazina un absorbē spiediena svārstības;



- veicina kustību: liekšanos, stiepšanos, griešanos ...



c. divas īpašas iezīmes

-Ļoti maz nervu šūnu => tāpēc sākumā nav pārāk jutīgs pret bojājumiem

Zaļās bultiņas atbilst nedaudzajām nervu šūnām, kuras atrodas uz diska malas mugurpusē



- Nav asinsvadu => disks atkarīgs no kustībām, lai saņemtu barības vielas un izvadītu toksīnus (tas darbojas līdzīgi sūklim).

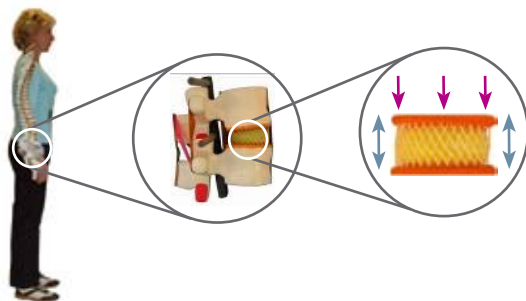


C Muguras slimību cēloņi

Zemāk doti vairāki piemēri no veselības aprūpes darbinieka ikdienas darba, kas satur muguras traumu riska faktoros.

1. Noteiktu ķermeņa stāvokļu un darbību atkārtošana vai ilgstoša izpilde

Atskaites stāvoklis ir ķermeņa vertikālais stāvoklis stādot:



Tieši šādā stāvoklī diski un saites cieš vismazāk, bet spiediens un spriedze sadalīti visvienmērīgāk.

Zemāk uzskaitītās kustības un pozas, ja tās tiek bieži atkārtotas vai ilgstoši turpinātas, ir potenciāli bīstamas mugurai, īpaši zemāk esošajiem diskiem muguras lejasdaļā.



a. Noliešanās uz priekšu (ar noapaļotu muguru)

Šo kustību pārmērīgi bieža atkārtošana var novest pie saišu un disku bojājumiem sakarā ar:

nedabisku muguras izliekumu (noapaļota mugura),

- diska priekšējās daļas saspiešanu,
- aizmugurējo saišu un diska mugurpusē daļas izstiepšanu,
- paaugstinātu spiedienu uz disku (sviras efektu).



b. Griešanās uz sāniem, noliecoties uz priekšu

Šī poza mugurkaulam rada vislielāko spriedzi. Tās rezultātā rodas arī vairāki ietekmes faktori uz mugurkaulu un īpaši diskiem:

- nedabisks muguras izliekums (noapaļota mugura),
- diska priekšējās un sānu daļas saspiešana,
- diska mugurpuses un sānu daļas (visievainojamākās daļas) izstiepšana,
- gredzena šķiedru nobīde,
- paaugstināts spiediens uz disku (sviras efekts).



c. Kravas satveršana, atliecoties atpakaļ

Šīs pozas rezultātā rodas šādi ietekmes faktori:

- pārmērīga muguras izliekšana,
- diska mugurpuses daļas un aizmugures locītavu saspiešana,
- paaugstināts spiediens uz disku (sviras efekts).



d. Ilgstoša sēdēšana uz krēsla

Ilgstoša sēdēšana traucē disku apgādi ar barības vielām.



e. Ilgstoša stāvēšana uz ceļiem vai tupus

Šī poza ir ne tikai bīstama locītavām, bet arī nogurdina muskuļus un sirdi. Kaut gan ceļgali ir jāsaliec, lai satvertu kravu, kas atrodas uz zemes, nevajag tos saliekt leņķī, kas mazāks par 90°.

2. Ar kravu pārvietošanu saistītais risks

a. Kravas raksturīgās pazīmes

Kravas svars ir faktors, kuru visbiežāk min kā nopietnu piespiedu slodzes iemeslu. Par maksimālo smagumu jāuzskata 25 kg vīriešiem un 15 kg sievietēm, ceļot kravu pareizā ķermeņa stāvoklī un atrodoties uz līdzenas virsmas.

Citas raksturīgās pazīmes var padarīt šo uzdevumu vēl grūtāku.

Raksturīgās pazīmes, kas saistītas ar nekustīgas kravas apstrādi	Raksturīgās pazīmes, kas saistītas ar pacienta nešanas veidu
- kravas nestabilitāte	- pacienta nemierīgums
- kravas svars nav acīmredzami atbilstošs tās tilpumam	- pacienta līdzdalības trūkums
- nevienmērīgs svara sadalījums	- pacienta svars grūti nosakāms
- grūti satverama/ neparocīga krava (trūkst rokturu)	- roku atbalsta samazināšanās iespēja
- asa, slidena vai netīra kravas virsma	

b. Satveršanas attālums

Veids, kādā krava vai pacients tiek pārnēsāts, protams, palielina spiedienu, kas iedarbojas uz starpskriemeļu disku. Mugurkaula pamatnes sasprindzinājums atkarīgs no kravas attāluma līdz ķermenim satveršanas brīdī. Šeit darbojas „sviras” princips: jo lielāks attālums līdz kravai, jo vairāk ķermenis tiek noliekts uz priekšu, vajadzīga lielāka sviras celtspēja un līdz ar to spiediens ir lielāks.

3. Fiziskās aktivitātes trūkums

Tā kā starpskriemeļu disku apgāde ar barības vielām saistīta ar pozas maiņām (sūkļa efekts), kustībām ir būtiska nozīme, lai uzturētu mugurkaulu labā stāvoklī. Turklāt labs fiziskais stāvoklis (elastīga muskulatūra ar labu tonusu...) ļauj vieglāk kustēties tā, lai pasargātu muguru.

4. Stress

Nodarbinātie bieži atsaucas uz saistību starp stresu un muguras sāpēm. «Es jutu, ka tuvojas muguras sāpes, jo nu jau pāris nedēļas esmu bijis saspringts un nervozs.» Zinātniskajos pētījumos konstatēts arī, ka hronisku muguras sāpju risks ievērojami pieaug, ja cilvēks regulāri nonāk stresa situācijās, īpaši darbā, kas viņu neapmierina.

Stresam var būt daudzi rezonanses izpausmes veidi ķermenī un prātā. Viens no galvenajiem izpausmes veidiem ir saspringti muskuļi. Ja muguras muskuļi kļūst savilkti un paliek tādā stāvoklī, tad tas palielina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem un var kaitīgi ietekmēt to stāvokli.

3 Preventīvie risinājumi veselības aprūpes nozarē

Tāpat kā attiecībā uz jebkuru profilakses pasākumu plānu, svarīgi darbu veikt sistemātiski un veidot strukturētu pieeju.

A Preventīvās darbības plāna ieviešana

Darbības plāna ieviešanu muguras traumu novēršanai var iedalīt trijos galvenajos etapos: riska faktoru analīze, risinājumu meklēšana un noteikto profilaktisko pasākumu piemērošana.

	Kas jā dara?	Kā?
1. etaps: konstatēt un analizēt riska situācijas	vai darbiniekiem nākas - ieņemt ķermeņa stāvokļus, kas rada sāpes? - veikt kravu apstrādi? - veikt pacientu apstrādi?	- novērot darba vietas - vākt informāciju no darbiniekiem, vadības, no pašu organizācijas veselības un drošības komandas - analizēt ar darbu saistītos nelaimes gadījumus -> veikt rezultātu analīzi
2. etaps: meklēt risinājumus	pamatojoties uz 1. etapā iegūtajiem rezultātiem, izvēlēties piemērotus profilakses pasākumus, lai uzlabotu stāvokli	-vai ir profilakses pasākumi, kuri jau tiek ieviesti? -izvēlēties piemērotāko risinājumu saskaņā ar riska hierarhiju: 1. Novērst riska faktorus 2. Aizstāt bīstamās situācijas ar mazāk bīstamām. 3. Likvidēt riska faktorus to izcelsmes vietā.
3. etaps: īstenošana	Pielietot risinājumu darba vietās un kontrolēt situāciju, lai konstatētu izmaiņas	-īstenot pasākumus un organizēt to norises kontroli (informācija, instruktāžas, apmācība) -pārlicināties, ka risinājums tiek pielietots -novērtēt pasākumus (vai to īstenošanai bija paredzētie rezultāti, vai parādījušies jauni riska faktori... ?) -ja mainās darba situācija, veikt jaunu riska analīzi (atkārtot 1. etapu utt.)

Katra kompānija attīstās vairāku gadu gaitā, un laba ideja, protams, ir regulāru novērtējumu veikšana attiecībā uz profilakses pasākumiem, lai pārbaudītu, vai tie joprojām atbilst piemērojamajai profilakses politikai.

B Preventīvo pasākumu izvēle

Pēc tam, kad noteikti riska faktori, nepieciešama rīcība. Kā? Novērot vai samazinot tos. Pirmkārt, uzmanības centrā vienmēr jābūt tiem pasākumiem, kuri dod iespēju novērst riska faktoros.

Apkopojoša tabula par iespējamiem profilakses pasākumiem:

Preventīvā pasākuma veids	Kas jā dara?	Kā?
Riska novēršana	Izvairīties no roku darba kravu pārvietošanā	Pilnīga mehanizācija vai automatizācija
Riska samazināšana	Mehāniskās ierīces	Izmantot liftu, ķermeņa atbalsta sistēmu
	Mainīt augstumu	Gultai, vannai u.c.
	Ierīces pacientu pārvietošanai	Slīdoši palagi, pārvietošanas dēļi, rotējoši diskī, pārvietošanas siksnas u.c.
	Uzlabot kravas uzglabāšanu	Uzglabāt bieži lietojamās/smagas kravas jostas vietas augstumā
	Uzlabot piekļūšanas iespējas	Kāpņu lifts, ...
	Organizatoriskie pasākumi	Darba plānošana, darbības veidu maiņa, labāka uzdevumu sadale, ...

1. Riska novēršana

Viena no labākajām preventīvajām metodēm ir riska novēršana, izvairoties no nodarbināto tiešas pakļaušanas riskam, tātad izvairoties no kravu pārvirtošanas ar rokām. Tas nozīmē pārvietošanas pilnīgu mehanizāciju vai automatizāciju.

To ir grūti īstenot attiecībā uz darbībām ar cilvēkiem slimnīcas vidē. Obligāti nepieciešams ņemt vērā arī pacienta pašcieņu.



Ķermeņa atbalsta sistēmas



Pārvietošanas sliedes

Daudzi pacientu pārvietošanas veidi (no gultas uz krēslu, no gultas uz nestuvēm, no gultas uz vannu, ...) galvenokārt rada muguras traumu riska faktorus sakarā ar pacientu svaru, ieņemtajām pozām, u.c. Riskantu darbību ar rokām var novērst, izmantojot līftu vai pārvadāšanas sliedes.

2. Riska samazināšana

a. Tehniskie pasākumi (mehāniskie līdzekļi)

Kravu pārvietošanu ar rokām atvieglo tādi tehniskie palīglikdzekļi kā gultas ar regulējamu augstumu, pārvietošanas dēļi, ratiņi, ... Tie ļauj samazināt vai pat novērst risku, kas saistīts ar kravu pārvietošanu ar rokām.

(1) Maināms augstums

- *Gultas un vannas ar maināmu augstumu*

Tamlīdzīgas ierīces ļauj aprūpes darbiniekiem izvairīties no ķermeņa pozām, kuras var radīt muguras sāpes, īpaši no liekšanās tālu uz priekšu. Tās arī atvieglo darbu, pārvietojot pacientus.



Gulta ar maināmu augstumu



Vanna ar maināmu augstumu

- *Darba virsmas augstuma maiņa atbilstoši darbībai*

Lai izvairītos no pozām, kuras var radīt muguras sāpes, piemēram, no liekšanās tālu uz priekšu vai ķermeņa noliekšanas/pagriešanas, nepieciešams mainīt darba virsmas augstumu atbilstoši veicamā darba veidam.



Precīza darba veikšanai par zemu



Labs augstums ērtai strādāšanai



Pielāgots darba virsmas augstums uz rīteniem

Pielāgojiet darba virsmas augstumu atbilstoši veicamā darba raksturam

(2) Atvieglināt pacientu pārvietošanu

Lielākā daļa muguras veselības problēmu nodarbināto veselības aprūpes nozarē rodas, kad aprūpes darbinieki atbalsta vai paceļ pacientu, lai pārvietotu viņu no vienas vietas uz citu (no gultas uz gultu, no gultas uz krēslu,...).

Ir daudz tehnisko palīg līdzekļu, kuri atvieglo pacientu pārvietošanu un līdz ar to samazina slodzi uz nodarbināto mugurām. Daži piemēri:

- Slidošie palagi

Šie palagi, kas izgatavoti no izturīga materiāla ar zemu berzes pakāpi, ļauj ilgstoši gulošos pacientus pacelt, pārvietot vai vienkārši mainīt viņu ķermeņa pozu, ceļšanas vietā izmantojot slīdi.



Palagi, kas izmantojami pacientu pacelšanai

- Pārvietošanas dēji

Šie dēji, kas pārklāti ar slidošu audumu vai izgatavoti no slidoša materiāla, ļauj pārvietot pacientus no vienas gultas uz otru, no gultas uz krēslu vai ratiņkrēslu, izmantojot slīdi, nevis ceļšanu.



Dējis pārvietošanai no gultas uz gultu



Dējis pārvietošanai no krēsla uz gultu vai no krēsla uz krēslu



Dējis pārvietošanai no transporta līdzekļa uz ratiņkrēslu



- Griežamie statņi

Šie tehniskie palīdzības līdzekļi palīdz pacelt un pārvietot pacientus, tā dodot viņiem maksimāli daudz patstāvīgu kustību iespēju.



Griežamie statņi



Krēsla transportieris

- Rotējošs disks

Pacientu pārvietošana no gultas uz krēslu vai uz ratiņkrēslu bieži prasa ievērojamu piepūli no pacienta puses. Šāda veida ierīce ļauj vieglāk pārvietot cilvēku, ņemot vērā viņa fiziskās iespējas, un arī samazināt viņu atbalstīšanai nepieciešamo piepūli.

Ir arī līdzīgi diski, kuri atvieglo iekļūšanu transporta līdzeklī vai izkļūšanu no tā.



Rotējošs disks, kas palīdz pacientu pagriezt, viņu apsēdinot



Rot jošs gr das disks



Disks, kas atvieglo izkļūšanu no transporta līdzekļa



Kāpņu lifts

(3) Uzlabot piekļūšanas iespējas

- Ratiņkrēsls - kāpņu lifts

Neatrodoties slimnīcā, piekļūšana augšējiem stāviem bieži iespējama tikai pa kāpnēm, daļēji tāpēc, ka lifti bieži ir pārāk šauri. Kāpņu lifti dod iespēju cilvēkiem, kas pārvietojas ratiņkrēslos, izmantot kāpnis.



Roku balsti ar maināmu augstumu

- Regulējami krēsli

Roku balsti bieži apgrūtina cilvēkiem apsēšanos, un aprūpes darbinieki spiesti veikt neveiklas darbības ar rokām. Krēsls ar nolaižamiem roku balstiem ir īpaši noderīgs savienojumā ar pārvietošanas dēli.

3. Uzlabot kravas glabāšanu

Vienmērīgs kravu sadalījums to uzglabāšanas vietās novērš mugurkaula pārslodzi un uzlabo piekļuvi glabāšanas vietām.



avots: HSE

Šeit parādītais svars var pat tikt samazināts atkarībā no apstākļiem, apstrādes biežuma un konkrētā nodarbinātā. Papildus informācija par šo modeli atrodama adresē: www.handlingloads.eu

4. Organizatoriskie pasākumi

Darba plānošana, darbības veidu maiņa un labāka uzdevumu sadale – tie visi ir darba organizācijas pasākumi, kas ļauj samazināt risku.

Darba vides korekcijas, ko dēvē arī par ergonomiku, ietver izmaiņas mēbeļu, materiālu un darba organizācijas ziņā. Šīs izmaiņas, protams, ne vienmēr ir viegli īstenojamas. Mājas aprūpes kontekstā, piemēram, darba apstākļi, ar kādiem sastopas pakalpojumu sniedzēji, lielā mērā atkarīgi no mājā jau esošā aprīkojuma un armatūrām, kā arī no aprūpes saņēmēju labās gribas un/vai finansiālajām iespējām.

Tāpēc aprūpes pakalpojumu sniedzējam ir svarīgi rūpēties par savu ķermeni, kustēties uzmanīgi un ieņemt pozas, kas nav kaitīgas mugurai. Tāpat arī darba devēji var sagādāt iespēju nodarbinātajiem nodarboties ar sportu darba vietā (trenažieru telpas, dušas, ...). Darba devēji var arī mudināt darbiniekus izmantot velosipēdus vai iet uz darbu kājām.

Kopsavilkums

Process ir šāds:

a. Nosakiet un novērtējiet risku

Lai to izdarītu, nepieciešams izanalizēt:

- darba procesu (ko darbinieks dara savā darba vietā?)
- darba metodes (kā darbinieki izpilda viņiem uzticētos uzdevumus?)
- riskus, to cēloņus un sekas (kas var izraisīt nelaimes gadījumus darbā vai izraisīt arodslimības?).

b. Novērsiet vai samaziniet risku:

- Samaziniet roku darbu kravu pārvietošanā
- Nodrošiniet mehāniskus palīg līdzekļus un ergonomiskus risinājumus

c. Pārvaldiet atlikušos riskus

- Informējiet par riskiem nodarbinātos un viņu pārstāvjus
- Apmāciet nodarbinātos, lai nodrošinātu viņu labāku aizsardzību
- Mainiet darba organizācijas veidu, lai samazinātu nodarbināto pakļaušanu riska faktoriem to ilguma un/vai intensitātes ziņā
- Novērsiet citus riska faktorus, kuriem var būt kāda nozīme (piemēram, stress)
- Novērtējiet savu nodarbināto veselības stāvokli
- Veiciet atkārtotu riska analīzi atbilstoši (iespējamām) izmaiņām darba situācijā.

www.handlingloads.eu



prevent
Investir dans l'homme au travail

 VALSTS DARBA INSPEKCIJA