

Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Sissejuhatus

Tööst tingitud luu- ja lihaskonna vaevused on haiglapersonali ja eriti hoolduspersonali seas tõsine probleem. Eelkõige tekitavad muret seljakahjustused ja õlavöötme pinged, mis võivad tervist tõsiselt kahjustada. On kindlaks tehtud, et hooldajate elukutse puhul on alaselja valude tekkimise oht üks suurimaid.ⁱ Luu- ja lihaskonna vaevuste peamisi põhjustajaid on patsiendi teisaldamisega seotud tegevused, nagu tõstmine, teisaldamine ja ümberpaigutamine.ⁱⁱ

Käesolevas artiklis antakse hoolduspersonalile soovitusi ja tuuakse näiteid, kuidas vähendada patsientide teisaldamisest tingitud luu- ja lihaskonna vaevuste tekkimist ja nende raskusastet. Õigete tõstmis- ja liigutamismeetodite rakendamine võib aidata märkimisväärselt vähendada tööst tingitud tervisekahjustusi ja nendega seonduvaid kulusid töötajatele hüvitiste maksmiseks. Lisaks võib see suurendada tulu, vähendada kaadrivoolavust, koolitus- ja halduskulusid ning töölt puudumist, suurendada tootlikkust ja tõsta töötajate moraali.ⁱⁱⁱ

Miks on patsientide teisaldamisega seotud tegevused ohtlikud?

Mitmed tegurid muudavad patsientide teisaldamisega seotud tegevused ohtlikuks ja suurendavad vigastuste ohtu. Kõnealused riskitegurid on seotud patsientide teisaldamise eri aspektidega.

Tööülesannetega seotud riskid:

- o jõud: tööülesande sooritamiseks (raskuste tõstmine, lükkamine ja tõmbamine) või seadmete ja tööriistadega töötamiseks vajalik füüsiline jõud;
- o korduvus: sama liigutuse või liigutuste seeria pidev või sage kordamine tööpäeva kestel;
- o ebamugavad asendid: tööasendid, mis asetavad keha pinge alla, nagu voodi kohale kummardamine, põlvitamine või tõstmisel ülakeha pööramine.

Patsiendiga seotud riskid: patsiente ei saa teisaldada nagu raskeid esemeid; seetõttu ei saa alati kohaldada ohutu teisaldamise eeskirju.^{iv}

- o patsiente ei saa vastu keha hoida;

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. Kättesaadav veebilehel: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>.

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

^{iv} American Nurses Association "Handle With Care" Campaign. Safe patient handling and movement. Kättesaadav veebilehel: www.cdc.gov/niosh/review/public/safe-patient/patienthandling2.html.



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

- o patsientidel ei ole käepidemeid;
- o pole võimalik prognoosida, mis patsiendi teisaldamisel juhtub;
- o patsiendid on kogukad.

Ümbruskonnaga seotud riskid: ⁱⁱⁱ

- o libisemis-, komistamis- ja kukkumisoht;
- o ebaühtlased tööpinnad;
- o ruumilised piirangud (väikesed ruumid, palju seadmeid).

Muud riskid: ⁱⁱⁱ

- o abi puudumine;
- o puudulik sisseseade;
- o sobimatud jalatsid ja riietus;
- o teadmiste ja väljaõppe puudumine.

Mitmesugused patsientide teisaldamise meetodid

Patsientide teisaldamine hõlmab patsientide tõstmist, allalaskmist, hoidmist, lükkamist ja tõmbamist. Patsientide teisaldamise meetodid võib teostusviiside järgi jaotada kolme liiki:

1. Käsitsi teisaldamise meetodid Neid teostavad üks või kaks hooldustöötajat, kes kasutavad oma lihaste jõudu ja võimalusel patsiendi liikumisvõimet	 Autoriõigus: Prevent
2. Teisaldamismeetodid, mille puhul kasutatakse väikeseid patsientide teisaldamise abivahendeid Kõnealuste meetodite puhul kasutatakse eriabivahendeid, nagu väheste hõõrdumisega libistamislina, ergonoomiline vöö, pööramisplaat, voodi päitsisse kinnitatav trapets jms	 Autoriõigus: Prevent
3. Teisaldamismeetodid, mille puhul kasutatakse suurejõulisi patsientide teisaldamise abivahendeid Kõnealuste meetodite puhul kasutatakse elektromehaanilisi tõsteseadmeid	 Autoriõigus: Prevent

Patsiendi teisaldamise õige meetodi valimine

Patsiendi teisaldamise õige meetodi kindlakstegemiseks tuleb hinnata tema vajadusi ja võimeid. Patsiendi seisundi hindamisel tuleb arvesse võtta järgmisi tegureid: ⁱⁱⁱ

Millises ulatuses isik abi vajab



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

- o Näiteks koostöövõimetu isik (tetrapareesiga patsient, voodihaige eakas inimene, üldnarkoosis või koomas patsient, liigutamisele vastupanu avaldav patsient jne) vajab mehaanilist tõstmist, kuid koostöövõimelist ja osaliselt oma keharaskust kanda suutvat patsienti saab voodist toolile ümber paigutada paigalseisvat abivahendit kasutades.

Patsiendi suurus ja kaal

- o Patsient võib olla liiga raske selleks, et hooldustöötaja suudaks teda ilma mehaanilise abivahendita tõsta.

Patsiendi arusaamis- ja koostöövõime ning -tahe

Haigusseisundid, mis võivad mõjutada tõstmis- või liigutamismeetodite valikut:

- o Näiteks kõhuhaavad, kontraktuurid, voolikute olemasolu, rasedus muudavad patsiendi teisaldamise ja ümberpaigutamise keerukamaks.

Tuleb tähele panna, et patsientide käsitsi teisaldamise meetodite korral on risk hooldustöötajate luu- ja lihaskonna vaevuste tekkeks suurem:

- o patsientide kehakaal on ebaühtlaselt jaotunud ja patsientide kehal pole olemasolevaid, stabiilseid haaramiskohti. Seetõttu on hooldustöötajal raske patsiendi raskust oma keha ligiduses hoida;
- o patsiendid võivad olla ärevuses, vastu tõrkuda, olla reageerimisvõimetud või piiratud koostöövõimega, mis suurendab vigastuste riski;^v
- o hoolduse keskkonna ülesehitus võib tingida ebamugavate asendite kasutamise, mis omakorda suurendab luu- ja lihaskonna vaevuste tekkimise võimalust.

Kõnealuste tegurite segunemisel tekib hooldustöötajate jaoks õigete võtetega lahendamatu ohtlik koormus. Isegi teiste hooldustöötajate täiendava abi olemasolu korral tuleb märkida, et ohtudega kokkupuude säilib.^{vi}

Seetõttu tuleb isikute käsitsi tõstmine alati miinimumini viia ja võimaluse korral seda vältida. Alati tuleks soodustada suurejõuliste abivahendite kasutamist patsientide teisaldamisel.

Kuid teatavates olukordades ei saa patsientide käsitsi teisaldamise meetodeid vältida:

- o hooldustöötajad võivad kokku puutuda erakorraliste või eluohtlike olukordadega, mis välistavad abivahendite kasutamise patsientide teisaldamisel;

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

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



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

- o patsientide käsitsi teisaldamise meetodit võib kasutada, kui tegevus ei hõlma patsiendi enamiku või kogu raskuse tõstmist;
- o muudeks erandjuhtudeks on pediaatriliste (imikud ja väikelapsed) või teiste väikeste patsientide hooldamine või terapeutiline liigutamine.^{vi}

Patsiendi teisaldamise meetodite põhimõtted

Patsiendi mis tahes teisaldamisel, ka abivahendeid kasutades, tuleb järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Kasutage vajaduse korral alati abistajaid

Liikumisvõimetute patsientide teisaldamist peab tegema mitu (vähemalt kaks) hooldustöötajat ning nad peavad vajaduse korral kasutama abivahendina patsiendi alla asetatud lina või eelistatult spetsiifilisi abivahendeid, nagu libistamislina.

2. Enne mis tahes teisaldamist peab hooldustöötaja seadma end võimalikult patsiendi lähedusse, põlvitades vajaduse korral patsiendi voodil

See võimaldab hooldustöötajal vältida patsiendi tõstmise ajal üle voodi kummardamist või sirutamist ja vajaliku füüsilise pingutuse tegemist kumera või pöördeasendis seljaga.



Autoriõigus: Prevent

3. Enne mis tahes teisaldamist selgitage protseduuri patsiendile ning julgustage teda teisaldamisele võimalikult palju kaasa aitama

See on soodne nii patsiendile kui ka hooldustöötajale, patsient saab parandada oma lihastööd ning ise kas või väheselgi määral liigutades aitab patsient osaliselt teisaldamisele kaasa ja hooldustöötaja ülesandeks on patsiendi liigutusi lihtsalt juhtida.

Keerame teid
nüüd külili.

Tähelepanu!
Valmis olla! Läks!



u
t

Autoriõigus: Prevent

4. Hoidke patsiendi teisaldamisel õiget kehaasendit

Enne patsiendi tõstmist või teisaldamist peab hooldustöötaja seisma, jalad kergelt harkis, üks jalg teisest ettepoole asetatud, et tagada suurem toetuspind. Patsiendi tõstmisel tuleks kasutada jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid, kõigepealt põlved kergelt kõverdada ja seejärel aeglaselt sirgu ajada. Lülisammas tuleb hoida tema loomulikus asendis ja vältida lülisamba ülekoormamist väljasirutamisel või kummardamisel. Lisaks peaks hooldustöötaja alati püüdma nihutada oma kehakaalu teostatava liigutuse suunas.





Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Autoriõigus: Prevent

5. Kasutage patsiendi teisaldamisel õiget haaramisviisi

Ärge haarake patsiendist kunagi ainult sõrmedega, vaid alati tervet kätt kasutades, ning püüdke teha kindlaks piirkonnad, kust on võimalik kindlalt kinni haarata. Haarake patsiendi vaagna- või nimmepiirkonnast või õlgadest, mitte kunagi käsivartest või jalgadest. Paremaks haaramiseks võib hooldustöötajatel mõnikord olla vaja haarata patsiendi pidžaamapükstest, kuid veelgi parem on kasutada eriabivahendeid, nagu käepidemetega vöö.



Autoriõigus: Prevent

6. Kandke sobivaid jalatseid ja riietust

Oluline on kanda hea haardumisvõimega jalatseid, seetõttu pole soovitatavad kõrge kontsaga kingad, tagant lahtised kingad ja sussid. Riietus ei tohi hooldustöötaja liigutusi takistada.

Käsitsi teisaldatava raskuse omadused, millega võib kaasneda seljavigastuse risk (ELi direktiivi 90/269/EMÜ I ja II lisa), ja patsientide käsitsi teisaldamise hea tava	
Nõukogu direktiiv 90/269/EMÜ – I ja II lisa	Hea tava
Raskus asetseb nii, et seda tuleb hoida või käsitseda kehast eemal või ülakeha painutades või pöörates	Patsiendile võimalikult lähedase asendi leidmine
Raskus on kinnihaaramiseks ebasobiva kujuga	Õige haarde saavutamine
Nõutav füüsiline pingutus tehakse ebakindla kehaasendiga	Õige kehaasendi hoidmine
Töökoht või töökeskkond ei võimalda raskusi teisaldada töötaja jaoks ohutus kõrguses või õige kehaasendiga	Voodi kõrguse kohandamine
Töötajal ei ole piisavaid või asjakohaseid teadmisi või vastavat koolitust	Väljaõppe ja koolitusprogrammide rakendamine
Töötaja kannab ebasobivat riietust, ebasobivaid jalatseid või muid isiklikke esemeid	Sobivate jalatsite kandmine



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida
tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Nõuetekohaste patsiendi teisaldamise meetodite näited mitmesuguste teisaldamisjuhtumite puhul

Järgmises osas kirjeldatakse erinevaid patsiendi teisaldamise meetodeid mitmesuguste teisaldamisjuhtumite (manuaalseid, väikeseid ja suurejõulisi abivahendeid kasutades) korral.

Oluline on pöörata tähelepanu järgmisele:

- o mis tahes teisaldamise puhul, ka abivahendeid kasutades, tuleb järgida eespool kirjeldatud põhimõtteid;
- o nagu eespool on mainitud, tuleb isiku teisaldamise meetodi kindlakstegemiseks hinnata patsiendi vajadusi ja võimeid;
- o patsientide käsitsi tõstmine tuleb alati miinimumini viia ja võimalusel seda vältida.

Istuvat asendit hõlmav teisaldamine

Näide: teisaldamine voodist (ratas)tooli	
Käsitsi teisaldamise meetod	
1. Üks hooldustöötaja	
	
	
	
	
Autoriõigus: Prevent	



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Meelespea

- o Asetage voodi ja (ratas)tool lähikuti.
- o Veenduge, et (ratas)tooli rattad on lukustatud.
- o Eemaldage kõik takistused (käe- ja jalatoed, jalused).
- o Kohandage voodi kõrgust vastavalt oma kasvule.
- o Paluge patsiendil suunata pilk jalgadele. See suurendab kõhulihaste pinget ja aitab kaasa suuremale koostööle.
- o Paluge patsiendil ettepoole kummardada ja teisaldamisel tõugata jalgadega. See hõlbustab patsiendi viimist istestasendist püstiasendisse.
- o Patsiendi tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid. Patsiendi tõstmisel kõverdage esmalt põlved ja seejärel ajage need aeglaselt sirgu.
- o Tasakaalustage patsiendi raskust omaenda keharaskusega.
- o Vajaduse korral hoidke liigutuse juhtimiseks patsiendi põlve oma jalgade/põlvede vahel.

2. Kaks hooldustöötajat



Autoriõigus: Prevent

Meelespea

- o Asetage voodi ja (ratas)tool lähikuti.
- o Veenduge, et (ratas)tooli rattad on lukustatud.
- o Eemaldage kõik takistused (käe- ja jalatoed, jalused).
- o Kohandage voodi kõrgust vastavalt oma kasvule.
- o Patsiendi tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid.
- o Patsiendi teisaldamisel peavad mõlema hooldustöötaja liigutused toimuma sünkroonselt. Hooldustöötajate omavaheline suhtlemine on väga oluline.

Patsientide teisaldamisel väikeste abivahendite kasutamine

Eespool kirjeldatud meetodite korral võib kasutada ka väikeseid patsientide teisaldamise abivahendeid: päitsisse kinnitatav trapets; ergonoomiline vöö; libistuslaud või -lina; pööramisplaat.



Autoriõigus: Prevent



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Patsientide teisaldamisel suurejõuliste abivahendite kasutamine



Autoriõigus: Prevent

Mehaaniline tõsteseade, iste-püstiasendi tõsteseade.

Meelespea

- o Olemas on mitut liiki käsitsi teisaldamise abivahendeid. Igal tootjal on abivahendi kasutamiseks oma konkreetsed kasutamisjuhendid.
- o Enne patsiendi teisaldamise abivahendi kasutamist uurige, millised on nakkuse leviku tõkestamise meetmed.

Ümberpaigutamine

Näide: patsiendi liigutamine voodi ühelt äärelt teisele

Käsitsi teisaldamise meetod

1. Üks hooldustöötaja



Autoriõigus: Prevent

Meelespea

- o Kohandage voodi kõrgust vastavalt oma kasvule.
- o Jagage teisaldamine kolme ossa: jalad – keskoht – õlavööde.
- o Tõmmake patsiendi keharaskus enda poole omaenda keharaskust kasutades. Kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid.
- o Paluge patsiendil suunata pilk jalgadele. See suurendab kõhulihaste pinget ja aitab kaasa suuremale koostööle.

2. Kaks hooldustöötajat



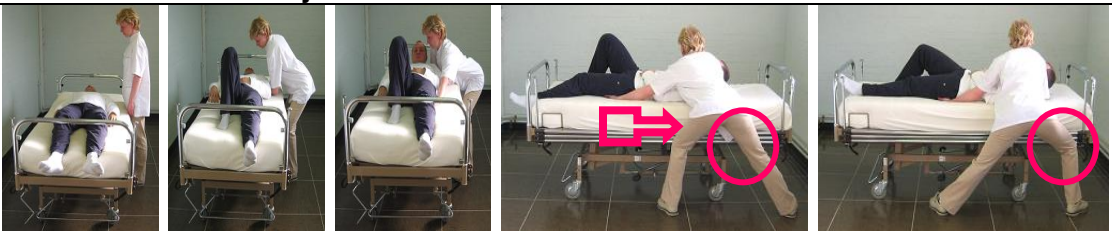
Autoriõigus: Prevent

Meelespea

- o Kohandage voodi kõrgust vastavalt oma kasvule.
- o Mõlemad hooldustöötajad tasakaalustavad patsiendi keharaskust omaenda keharaskusega.
- o Patsiendi teisaldamisel peavad mõlema hooldustöötaja liigutused toimuma sünkroonselt. Hooldustöötajate omavaheline suhtlemine on väga oluline.



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Näide: patsiendi liigutamine voodis päitsi poole	
Käsitsi teisaldamise meetod	
1. Üks hooldustöötaja	
	
Autoriõigus: Prevent	
Meelespea - o Kohandage voodi kõrgust vastavalt oma kasvule - o Paluge patsiendil põlv kõverdada, vaadata oma jalale ja lõpuks end jalgadega tõugata. See aitab kaasa patsiendi koostööle. - o Teisaldamise ajal nihutage oma keharaskus ühelt küljelt teisele, hoidke selg sirge.	
2. Kaks hooldustöötajat	
	
Autoriõigus: Prevent	
Meelespea - o Paluge patsiendil asetada käed voodi peatsisse ja tõmmata end teisaldamise ajal voodi peatsi poole, samal ajal end jalgadega tõugates. - o Patsiendi tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid. Patsiendi tõstmisel kõverdage esmalt põlved ja seejärel ajage need aeglaselt sirgu. - o Patsiendi teisaldamisel peavad mõlema hooldustöötaja liigutused toimuma sünkroonselt. Hooldustöötajate omavaheline suhtlemine on väga oluline.	
Näide: patsiendi ülespoole liigutamine toolis	
Käsitsi teisaldamise meetod	
1. Üks hooldustöötaja	
	
Autoriõigus: Prevent	

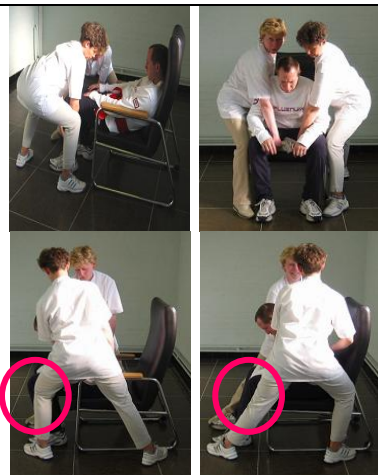


Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Meelespea

- o Enne alustamist veenduge, et patsiendi jalad on toolile võimalikult lähedal.
- o Paluge patsiendil kumardada võimalikult ettepoole, asetades abiks tema käed oma vöökohta ümber.
- o Paluge patsiendil ettepoole nõjatuda ja teisaldamisel jalgadega tõugata. See kergendab tõstmist.
- o Tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid.

2. Kaks hooldustöötajat



Autoriõigus: Prevent

Meelespea

- o Patsiendi tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihaseid, mitte ülakehalihaseid, esmalt kõverdage põlvi ja ajage need siis aeglaselt sirgu.
- o Teisaldamise ajal nihutage oma keharaskus ühelt küljelt teisele, hoidke selg sirge.
- o Patsiendi teisaldamisel peavad mõlema hooldustöötaja liigutused toimuma sünkroonselt. Hooldustöötajate omavaheline suhtlemine on väga oluline.

Patsientide teisaldamisel väikeste abivahendite kasutamine

Eespool kirjeldatud meetodite puhul võib kasutada ka patsientide teisaldamise väikeseid abivahendeid:

- o trapets;
- o libistamislaud või -lina.



Autoriõigus: Prevent

Patsientide teisaldamisel suurejõuliste abivahendite kasutamine



Autoriõigus: Prevent

Mehaaniline tõsteseade

Meelespea

- o Olemas on mitut liiki käsitsi teisaldamise abivahendeid. Igal tootjal on abivahendi kasutamiseks oma konkreetsed kasutamisjuhendid.
- o Enne patsiendi teisaldamise abivahendi kasutamist uurige, millised on nakkuse leviku tõkestamise meetmed.



Patsientide teisaldamise meetodid, mis aitavad ära hoida tervishoiutöötajate luu- ja lihaskonna vaevusi

Põrandale kukkunud patsiendi liigutamine

Näide: põrandale kukkunud patsiendi tõstmine toolile	
Käsitsi teisaldamise meetod	
1. Kaks hooldustöötajat NB! Kõnealuse teisaldamismeetodi kasutamise korral on vajalik paarisarv hooldustöötajaid.	
	
Autoriõigus: Prevent	
Meelespea - o Kõigepealt pange patsient istuasendisse. Patsiendi tõstmisel kasutage jala- ja alakehalihasid, mitte ülakehalihasid. - o Põrandalt toolile tõstmisel nihutage oma keharaskus ühelt küljelt teisele, hoidke selg sirge. - o Paluge patsiendil jalgadega tõugata. See suurendab koostööd. - o Patsiendi teisaldamisel peavad mõlema hooldustöötaja liigutused toimuma sünkroonselt. Hooldustöötajate omavaheline suhtlemine on väga oluline.	
Patsientide teisaldamisel väikeste abivahendite kasutamine	
Eespool kirjeldatud meetodite puhul võib kasutada ka väikeseid patsientide teisaldamise abivahendeid: - o libistamislaud või -lina; - o tekk: rohkem kui 2 hooldustöötajat.	
Patsientide teisaldamisel suurejõuliste abivahendite kasutamine	
	Mehaaniline tõsteseade Meelespea - o Olemas on mitut liiki käsitsi teisaldamise abivahendeid. Igal tootjal on abivahendi kasutamiseks oma konkreetsed kasutamishendid. - o Enne patsiendi teisaldamise abivahendi kasutamist uurige, millised on nakkuse leviku tõkestamise meetmed.
Autoriõigus: Prevent	

Fotod: Prevent, Tööohutuse ja Töötervishoiu Instituut, Belgia, 2007