

Darba vides riska faktori un iespējamie pasākumi darbinieku aizsardzībai mājaprūpē

Jeļena Reste, *Dr. med.*
asoc. profesore, vad. pētniece



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

14.11.2024.

Rīgas Stradiņa universitāte
Aroda un vides medicīnas katedra
Darba drošības un vides veselības institūts

■ Mājasaprūpe ietilpst veselības un sociālās aprūpes nozarē
(NACE 2. red. Q kods)

Q Veselība un sociālā aprūpe

Q86 Veselības aizsardzība

Q87 Sociālā aprūpe ar izmitināšanu

Q88 Sociālā aprūpe bez izmitināšanas





Vecuma piramīda (Latvija 2014. un 2060.g.):



Vecuma grupa

85 +
80-84
75-79
70-74
65-69
60-64
55-59
50-54
45-49
40-44
35-39
30-34
25-29
20-24
15-19
10-14
5-9
<5

6

5

4

3

2

1

0

1

2

3

4

5

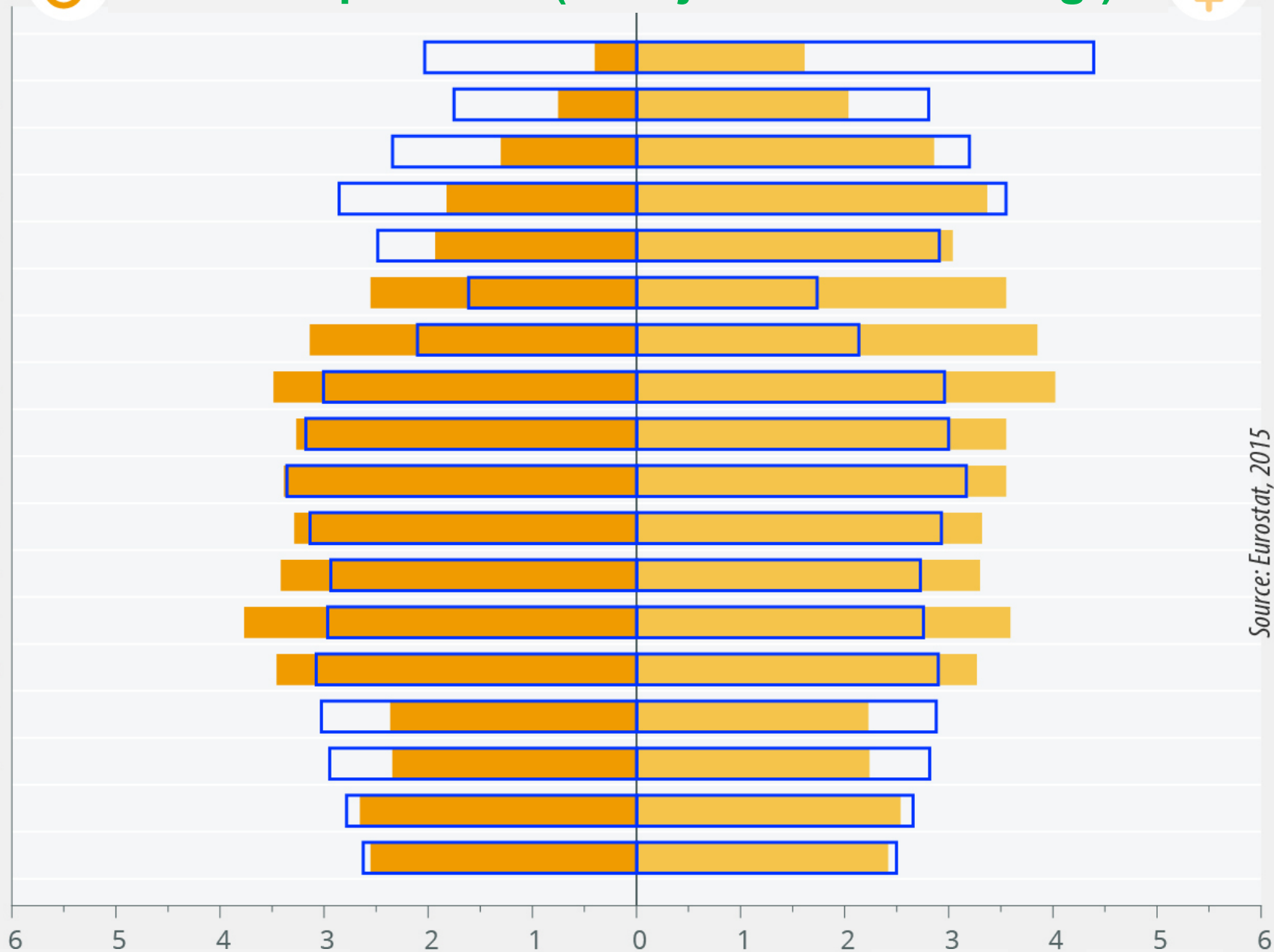
6

iedzīvotāju %

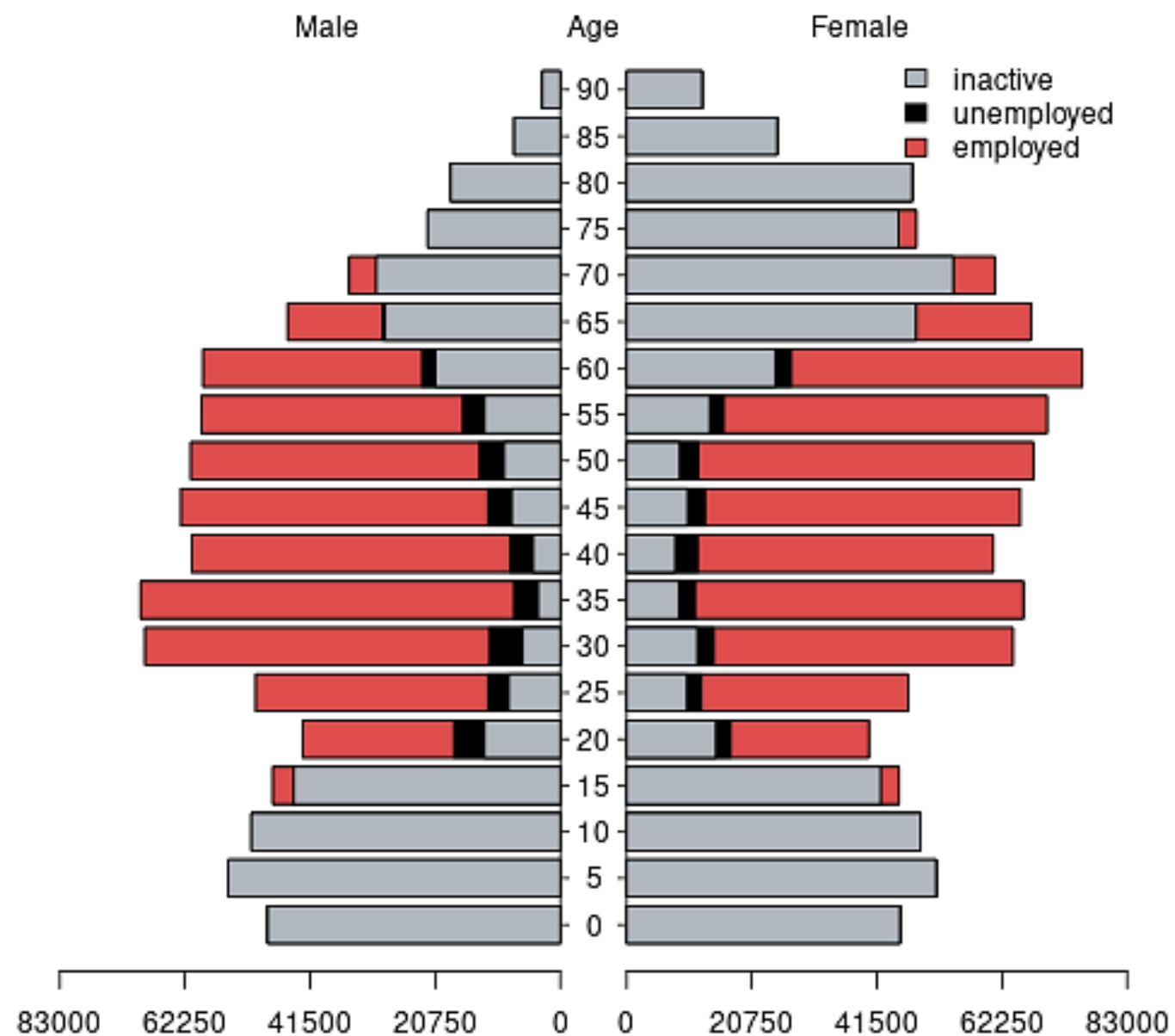
2014

2060

Source: Eurostat, 2015



Demographic pyramid Latvia, year 2022



World population

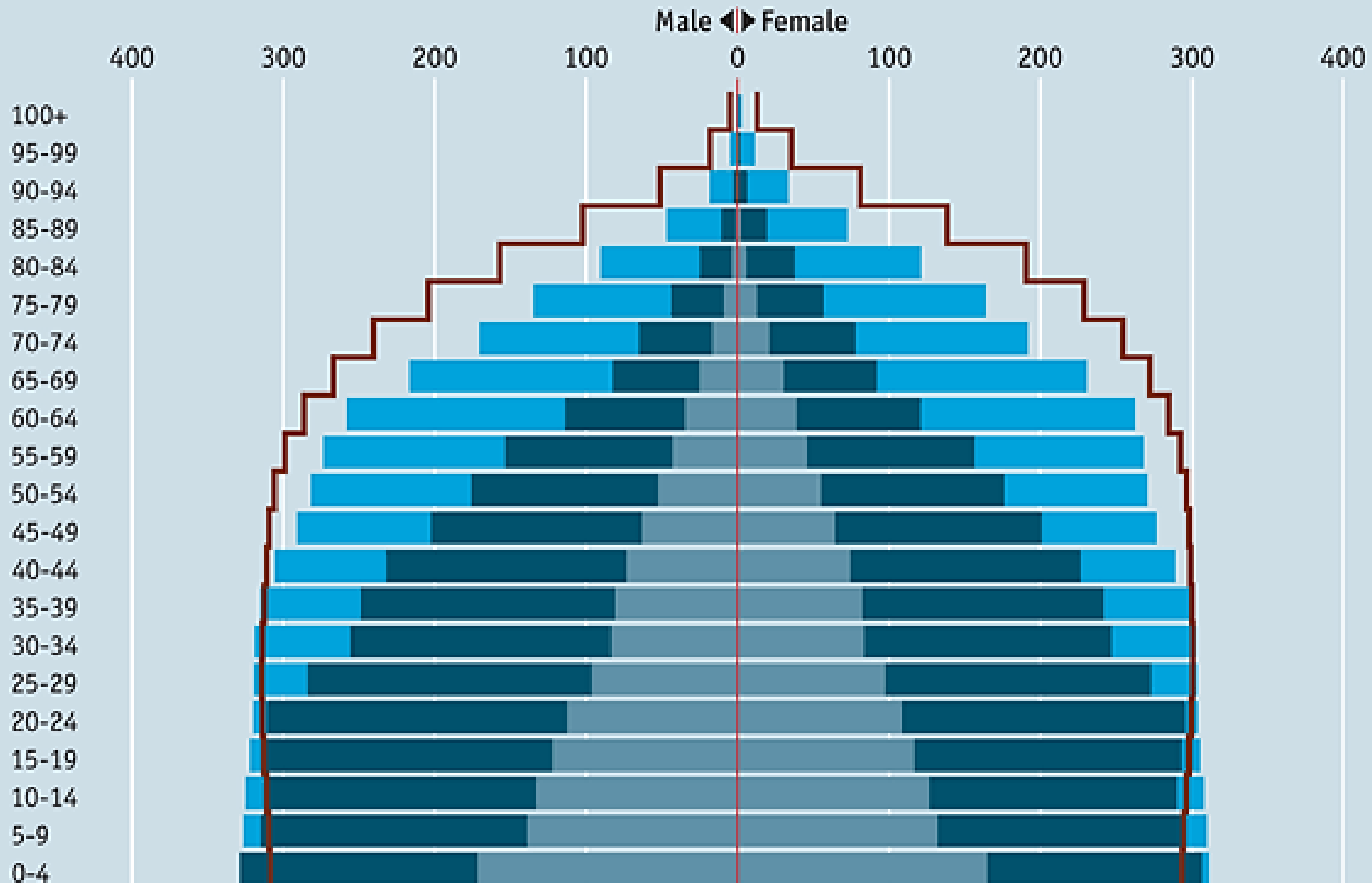
By five-year age group, m

1950

2010

2050*

2100*



Source: UN

*Projection

Ko ietver aprūpētāja darbs mājas apstākļos?

- Ikdienā aprūpētāji nodrošina klientiem higiēnu un personīgo aprūpi, ka arī daļu komforta aprūpes, ko cilvēks pats vairs nespēj veikt bez citu palīdzības.
- Aprūpes pamatpienākumi:
 - » mazgāšanās un kopšana,
 - » veļas mazgāšana un palīdzība saistībā ar apģērbšanu,
 - » pārtikas iepirkšana un sagatavošana,
 - » neliela mājas uzkopšana un saimniekošana,
 - » medikamentu pārvaldība,
 - » transportēšana,
 - » palīdzība mobilitātes jomā,
 - » sabiedrība un emocionālais atbalsts,
 - » komunikācija ar ārstiem un medikamentu uzraudzība,
 - » un daudz vairāk.

Aprūpētāju darbā veicamie darbi (aprūpētāju aptauja n=1561, ASV)

Activity	Number (%) reporting
Personal care	
Assist client with bathing	153 (13.0)
Assist client with dressing	1,385 (94.2)
Toileting care	1,437 (94.9)
Oral hygiene	1,236 (85.2)
Record vital signs	1,138 (79.2)
Provide urinary catheter/ostomy care	556 (44.8)
Provide wound care	371 (30.6)
Use needles or other sharps	285 (24.2)
Activities	
Cook meals	1,422 (95.1)
Take clients to appointments	1,305 (92.1)
Walk or ambulate clients	1,191 (86.6)
Transfer clients	1,027 (76.8)
Turn and position clients	907 (67.7)
Feed clients	908 (67.6)
Household duties	
Perform light housekeeping	1,461 (97.7)
Change linens	1,433 (96.7)
Wash laundry	1,418 (94.7)
Run errands	1,362 (94.1)

Gershon RRM, Pogorzelska M, Qureshi KA, et al. Home Health Care Patients and Safety Hazards in the Home: Preliminary Findings. In: Henriksen K, Battles JB, Keyes MA, et al., editors. *Advances in Patient Safety: New Directions and Alternative Approaches* (Vol. 1: Assessment). Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality; 2008 Aug. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK43619/>

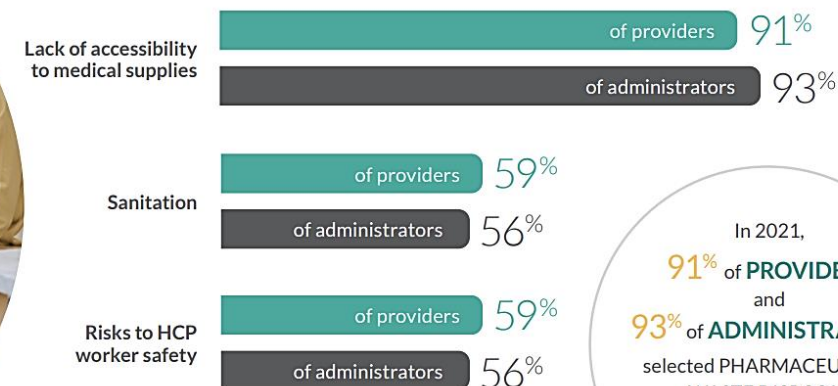
Kā paši aprūpētāji vērtē sava darba riskus?

■ Daži fakti no Stericycle 2022. gada veselības aprūpes darba vietu drošības tendenču ziņojuma (ASV):

- » 88% aptaujāto veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju ziņo, ka viņiem joprojām tiek lūgts sniegt augstākās kvalitātes aprūpi ārpus tradicionālajiem uzstādījumiem,
- » 75% pakalpojumu sniedzēju satraukti par riskiem viņu fiziskajai veselībai un labklājībai, t.i., bažas par:
 - higiēnu,
 - resursu pieejamību
 - un pašu drošību.



The Greatest Challenges of At-Home Care



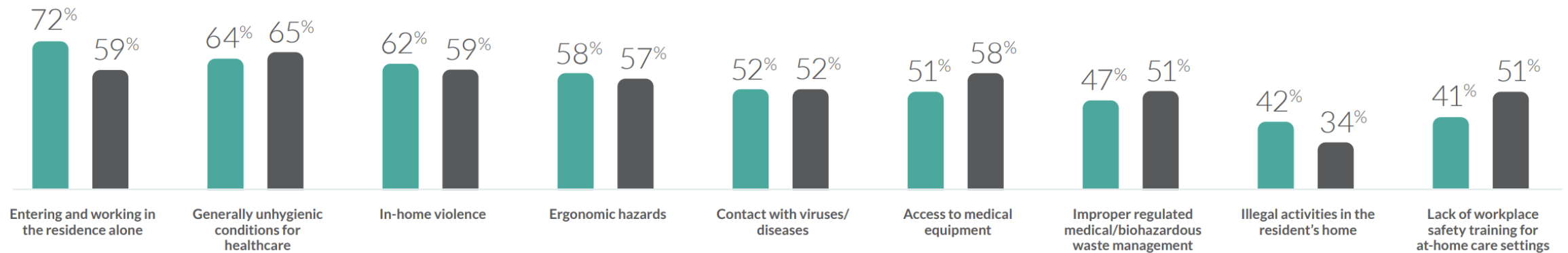
In 2021,
91% of **PROVIDERS**
and
93% of **ADMINISTRATORS**
selected **PHARMACEUTICAL
WASTE DISPOSAL
MANAGEMENT** as the
greatest challenge.

Kā paši aprūpētāji vērtē sava darba riskus?

The Greatest Risks of At-Home Care

Providers

Administrators



Bīstamības veselībai un drošībai pacientu mājās (aprūpētāju aptauja n=1561, ASV)

Health and safety risk factors	Number (%) reporting
Violence and psychosocial factor	
Verbal abuse	436 (27.9)
Neighborhood violence/crime	168 (10.8)
Racial or ethnic discrimination from the client or client's family	134 (8.6)
Threat of physical harm	128 (8.2)
Drug use in the home	77 (4.9)
Client's neighbors	65 (4.2)
Guns in home	29 (1.9)
Perceived threats ^a	
Threatening neighbors	214 (55.4)
Threatening client's family members	147 (38.1)
Threatening clients	121 (31.3)
Threatening pets	67 (17.4)
Slips/trips/falls hazards	
Messy home/clutter (e.g., loose rugs)	259 (16.6)
Poor lighting in the home setting	78 (5.0)
Environmental hazards	
Animal hair	332 (21.3)
Excessive dust	301 (19.3)
Peeling paint	228 (14.6)
Mold/dampness	156 (10.0)
Air pollution	150 (9.6)
Temperature extremes at client's home	140 (9.0)
Unsafe conditions in the home	92 (5.9)
Loud/irritating noise in the home setting	64 (4.1)
Potential chemical hazards	
Irritating chemicals (e.g., bleach, cleaning agents)	258 (16.5)
Unsanitary conditions	
Cockroaches	512 (32.8)
Mice/rats	360 (23.1)
Unsanitary conditions in the home setting (e.g., dirty toilets)	193 (12.4)

Gershon RRM, Pogorzelska M, Qureshi KA, et al. Home Health Care Patients and Safety Hazards in the Home: Preliminary Findings. In: Henriksen K, Battles JB, Keyes MA, et al., editors. *Advances in Patient Safety: New Directions and Alternative Approaches* (Vol. 1: Assessment). Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality; 2008 Aug. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK43619/>

Mājas aprūpes atšķirības no slimnīcas vides

- Atšķirībā no tradicionālajām veselības un sociālās aprūpes iestādēm mājās aprūpes sniedzēji maz kontrolē savu darba vidi un var tikt pakļauti nedrošiem darba apstākļiem, piemēram, netīrību jeb antisanitāriju mājās, temperatūras galējībām, mājām bez droša dzeramā ūdens vai ar naidīgiem mājdzīvniekiem.
- Piemēram, aprūpētājiem mājās ir tādi paši bioloģiskie riski kā slimnīcu vai klīniku pakalpojumu sniedzējiem, taču viņiem var nebūt tādu pašu līdzekļu palīdzībai traumu gadījumā, ja tās rodas.

Situācija ar arodslimībām veselības un sociālajā aprūpē Latvijā

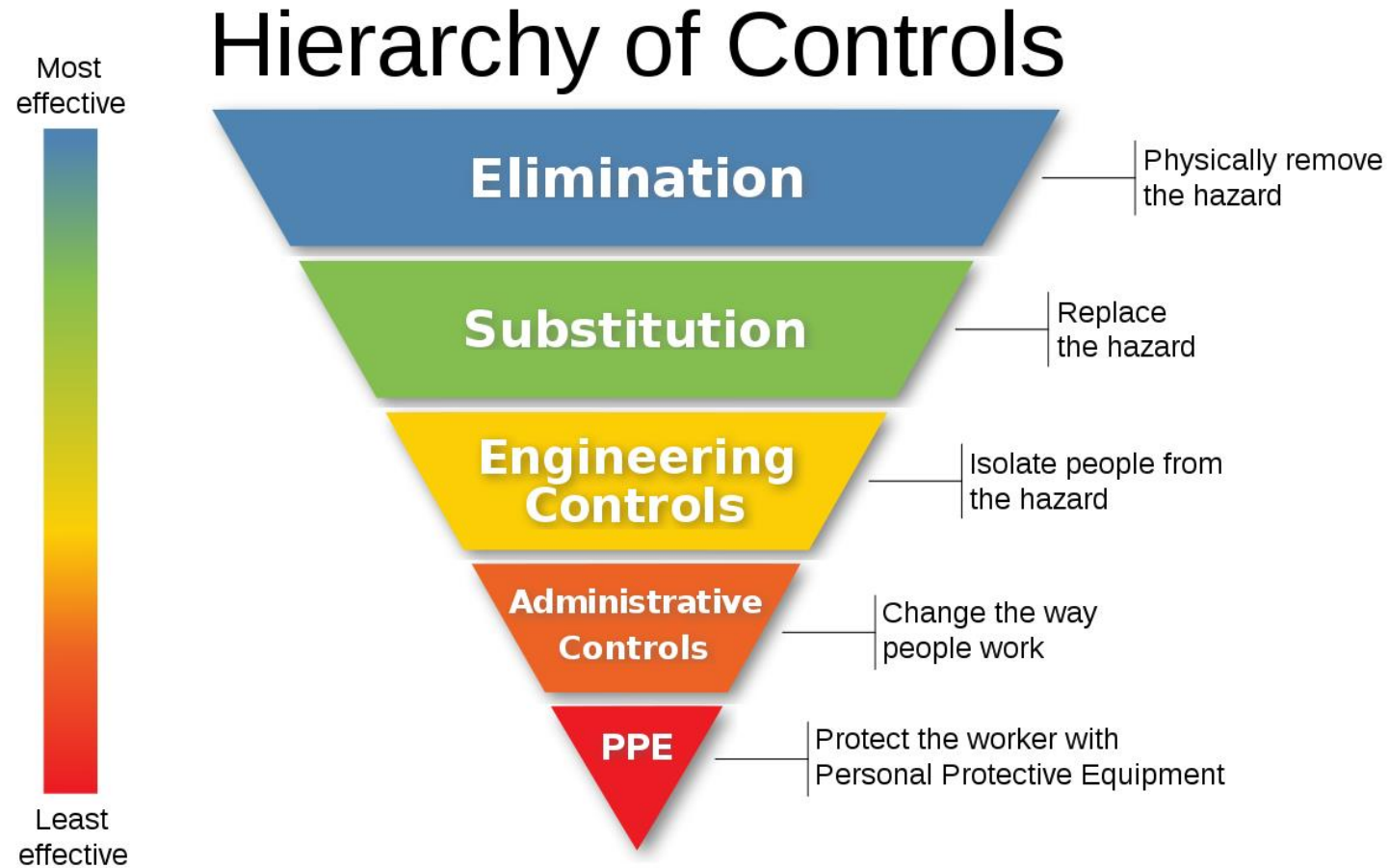
- Veselības un sociālās aprūpes darbinieki – ~16% no kopējā arodslimnieku skaita.
- vidēji katram diagnosticēta 1,5 arodslimība, kas liecina par kompleksu un kombinētu darba vides riska faktoru ietekmi.
- Pirmo vietu saslimstības struktūrā ieņem balsta un kustību aparāta slimības.
- Otro vietu – alerģiskas slimības.
- Lielākā daļa šo slimību ir novēršama ar pareizajiem profilaktiskiem pasākumiem.

Kaitīgie darba vides kaitīgie faktori mājasprūpē

- Biežāk sastopamie darba vides kaitīgie faktori:
 - » **ergonomiskie,**
 - » **psihosociālie,**
 - » **mehāniskie (t.sk. traumatiskie),**
 - » **bioloģiskie,**
 - » **ķīmiskie,**
 - » **fizikālie,**
 - » **un citi darba vides faktori.**

Darba vides risku kontroles hierarhija

- Kontroles hierarhija ir risku kontroles sistēma darba vietā. Kontroles hierarhija ir pakāpeniska pieeja risku likvidēšanai vai samazināšanai, un tā paredz riska kontroli no augstākā aizsardzības un uzticamības līmeņa uz zemāko un vismazāk uzticamo aizsardzību.



Fizikālie darba vides riski

- Vibrācija (lokāla, vispārējā)
- Troksnis
- Apgaismojums
- Meteoroloģiskie un mikroklimatiskie faktori
- Putekļi
- Veselības traucējumu profilakse:
 - » Izvēlēties atbilstošu tehniku/aprīkojumu
 - » Piemērotie darba apģērbi, **apavi** un individuālie aizsardzības līdzekļi



Ķīmiskie darba vides riski

- Tīrīšanas, mazgāšanas, dezinfekcijas līdzekļi
- Medikamenti
- Iznākumi veselībai → apdegumi, saindēšanās, alerģijas
- Veselības traucējumu profilakse:
 - » darbinieku apmācība darbam ar ķīmiskām vielām (piem., nedrīkst sajaukt tos savā starpā; pareizā atšķaidīšana; laba ventilācija, strādājot ar šīm vielām; vielu pareizā transportēšana)
 - » piemērotie individuālie aizsardzības līdzekļi (rokām, elpceļiem, **acīm**)
 - » drošības datu lapas!!!



Bioloģiskie riska faktori

■ Mikroorganismi:

» vīrusi

» baktērijas

» sēnes

■ Parazīti (vienšūņi, tārpi, kukaiņi u.c.)

■ Kukaiņi (kodumi, citu infekciju pārvešana)

■ Augi (augstākie, zemākie) un to produkti

■ Mājdzīvnieku izdalījumi un ragvielas veidojumi ar alerģiskām īpašībām



Svarīgākie iedarbības veidi un iznākumi veselībai

- Infekcijas slimības – vīrushepatīti (B, C), HIV, sēnīšu slimības, tuberkuloze u.c.
- Parazitārās slimības - kašķis u.c.
- Alerģiskas slimības - konjunktivīti, rinīti, bronhiālā astma, u.c.



Ar darbu saistītās vīrusu izraisītās slimības

- Akūtās respiratorās vīrusu infekcijas (ARVI) – g.k. sezonāls raksturs
- Gripa, paragripa, rinovīrusi, COVID-19 u.c.
- Riska grupas:
 - » medicīnas darbinieki
 - » klientus apkalpojošais personāls
- Profilakse – vakcinācija pret gripu, COVID-19 infekciju, (ērču encefalītu??), telpu dezinfekcijas pasākumi, bieža roku mazgāšana, atbilstošu masku lietošana



Bioloģisko risku novēršana

- Jābūt skaidrām instrukcijām, ko darīt traumu gadījumā (piem., inficēšanās risks pēc saduršanās)
- Apmācība asu medicīnisko priekšmetu izmantošanai un utilizācijai
- Apmācība pareizajai bioloģisko atkritumu utilizācijai
- Darbinieku vakcinācija
- Higiēnas ievērošana
- Piemēroto individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana

MANAGEMENT OF NEEDLE STICK INJURY (NSI)

Did you know?

Risk of Infection transmission through NSI

30%	Hepatitis B
3%	Hepatitis C
0.3%	HIV

To reduce the infection transmission risk:

NEVER Reuse / Recap Syringe

ALWAYS Ensure Proper Sharps Waste Disposal

What to do if you have a needle stick injury?

CLEAN

- Wash the wound with soap under running water
- Avoid squeezing or sucking the wound

REPORT

Report Incident

TREAT

Seek Prompt Treatment

International Infection Prevention Week
October 13-19, 2024

GESTIS Biological Agents Database

www.dguv.de/ifa/gestis-biological-agents

GESTIS is the Information system on hazardous substances of the German Social Accident Insurance

This database contains the following types of data sheets:

[Data sheets with basic information](#)

[Data sheets with extended information](#)

[Activity data sheets](#)



Usage and liability

Content

Tips and tricks

Last update

Linking

The information may be used for the purpose of workers' protection, or to gain knowledge about risks emanating from biological agents. Commercial use as well as a partial or complete transfer to other information systems is not permitted. There are no objections against citing of data to a limited extent giving the source "GESTIS Biological Agents Database".

The data in the GESTIS substance database are carefully created and maintained. Nevertheless, we cannot accept any liability, on whatever legal grounds.

We would like to constantly improve the quality of the GESTIS bioagents database. If you find program errors or inconsistencies in the substance data, please send us an **e-mail**.

Sarcoptes scabiei

General information | Occupational and health protection | Morphology and physiology | Occurrence/natural habitat | Pathogenicity/pathogenic properties | Disease | Epidemiology | Resistance/Tenacity | Legal basics | Links | References

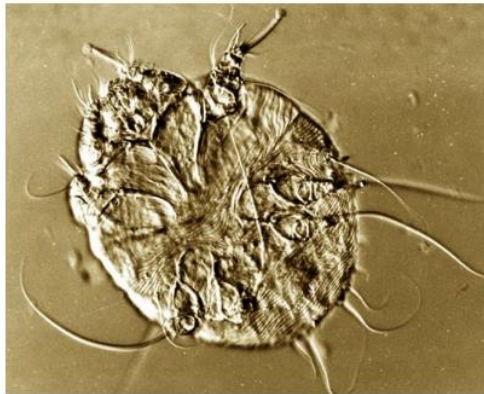
GENERAL INFORMATION

Sarcoptes scabiei
Scabies mite

Document Number: 800982
Processing status: This information was compiled on 08.06.2017.

Category: Parasite
Classification: Ectoparasite

Risk group: Activities with this biological agent are to be considered in the context of the risk assessment as activities with biological agents of the risk group 2.



ACTIVITIES

- Laboratory activities
- Care of laboratory animals
- Treatment and care of patients
- Care of young children
- Care of at-risk groups such as: individuals in residential homes/nursing homes, homeless individuals, drug addicts, prison inmates, individuals infected with HIV, migrants from countries with a high prevalence.

Reference: [01005 10107 20719](#)

PROTECTIVE MEASURES

General protective measures

Care and community facilities:

Wash clothing, bedding, towels and other items with longer body contact to infected individuals (e.g. blood pressure cuff, slippers, stuffed animals etc.) at least 50°C for at least ten minutes or decontaminate, e. g. using a hot steam device. Seal objects and textiles into plastic bags and store for 72 hours at min. 21°C. Alternatively, store potentially contaminated items for 2 hours at -25°C. Perform thorough cleaning of textile surfaces such as carpet floors, upholstered furniture, pillows, using a powerful vacuum cleaner.

Medical personnel with close contact to infected individuals must wear disposable gloves and long-sleeved protective wear; alternatively, sleeve covers (disposable material). If skin contact with patients occurs despite protective measures, thoroughly wash the hands and arms.

Inform close contact individuals that they may already be infecting other individuals during the incubation period, before symptoms become apparent. In individuals with scabies crustosa, change clothing, shoes, towels and bedding daily until at least 1 day after the second treatment. Autoclave or sufficiently clean items that the patient had longer contact with (e.g. blood pressure cuffs). Use disposable items if possible. Clean the room and items of daily use every day. Vacuum upholstered furniture, sofa cushions or textile floor coverings with a powerful vacuum cleaner. Decontaminate mattresses and bedding before every treatment repetition and after discharge (thermal: 50°C for 10 minutes or dry storage for 7 days at min. 21°C).

It is recommended that the management of scabies in health care and community facilities and collective accommodations is specified in the hygiene plan.

The following protective measures apply to specific activities in laboratories, the husbandry of laboratory animals and biotechnological activities. For further information see [TRBA 100](#), [TRBA 120](#), [TRBA 500](#).



Technical measures

Where tasks intentionally involve biomaterials, their identity must be verified and documented routinely.

Areas in which the biomaterial is processed must be isolated from other areas and labelled with the 'Biohazard' warning symbol and protection level 2. The doors of the area within which the protection level applies must open in the direction of the escape route and be equipped with an inspection window.

Wash basins, disinfectant dispensers, disposable towels and hand detergents must be available.

Mehāniskie jeb traumatiskie riski

- Ceļu satiksmes negadījumi (automobiļa vadīšana, riteņbraukšana)
- Paklupšana, paslīdēšana (mājās, uz ielas)
- Traumas gūtās, asistējot klientam (piem., klientam krītot)
- Uzbrukumi / vardarbība

Psihosociālie darba vides riski

- Aprūpētāji bieži izveido ciešu kontaktu ar saviem klientiem, kas var izraisīt emocionālu spriedzi, kad klientiem ir slikti vai viņi nomirst.
- Atbildīgs darbs, augstas prasības kopā ar ilgām darba stundām un emocionālu stresu, var izraisīt izdegšanu un garīgās veselības problēmas.
- Fiziska vardarbība
 - » Aprūpētājiem var draudēt fiziska vardarbība no klientiem, īpaši tiem, kuriem ir kognitīvi traucējumi vai uzvedības problēmas.
- Emocionāla un finansiāla ļaunprātīga izmantošana:
 - » Aprūpētāji var saskarties arī ar emocionālu vardarbību, piemēram, verbālu uzmākšanos, un finansiālu ļaunprātīgu izmantošanu, nepietiekamu atalgojumu u.c.
 - » Bieži emocionāli iesaistīti klientu sociālo problēmu risināšanā.

Pielagošanās stresam

- Faktori, kas ietekmē spēju pielāgoties stresa situācijām:
 - » dzimums (sievietes spēj ilgāk izturēt stresu),
 - » vecums,
 - » dzīves stils,
 - » psiholoģiskie cilvēku tipi (optimisti vieglāk tiek galā ar problemātiskām situācijām),
 - » cilvēka psiholoģiskais stāvoklis (pašapziņa, spēja pašam atrisināt problēmas, spēja pielāgoties, radoša pieeja dzīvei),
 - » veselības stāvoklis,
 - » ekonomiskais stāvoklis.
- Gados vecākiem cilvēkiem ir grūtāk piemēroties lielai darba spriedzei, izsekot līdzīgi visiem jaunumiem, uzturēt savu profesionalitāti augstā līmenī.

Stresa izpausmes darbiniekam

- Psiholoģiskais stress un pārslodze visbiežāk izpaužas kā miega traucējumi, depresija un izdegšanas sindroms.
- Epidemioloģiski pierādīts ir arī paaugstināts risks saslimst ar sirds un asinsvadu slimībām, galvenokārt ar koronāru sirds slimību un arteriālu hipertensiju.
- Izturēšanās simptomi – hiperaktivitāte, lietderīgas rīcības samazināšanās, dusmu lēkmes, raudāšana, nespēja izteikties vārdos/rakstiski, nespēja atslēgties un atpūsties, izolēšanās no cilvēkiem.



I'M FINE I DON'T
NEED TO SLEEP

Psihosociālo risku profilakse

- Biežāk rīkot kopīgas sanāksmes, lai varētu «izrunāties»
- Nodrošināt psiholoģisko atbalstu darbiniekiem (psihologa konsultācija, atbalsta grupas utt.)
- Parūpēties par darbinieku drošību (izstrādāt rīcības protokolu vardarbīgām situācijām, apmācīt darbiniekus, «drošības poga» palīdzības izsaukšanai utt.)
- Ierobežot pārslodzi (sekot nostrādātajām stundām, aprūpējamo klientu skaitam).

Svarīgākie ergonomiskie darba vides riski mājasrūpē

- Smagu pacientu celšana, pārvietošana, pagriešana
- Darbs piespiedu pozās (piemēram, darbs ar dominējošu noliekšanos, ķermeņa asimetriju, plecu sasprindzinājumu, saliecoties, precīzu kustību izdarīšanas nepieciešamība u. c.)
- Roku un plecu joslas ilgstošs sasprindzinājums
- Vienveidīgas, atkārtotas kustības, kas veiktas ātrā tempā
- Bieža noliekšanās
- Muguras pārslodze

Ergonomiskie riski sociālajā aprūpē

- Viennozīmīgi viena no lielākajām problēmām!!!
- Atspoguļojas arī darbinieku slimību un sūdzību statistikā...
- Daļa slimību tomēr novēršama vai to sekas iespējams mazināt!
- Viens no būtiskākajiem iemesliem – darbinieku nepietiekamība
→ **PĀRSLODZE!!!**

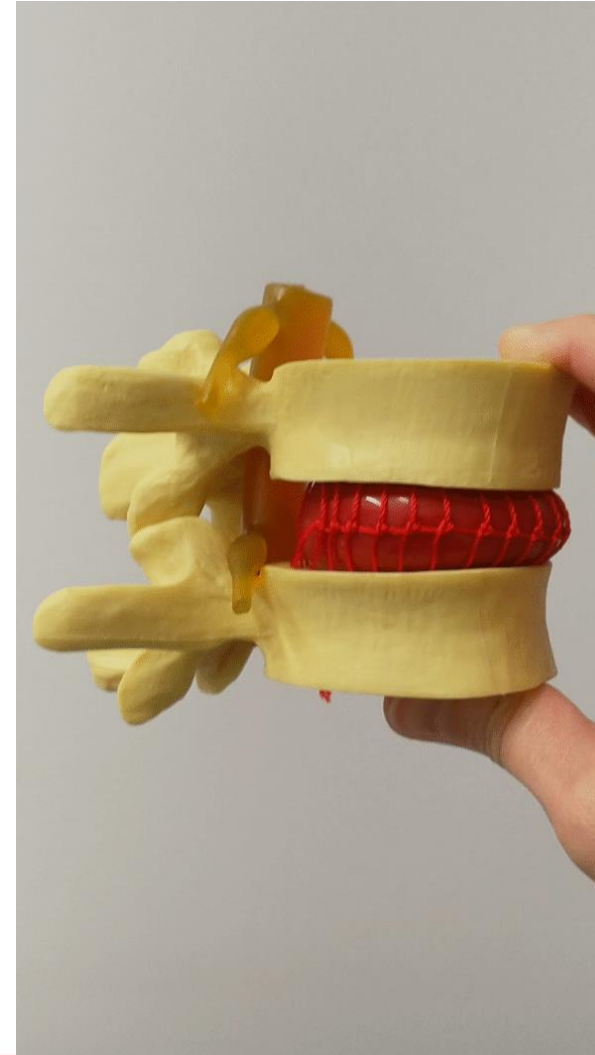
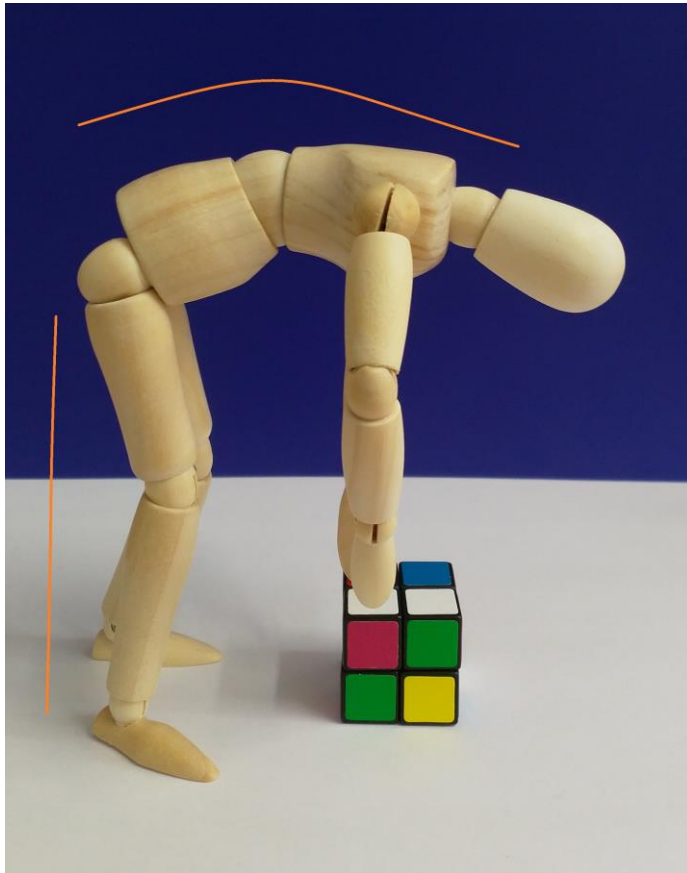
10 ergonomikas likumi

1. Strādā neitrālajās pozās
2. Samazini lieko piepūli/spēku
3. Izvietoj visu tā, lai būtu viegli sasniedzami
4. Strādā uz atbilstoša augstuma virsmām
5. Samazini liekas kustības
6. Samazini nogurumu un statisko slodzi
7. Samazini spiediena punktus
8. Nodrošini brīvu vietu kustībām
9. Kusties, vingro un pastiepies
10. Uzturi komfortablu vidi



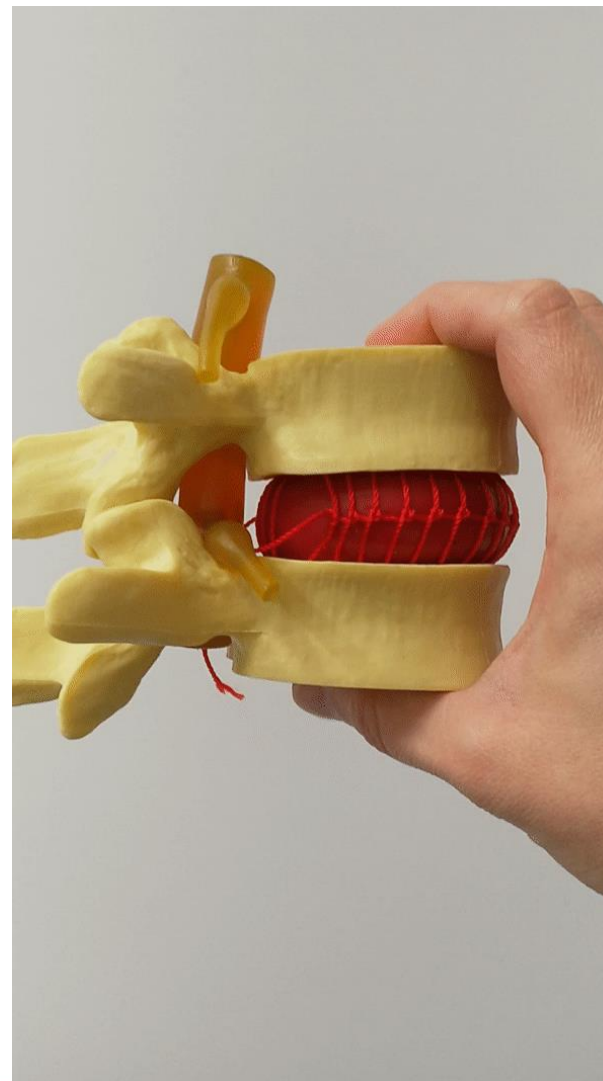
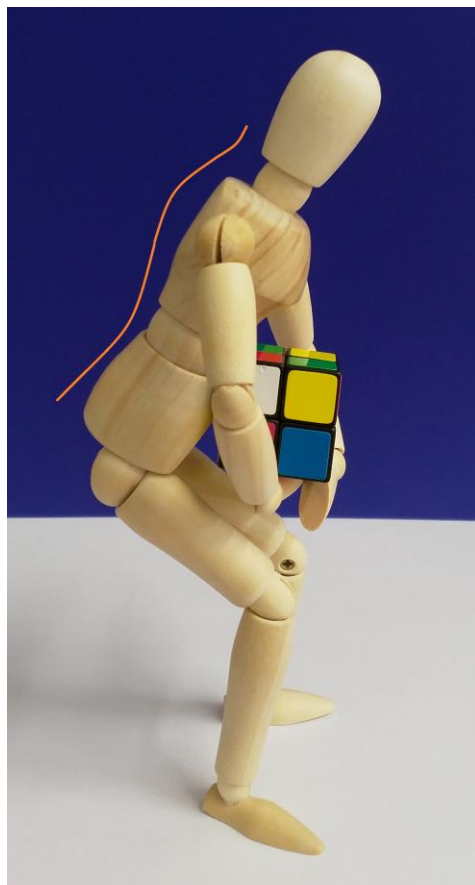
«Apaļās» muguras efekts uz starpskriemeļu disku

Nepareiza smagumu celšana ar taisnām kājām un apaļu muguru

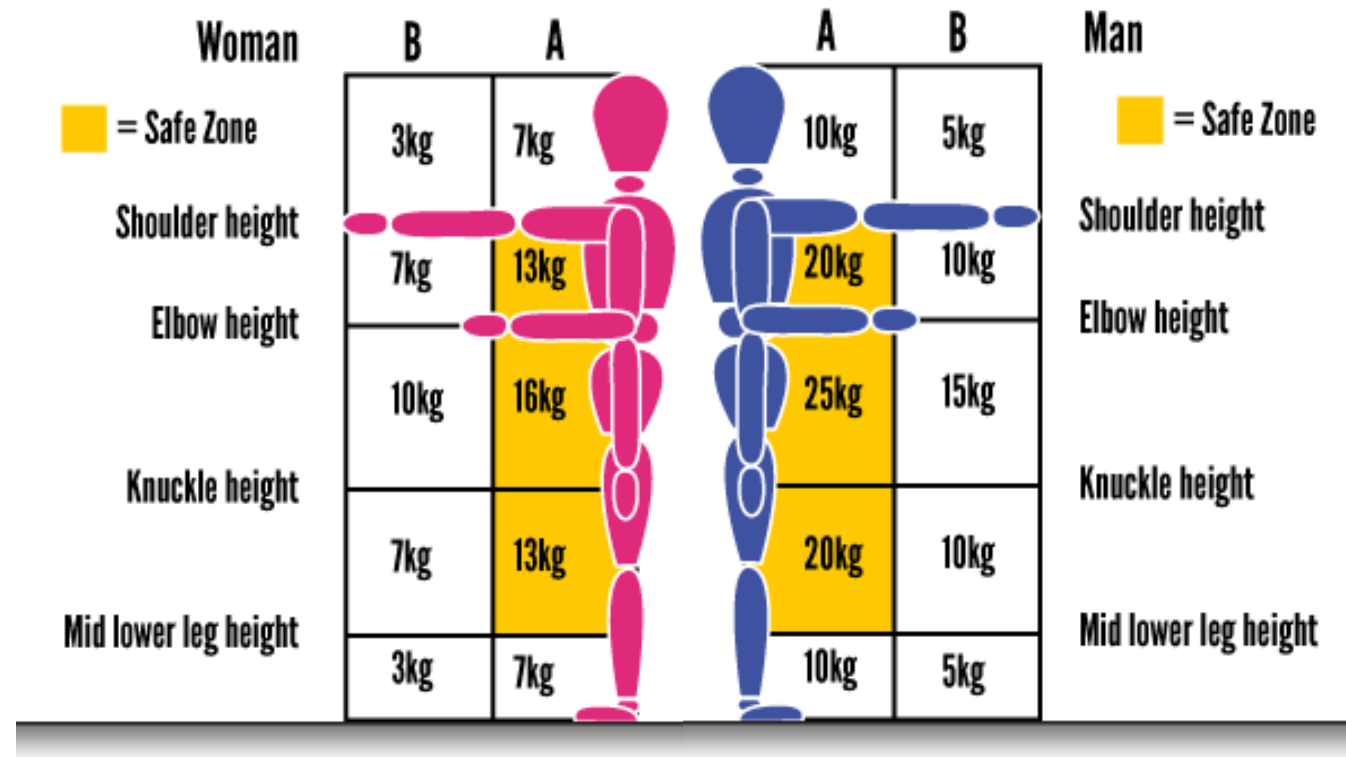


Taisnas muguras efekts uz starpskriemeļu disku

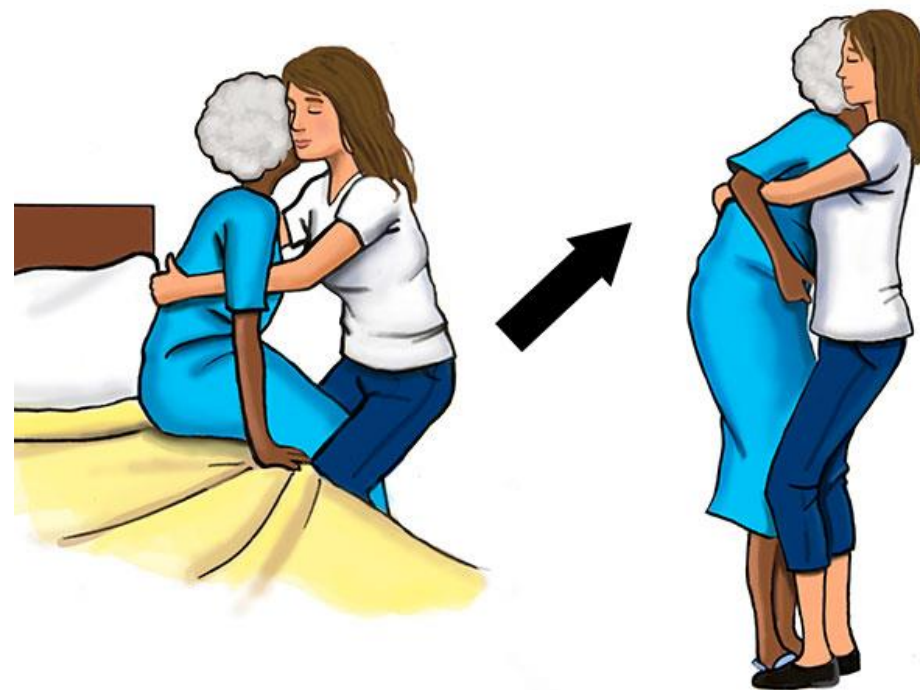
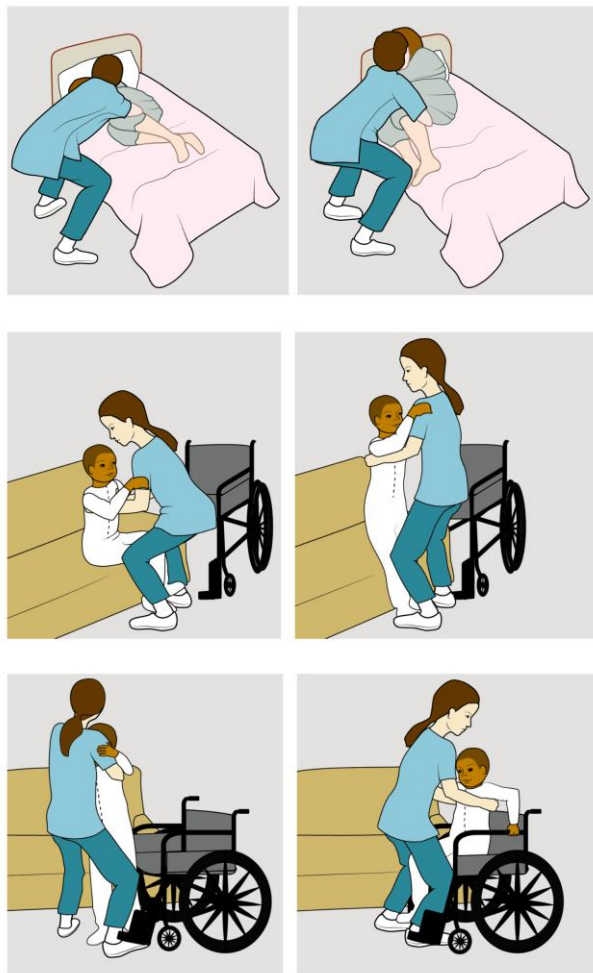
Pareiza smagumu celšana ar taisnu muguru un kāju spēku



Pareiza smagumu pārvietošana



Pacientu pārvietošana un transportēšana



Personāla praktiska apmācība un regulāra atkārtošana!!!

Personāla praktiska apmācība un regulāra atkārtošana!!!



The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)

Search



NIOSH Publications & Products

NIOSH-Issued Publications

Caring for Yourself While Caring for Others

Introduction to Homecare Health and Safety

Tips for Reducing Strains, Sprains, and Falls

Tips for Reducing Risks from Environmental Exposures

Tips for Reducing Exposure to Bloodborne and Other Infectious Diseases

Tips for Staying Safe When Working with Clients with Dementia

Tips for Setting Healthy and Safe Boundaries to Reduce Stress

Tips for Safely Handling Threatening Behavior

Acknowledgements

Promoting productive workplaces through safety and health research



Caring for Yourself While Caring for Others

[Print](#)

DHHS (NIOSH) PUBLICATION NUMBER 2015-102

NOVEMBER 2014

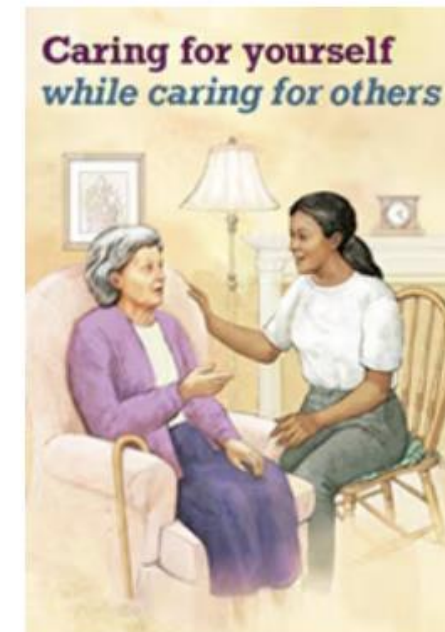
Training for Homecare Workers

Caring for Yourself While Caring for Others is a free and active curriculum to assist trainers in meeting the health and safety training needs for homecare workers and to enhance communication between homecare workers and their clients. The activities in this curriculum are designed to encourage participants in promoting safe and healthy work environments—for their clients and for themselves.

The CDC's National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) and the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) and would like to ask for your help in spreading the word about useful (and free) homecare training resources, including an award-winning safety and health curriculum available online in both English and Spanish. The following [letter](#), signed by OSHA and NIOSH, highlights the importance of training for homecare workers and provides links to the curriculum and other safety materials. We encourage you to share these resources with trainers, employers, and organizations that might benefit from them and we thank you for your partnership in enhancing the safety and health of our nation's home healthcare providers.

Objective

Through this training, homecare workers learn to recognize hazards commonly encountered in homecare workplaces and apply practical solutions to manage risks and improve safety.



<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2015-103/pdf/2015-103.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2015102>

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2015-102/default.html>

NIOSH HAZARD REVIEW

Occupational Hazards in Home Healthcare



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health



NIOSH

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-125/pdfs/2010-125.pdf>

Personāla apmācība

<https://eulift-app.com/en/>

EULIFT: AN INNOVATIVE APP ABOUT LIFTING PATIENT HANDLING TECHNIQUES FOR HEALTHCARE WORKERS.

The app consists of a free e-book with a theoretical reference work: foundations; basic principles of back-friendly handling and ergonomics; detailed postures and lifting handling techniques.



E-LEARNING

Handy E-learning tool for practical application.



FULL RESPONSIVE

Available for Iphone and Android devices



SCENARIO TRAINING

Training in various scenarios.



3D VIDEO - ANIMATIONS

Good looking 3D animations for a clear explanation.



HANDBOOK FOR TRAINERS

A complete eUlift Handbook.



VARIOUS LANGUAGES

The app is available in different languages.



Pacientu pārvietošanas palīglīdzekļi



Multifunctional Use :



Move feet to bed side



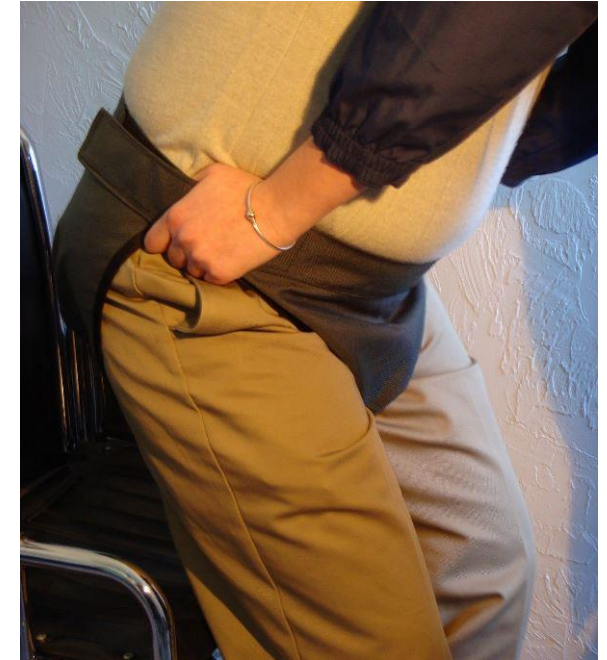
Put legs up higher by two people.



Help the patient sit on the bed.



A person help the patient's legs raise



Pacientu pārvietošanas palīglīdzekļi

Slīdpalagi



Rotējošs disks

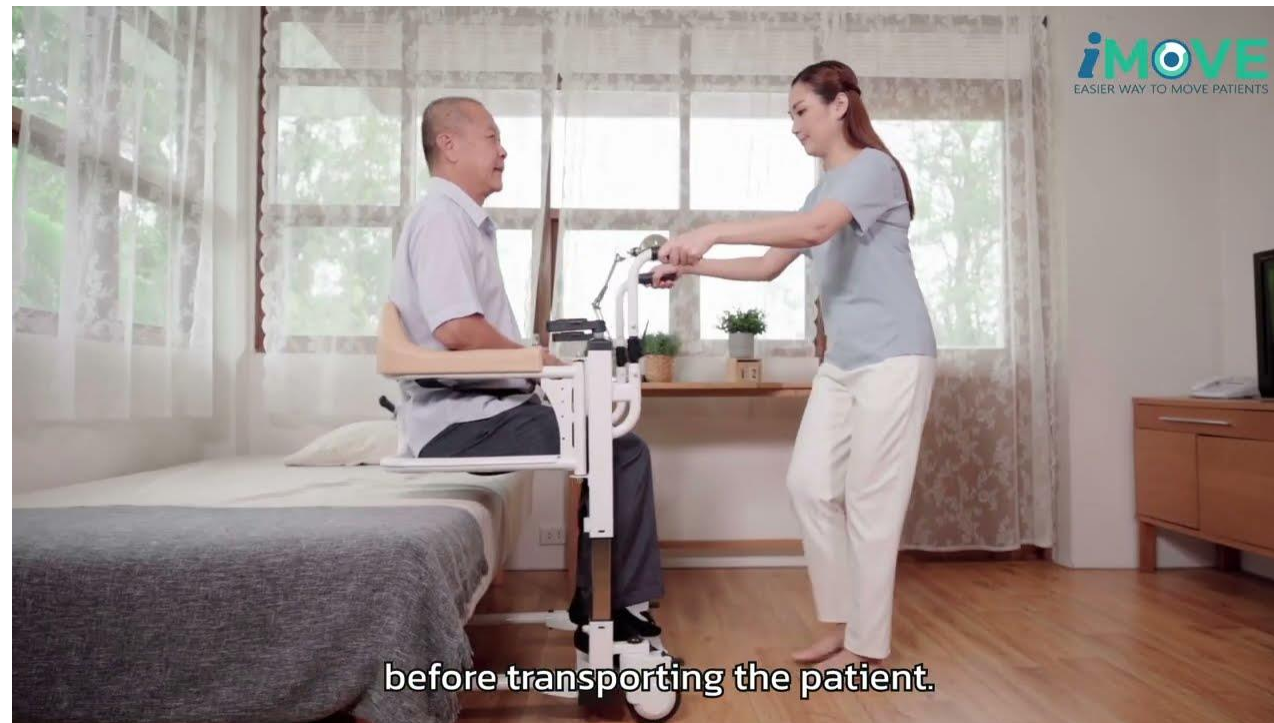


Slīddēji



Pacientu pārvietošanas palīglīdzekļi

<https://www.youtube.com/watch?v=ye3QNDc1bIE>



Pacientu pārvietošanas palīglīdzekļi

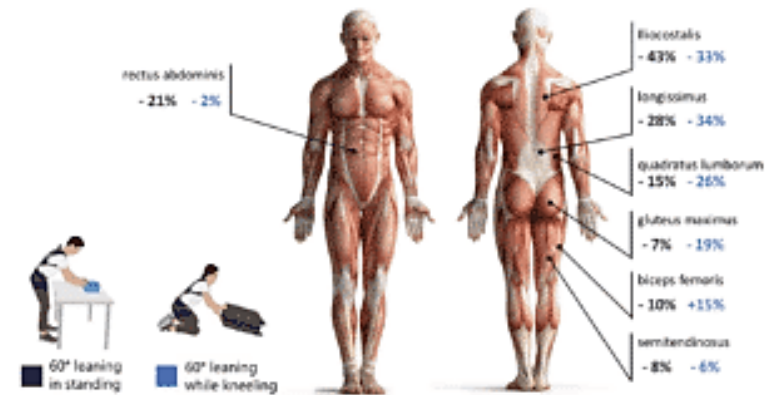
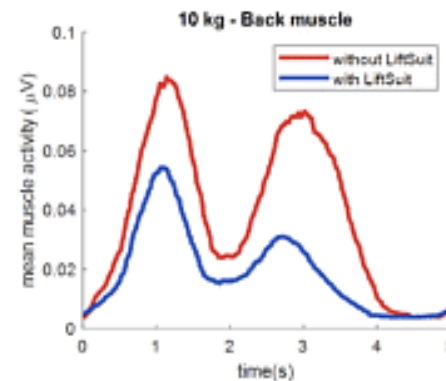


<https://youtu.be/4kgTyY3wIK0>

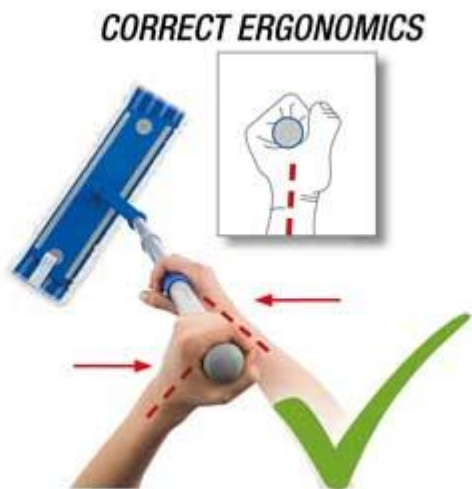
Eksoskeleti muguras muskuļu atslodzei



Muskuļu slodzes samazināšana



Ergonomika tīrīšanas un uzkopšanas darbos



designed by freepik



Brīva vieta kustībām, it īpaši pārvietojot pacientus



vs.



Muskuloskeletālo sāpju atpazīšana saistībā ar ergonomiskiem riskiem

<https://www.ohcow.on.ca/resources/apps-tools-calculators/painpoint/>

PainPoint App

Prevent Musculoskeletal Disorders (MSD) at Work

A mobile app that delivers a very basic ergonomic assessment by running through a series of diagrams and questions to pinpoint musculoskeletal pain, identify possible sources, and discover practical solutions – right from your smartphone!

The results are depicted on a body map, with recommendations to address work-related MSD hazards that could be contributing to your discomfort.



Ergonomic Checkpoints in Health Care Work

Prepared by the Human Ergology Society
In collaboration with the International Ergonomics Association

<https://iea.cc/wp-content/uploads/2014/10/Ergonomic-Checkpoints-in-Health-Care-Work.pdf>



IEA Press
ISBN 978-0-9976041-1-5
June, 2017

Kas vēl var atvieglot aprūpētāja darbu mājas apstākļos?

■ Vides pārskatīšana, sakārtošana un uzlabojumu veikšana:

- » Speciālu stieņu ierīkošana pie tualetes un dušā/vannā
- » Margas, lai pārvietotos no vienas telpas uz citu
- » Pacelts tualetes sēdeklis ērtākai sēdēšanai un stāvēšanai
- » Neslīdoši paklāji grīdām
- » Naktslampiņas
- » Dūmu un oglekļa monoksīda trauksmes ierīces un ugunsdzēsāmie aparāti.
- » Avārijas dienestu numuru izlikšana viegli pārskatāmā vietā
- » Specializētā telefona ierīkošana (piem., kas bloķē nezināmus zvanus, ar viegli saskatāmu displeju, lieliem taustiņiem).
- » Var būt nepieciešams specializēts aprīkojums, piemēram, slimnīcas gultas, lifti vai ratiņkrēsli.

Ergonomisko risku izraisīto MSS arodslimību profilakse

- Laba darba vietas un darba paņēmienu ergonomika (apmācīts personāls)
- Pietiekams laiks atpūtai (normēt slodzi!!!)
- Pozitīva attieksme pret darbu
- Iesildīšanās pirms darba uzsākšanas
- Bieža stiepšanās vingrinājumu izpilde
- Nodarbošanās ar veselīgu sportu brīvajā laikā
- Pietiekama organisma hidratācija
- Stresa mazināšana darbā un mājās
- Laba vispārējā veselība

- Obligātās veselības pārbaudes attiecas arī uz mājaprūpē strādājošajiem!!!

MK noteikumi Nr.219 «Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude»

PALDIĒS PAR UZMANĪBU!

