

Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Uvod

Kostno-mišična obolenja, ki so povezana z delom, so resna težava bolnišničnega in zlasti negovalnega osebja. Glavna skrb so okvare hrbtenice in poškodbe ramen, saj sta lahko obe vrsti poškodb precej izčrpavajoči. Izkazalo se je, da je poklic negovalca eden od tistih z najvišjim tveganjem za pojav bolečin v hrbteniciⁱ. Poglavitni razlog za kostno-mišična obolenja so opravila, povezana z ravnanjem z bolniki, kot so dvigovanje, premeščanje in prestavljanje bolnikov.ⁱⁱ

Ta članek vsebuje priporočila in primere, ki bodo negovalnemu osebju pomagali zmanjšati število ter resnost kostno-mišičnih obolenj zaradi premeščanja bolnikov. Z uvajanjem pravih metod dvigovanja in prenašanja lahko dosežemo precejšen uspeh pri zmanjševanju števila primerov poklicnih poškodb ter z njimi povezanih stroškov nadomestil delavcem. Poleg tega lahko prinese nadaljnje koristi, vključno z zmanjšanjem fluktuacije zaposlenih, stroškov usposabljanja in administracije, zmanjšanjem izostajanja od dela, povečanjem produktivnosti in dvigom morale zaposlenih.ⁱⁱⁱ

Zakaj so lahko dejavnosti premeščanja bolnikov nevarne?

Obstaja več dejavnikov, zaradi katerih so dejavnosti premeščanja bolnikov nevarne in povečajo tveganje za poškodbe. Ti dejavniki tveganja so povezani z različnimi vidiki premeščanja bolnikov:

Tveganja, povezana z opraviom:

- o sila: količina fizične sile, ki je potrebna za izvajanje določenega opravila (kot je dviganje, vlečenje in potiskanje težkih bremen) ali ohranjanje nadzora nad opremo in orodjem;
- o ponavljanje: neprekinjeno ali pogosto izvajanje istega giba ali zaporedja gibov med delovnim dnem;
- o prisilna drža: zavzemanje položajev, ki povzročajo telesni stres, kot so nagibanje prek postelje, klečanje ali zasuk trupa med dvigovanjem.

ⁱ ,Silvia C. et al. An ergonomic comparison between mechanical and manual patient transfer techniques, 2002, Work, 19 (19–34)

ⁱⁱ American Nurses Association Handle With Care™ Campaign Fact Sheet. Na voljo na spletni strani: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>

ⁱⁱⁱ OSHA. Guidelines for Nursing Homes – Ergonomics for the Prevention of Musculoskeletal disorders, 2003. Na voljo na spletni strani: <http://www.osha.gov/ergonomics/guidelines/nursinghome/index.html>



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Tveganja, povezana z bolnikom: bolnikov ne moremo dvigovati, kot dvigujemo običajna bremena, tako da zaradi tega „pravila“ glede dvigovanja ne veljajo vedno:^{iv}

- o bolnikov ne morete držati privitih ob svoje telo;
- o bolniki nimajo ročajev;
- o dogodkov med ravnanjem z bolniki ni mogoče predvideti;
- o bolniki so okorni.

Tveganja, povezana z okoljem:ⁱⁱⁱ



- o nevarnosti zdrsov, spotikov in padcev,
- o neravne delovne površine,
- o prostorske omejitve (majhne sobe, veliko opreme).

Druga tveganja: ⁱⁱⁱ

- o pomoč ni na voljo,
- o neprimerna oprema,
- o neprimerna obuvala in obleka,
- o pomanjkanje znanja ali usposabljanja.

Različne tehnike ravnanja z bolniki

Pojem ravnanje z bolniki se nanaša na dviganje, spuščanje, držanje, potiskanje ali vlečenje bolnikov. Metode premeščanja bolnikov lahko razdelimo v tri razrede, ki jih ločimo glede različnih načinov izvajanja:

<p>1. Metode ročnega prenašanja Te metode izvaja eden ali več negovalcev s silo lastnih mišic, pri tem pa, kadar je le mogoče, bolnik pomaga s svojo preostalo sposobnostjo premikanja.</p>	 <p>Avtorske pravice Prevent</p>
<p>2. Metode prenašanja ob uporabi manjših pripomočkov za ravnanje z bolniki To so tehnike ravnanja z bolniki, ki se izvajajo s posebnimi pripomočki, kot so rjuhe iz tkanine z nizkim koeficientom trenja, ergonomski pasovi, vrtljiva podnožja, trapez, ki je pritrjen nad posteljo, itd.</p>	 <p>Avtorske pravice Prevent</p>

^{iv} American Nurses Association „Handle With Care“ Campaign. Safe patient handling and movement. Na voljo na spletni strani: www.cdc.gov/niosh/review/public/safe-patient/patienthandling2.html



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

3. Metode prenašanja ob uporabi velikih pripomočkov za premeščanje bolnikov

To so tehnike ravnanja z bolniki, ki se izvajajo z elektromehansko dvigalno opremo.



Avtorske pravice Prevent

Izbira prave tehnike ravnanja z bolnikom

Določitev prave tehnike ravnanja z bolnikom vključuje oceno potreb in sposobnosti zadevnega bolnika. Ocena bolnikov mora vključevati pregled dejavnikov, kot so: ⁱⁱⁱ

Raven pomoči, ki jo bolnik potrebuje

- o Na primer bolnik, ki ne sodeluje (bolnik s tetraparezo, nepokretna starejša oseba, bolnik pod splošno anestezijo ali v komi, bolnik, ki se upira premikanju, itd.) potrebuje mehansko dvigalo, bolnika, ki pa se lahko premika in je tudi pripravljen delno podpirati lastno težo, pa lahko premaknemo od postelje do stola s pripomočkom za pomoč pri stanju.

Velikost in teža bolnika

- o Bolnik lahko na primer tehta preveč, da bi ga negovalec dvignil brez mehanske pomoči.

Sposobnost in pripravljenost bolnika razumeti in sodelovati

Vsako zdravstveno stanje, ki lahko vpliva na izbiro metod za dviganje in premeščanje

- o Na primer ran v predelu trebuha, kontraktur, prisotnost cevi in nosečnost lahko otežijo opravila prenašanja ali premeščanja.

Pripomniti je treba, da pomeni ročno premeščanje bolnikov za medicinske sestre večje tveganje za kostno-mišična obolenja:

- o telesa bolnikov imajo nesimetrično porazdeljeno težo in nimajo stabilnih področij za prijem. Zato je sestram težko držati teže bolnika blizu svojega telesa;
- o bolniki so včasih razburjeni, bojeviti, neodzivni ali lahko pomagajo le do določene mere in tako povečajo tveganje za poškodbe;^v
- o strukturno fizično okolje negovalne zgradbe morda zahteva neroden položaj in prisilno držo ter tako dodatno poveča dovzetnost za nastanek kostno-mišičnih obolenj.

^v Owen, B. & Garg, A. (1993). Back stress isn't part of the job. American Journal of Nursing, 93(2), 48-51.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Ti dejavniki skupaj predstavljajo za medicinske sestre nevarno breme, s katerim morajo upravljati na dober način. Celo ob pomoči dodatnih članov osebja je nujno treba opomniti, da je izpostavljenost nevarnostim še vedno prisotna.^{vi}

Zaradi tega je **treba ročno dvigovanje bolnikov v vsakem primeru zmanjšati in odpraviti, kadar je mogoče. Uporabo velikih pripomočkov za premeščanje bolnikov je treba vedno spodbujati.**

Vendar pa se v nekaterih primerih ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bolnikov:

- o sestre se lahko srečajo z izrednimi in življenjsko nevarnimi položaji, v katerih ni mogoče uporabiti opreme za pomoč pri ravnanju s bolnikom;
- o ročno premeščanje bolnikov se sme izvajati, če dejavnost ne vključuje dvigovanja večjega dela ali celotne teže bolnika;
- o druge izjeme so nega pediatričnih (novorojenčki ali majhni otroci) ali drugih majhnih bolnikov in uporaba terapevtskega dotika.^{vi}

Osnovna načela primernih tehnik ravnanja z bolnikom

Vsaka vrsta ravnanja, vključno z uporabo pripomočkov za premeščanje bolnikov, zajema več osnovnih načel:

1. Po potrebi za pomoč vedno zaprosite pomočnike

Ravnanja, ki vključujejo imobilizirane bolnike, mora izvesti več negovalcev (vsaj dva), po potrebi z rjuho, razgrnjeno pod bolnikom, ali še bolje, s pomočjo posebnih pripomočkov, kot so podlage za premik bolnika.

2. Pred začetkom vsakega premeščanja bolnika se mora negovalec postaviti čim bližje bolniku, če je treba, naj poklekne ob bolnikovi postelji

S tem se bo negovalec lahko izognil sklanjanju ali stegovanju nad posteljo med dvigovanjem in prenašanjem bolnika, ki zahtevajo izvajanje fizičnega dela, medtem ko je njegov hrbet ukrivljen ali zasukan.



Avtorske pravice Prevent

3. Bolniku pred začetkom vsakega premeščanja razložite postopek in ga obenem bodrite, naj med premeščanjem čim bolj sodeluje

^{vi} Position Statement on Elimination of Manual Patient Handling to Prevent Work-Related Musculoskeletal Disorders, Nursing World, Na voljo na spletni strani: <http://nursingworld.org/readroom/position/workplac/pathand.htm>



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

To je koristno za bolnika, ki bo lahko izboljšal svoj mišični tropizem, in tudi negovalca, ker bo bolnik, ki se še tako slabo premika, lahko izvajal nekatere postopke samostojno, tako da bo funkcija negovalca zgolj usmerjati gibe bolnika.



Avtorske pravice Prevent

4. Med postopki premeščanja bolnikov ohranjajte pravilno držo

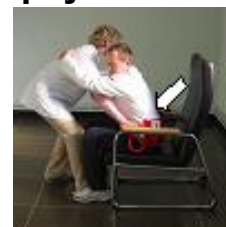
Natančneje to pomeni, da se mora negovalec pred začetkom dvigovanja ali prenašanja postaviti v položaj z rahlo razkoračenimi nogami in z enim stopalom malce pred drugim, da bi ustvaril večjo podlago za lastno podporo. Med dvigovanjem bolnika je treba namesto mišic zgornjega dela telesa uporabljati mišice nog in bokov, tako da kolena najprej pokrčite in jih nato med dvigovanjem bolnika počasi iztegujete. Hrbtenica mora biti v takem položaju, da ohranja svojo naravno krivuljo, pri tem pa se je treba izogibati njenemu preobremenjevanju med iztegovanjem ali upogibanjem. Negovalec mora poleg tega vedno poskušati prenašati svojo težo glede na smer giba, ki ga izvaja.



Avtorske pravice Prevent

5. Med postopki premeščanja bolnikov poskrbite za dober prijem

Bolnika nikoli ne zagrabite samo s prsti, temveč vedno uporabite celo roko, poleg tega pa poskušajte ugotoviti, katera mesta omogočajo dober prijem. Bolnika primite okoli medeničnega predela, pasu, lopatic, nikoli za roke ali noge. Za boljši prijem bodo negovalci pri premeščanju bolnikov včasih morali prijeti hlače njihove pižame ali bolje uporabiti posebne pripomočke, kot so pasovi z ročaji.



Avtorske pravice Prevent

6. Nosite primerna obuvala in obleko

Pomembno je, da nosite obuvala z dobrim oprijemom, kar pomeni, da čevlji z visokimi petami, cokle ali natikači niso priporočljivi. Obleka ne sme ovirati premikov negovalca.

Značilnosti ročnega premeščanja bremen, ki lahko vključujejo nevarnost poškodbe hrbta (prilogi I in II Direktive 90/269/EGS) in elementi dobre prakse pri ročnem premeščanju bolnikov	
Prilogi I in II – Direktiva Sveta 90/269/EGS	Dobra praksa
Breme je nameščeno na način, ki zahteva, da ga je treba držati ali premeščati na razdalji od telesa ali z upognjenim ali ukrivljenim telesom.	Postavite se čim bližje k bolniku.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Breme je nepriročno ali ga je težko prijeti.	Poskrbite za dober prijem.
Fizični napor izvedemo v nestabilnem položaju telesa.	Ohranite pravilno držo.
Delovišče ali delovno okolje delavcu preprečuje, ročno premeščanje bremen na varni višini ali v primernem položaju.	Prilagodite višino postelje.
Delavec nima ustreznega ali primernega znanja ali usposobljenosti.	Uvajanje programov usposabljanja in vzgoje.
Delavec nosi neprimerna oblačila, obutev ali druge osebne stvari.	Nošnja primernega obuvala.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Primeri primernih tehnik ravnanja z bolniki pri različnih vrstah prenašanja

V tem delu so prikazane različne tehnike ravnanja z bolniki (ročne, manjši in veliki pripomočki) za različne vrste premeščanja.

Pomembno je, da upoštevate naslednje:

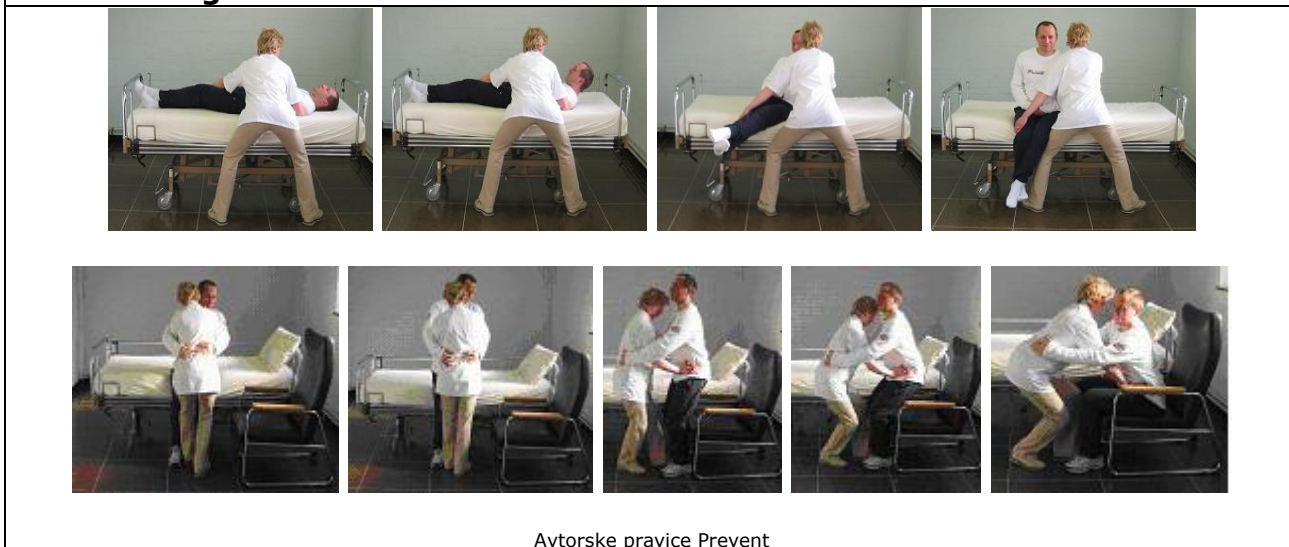
- o vsaka vrsta ravnanja, vključno z uporabo pripomočkov za premeščanje bolnikov, zajema osnovna načela, opisana zgoraj;
- o določitev prave tehnike premeščanja bolnikov vključuje ovrednotenje potreb in sposobnosti zadevnega bolnika, kot je omenjeno zgoraj;
- o ročno dvigovanje bolnikov je treba v vsakem primeru zmanjšati in odpraviti, kadar je mogoče.

Prenašanje, ki vključuje sedeči položaj

Primer: prenos s postelje na stol (voziček)

Metoda ročnega prenašanja

1. En negovalec





Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o posteljo in stol (voziček) primaknite drugega k drugemu;
- o poskrbite, da bodo kolesa stola (vozička) zaklenjena;
- o odstranite vse ovire (naslone za roke, naslone za noge, vznožja postelj);
- o višino postelje prilagodite svoji višini;
- o bolnika prosite, naj pogleda v svoja stopala. S tem se bo povečala napetost njegovih trebušnih mišic, kar pomeni večjo stopnjo sodelovanja;
- o bolnika prosite, naj se nagne naprej in med prenosom porine eno nogo naprej. S tem boste olajšali dvig bolnika iz sedečega v stoječi položaj;
- o med dvigovanjem bolnika namesto mišic zgornjega dela telesa uporabite mišice nog in bokov. Kolena najprej upognite in jih nato med dvigovanjem bolnika počasi iztegnite;
- o težo bolnika uravnovesite z lastno težo;
- o če je potrebno, pridržite koleno bolnika med svojimi nogami/koleni, da bi tako vodili premik.

2. Dva negovalca



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o posteljo in stol (voziček) primaknite drugega k drugemu;
- o poskrbite, da bodo kolesa stola (vozička) zaklenjena;
- o odstranite vse ovire (naslone za roke, naslone za noge, vznožja postelj);
- o višino postelje prilagodite svoji višini;
- o med dvigovanjem bolnika namesto mišic zgornjega dela telesa uporabite mišice nog in bokov;
- o gibi obeh negovalcev morajo biti med prenašanjem bolnika sinhronizirani. Komunikacija med obema negovalcema je zelo pomembna.

Uporaba manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov

Iste metode, kot so navedene zgoraj, je mogoče dopolniti z uporabo manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov med izvajanjem postopkov:

trapez,
ergonomski pas,
plošča ali podloga za prenašanje bolnika,
vrtljivo vznožje.



Avtorske pravice Prevent



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Uporaba velikih pripomočkov za premeščanje bolnikov



Avtorske pravice Prevent

Strojno dvigalo, dvigalo s stojiščem ali sedežem.

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o obstaja veliko vrst pripomočkov za ročno premeščanje. Vsak proizvajalec ima svoja navodila za uporabo pripomočkov;
- o preden uporabite kos opreme za premeščanje bolnikov, se pozanimajte o strategijah za nadzor nad okužbami.

Prestavljanje

Primer: premik bolnika z ene na drugo stran postelje

Metoda ročnega prenašanja

1. En negovalec



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o višino postelje prilagodite svoji višini;
- o prenos razdelite v tri dele: noge – sredina – ramena;
- o težo bolnika potegnite z lastno težo. Namesto mišic zgornjega dela telesa uporabite mišice nog in bokov;
- o bolnika prosite, naj pogleda v svoja stopala. S tem se bo povečala napetost njegovih trebušnih mišic, kar pomeni večjo stopnjo sodelovanja.

2. Dva negovalca



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o višino postelje prilagodite svoji višini;
- o težo bolnika oba negovalca uravnovešata z lastno težo;
- o premiki obeh negovalcev morajo biti med prenašanjem bolnika sinhronizirani. Komunikacija med obema negovalcema je zelo pomembna.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Primer: premik bolnika navzgor s postelje

Metoda ročnega prenašanja

1. En negovalec



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o višino postelje prilagodite svoji višini;
- o bolnika prosite, naj upogne koleno, se zazre v svoja stopala in se nato potisne na svojem stopalu. S tem se bo sodelovanje bolnika povečalo;
- o med prenosom prenesite svojo lastno težo z ene strani na drugo, pri tem pa ohranite ravno držo hrbta.

2. Dva negovalca



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o bolnika prosite, naj položi roke na vrh postelje in se z njimi med prenosom in ob potiskanju z nogami potegne na vrh postelje;
- o med dvigovanjem bolnika je treba namesto mišic zgornjega dela telesa uporabljati mišice nog in bokov, tako da kolena najprej pokrčite in jih nato med dvigovanjem bolnika počasi iztegujete;
- o premiki obeh negovalcev morajo biti med prenašanjem bolnika sinhronizirani. Komunikacija je zelo pomembna.

Primer: premik bolnika navzgor s stola

Metoda ročnega prenašanja



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

1. En negovalec



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o pred začetkom se prepričajte, da so stopala bolnika čim bližje stolu;
- o bolnika prosite, naj se nagne naprej, kolikor je mogoče, pri tem pa mu pomagajte, da svoje roke ovije okoli vašega pasu;
- o bolnika prosite, naj se nagne naprej in med prenosom porine eno nogo naprej. S tem bo dvig lažji;
- o namesto mišic zgornjega dela telesa uporabite mišice nog in bokov.

2. Dva negovalca



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o med dvigovanjem bolnika je treba namesto mišic zgornjega dela telesa uporabljati mišice nog in bokov, tako da kolena najprej pokrčite in jih nato med dvigovanjem bolnika počasi iztegujete;
- o med prenosom prenesite svojo lastno težo z ene strani na drugo, pri tem pa ohranite ravno držo hrbta;
- o premiki obeh negovalcev morajo biti med prenašanjem bolnika sinhronizirani. Komunikacija med obema negovalcema je zelo pomembna.

Uporaba manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov

Iste metode, ki so navedene zgoraj, je mogoče dopolniti z uporabo manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov med izvajanjem postopkov:

- o trapez,
- o plošča ali podloga za prenašanje bolnika.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu



Avtorske pravice Prevent

Uporaba velikih pripomočkov za premeščanje bolnikov



Avtorske pravice Prevent

Strojni dvig

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o obstaja veliko vrst pripomočkov za ročno premeščanje. Vsak proizvajalec ima svoja navodila za uporabo pripomočkov;
- o preden uporabite kos opreme za premeščanje bolnikov, se pozanimajte o strategijah za nadzor nad okužbami.



Tehnike ravnanja z bolniki za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj v zdravstvu

Premik bolnika, ki je padel na tla

Primer: premik bolnika, ki je padel na tla, nazaj na stol

Metoda ročnega prenašanja

1. Dva negovalca

OPOMBA: Pri tej vrsti ravnanja je vedno potrebno sodo število negovalcev



Avtorske pravice Prevent

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o bolnika najprej postavite v sedeč položaj. Namesto mišic zgornjega dela telesa uporabite mišice nog in bokov;
- o med prenosom s tal na stol prenesite svojo lastno težo z ene strani na drugo, pri tem pa ohranite ravno držo hrbta;
- o bolnika prosite, naj se potisne s svojimi stopali. S tem bo sodelovanje boljše;
- o premiki obeh negovalcev morajo biti med prenašanjem bolnika sinhronizirani. Komunikacija med obema negovalcema je zelo pomembna.

Uporaba manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov

Iste metode, ki so navedene zgoraj, je mogoče dopolniti z uporabo manjših pripomočkov za premeščanje bolnikov med izvajanjem postopkom:

- o plošča ali podloga za prenašanje bolnika,
- o odeja: več kot 2 negovalca.

Uporaba velikih pripomočkov za premeščanje bolnikov



Avtorske pravice Prevent

Strojni dvig

Točke, ki si jih morate zapomniti:

- o obstaja veliko vrst pripomočkov za ročno premeščanje. Vsak proizvajalec ima svoja navodila za uporabo pripomočkov;
- o preden uporabite kos opreme za premeščanje bolnikov, se pozanimajte o strategijah za nadzor nad okužbami.

Slike je priskrbel Prevent, Inštitut za varnost in zdravje pri delu, Belgija, 2007