

Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

Εισαγωγή

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία αποτελούν σοβαρό πρόβλημα για το προσωπικό των νοσοκομείων, και ιδίως για το νοσηλευτικό προσωπικό. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλούν οι βλάβες στην οσφυϊκή χώρα και οι καταπονήσεις του ώμου, καθώς αμφότερες είναι ιδιαίτερα εξουθενωτικές. Έχει αποδειχθεί ότι το νοσηλευτικό επάγγελμα είναι ένα από τα επαγγέλματα με τον υψηλότερο κίνδυνο χαμηλής οσφυαλγίαςⁱ. Η κύρια αιτία των ΜΣΠ είναι οι εργασίες χειρισμού των ασθενών όπως η ανύψωση, η μεταφορά και η μετακίνησή τους.ⁱⁱ

Στο παρόν άρθρο διατυπώνονται συστάσεις και παρουσιάζονται παραδείγματα που απευθύνονται στο νοσηλευτικό προσωπικό, με στόχο τη μείωση του αριθμού και της σοβαρότητας των ΜΣΠ λόγω του χειρισμού των ασθενών. Η εφαρμογή κατάλληλων μεθόδων ανύψωσης και μετακίνησης μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση των τραυματισμών που σχετίζονται με την εργασία και των συναφών εξόδων αποζημίωσης των εργαζομένων. Επιπλέον, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα πρόσθετα οφέλη, όπως μείωση της ροής ανανέωσης του προσωπικού, των εξόδων κατάρτισης και των διοικητικών εξόδων, μείωση της απουσίας από την εργασία, αύξηση της παραγωγικότητας και ενίσχυση του ηθικού των υπαλλήλων.ⁱⁱⁱ

Γιατί οι δραστηριότητες χειρισμού των ασθενών μπορεί να είναι επικίνδυνες;

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που καθιστούν επικίνδυνες τις δραστηριότητες χειρισμού των ασθενών, αυξάνοντας με τον τρόπο αυτό τον κίνδυνο τραυματισμού. Οι παράγοντες κινδύνου συνδέονται με διάφορες πτυχές του χειρισμού των ασθενών:

Κίνδυνοι που σχετίζονται με την εργασία:

ⁱ Silvia C. et al. An ergonomic comparison between mechanical and manual patient transfer techniques (Εργονομική σύγκριση μηχανικών και χειρωνακτικών τεχνικών μεταφοράς ασθενών), 2002, Work, 19 (19-34)

ⁱⁱ American Nurses Association "Handle With Care" Campaign Fact Sheet. (Δελτίο δεδομένων της εκστρατείας «Προσεκτικός χειρισμός» της Ένωσης Αμερικανών Νοσηλευτών). Διατίθεται στη διεύθυνση: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>

ⁱⁱⁱ OSHA. Guidelines for Nursing Homes – Ergonomics for the Prevention of Musculoskeletal disorders, 2003 (Κατευθυντήριες γραμμές για νοσηλευτικά ιδρύματα – Η εργονομία της πρόληψης των μυοσκελετικών παθήσεων). Διατίθεται στη διεύθυνση: <http://www.osha.gov/ergonomics/guidelines/nursinghome/index.html>

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία -
<http://osha.europa.eu>



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

- ο Δύναμη: Ο βαθμός σωματικής προσπάθειας που απαιτείται για την εκτέλεση της εργασίας (όπως η ανύψωση, η έλξη και η ώθηση μεγάλου βάρους) ή για τη διατήρηση του ελέγχου του εξοπλισμού και των εργαλείων
- ο Επανάληψη: Η εκτέλεση της ίδιας κίνησης ή διαδοχικών κινήσεων συνεχώς ή συχνά κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας
- ο Άβολες θέσεις: Η υιοθέτηση άβολων θέσεων οι οποίες καταπονούν το σώμα, όπως το σκύψιμο πάνω από ένα κρεβάτι, το γονάτισμα ή η συστοφή του κορμού κατά την ανύψωση.

Κίνδυνοι που σχετίζονται με τον ασθενή: οι ασθενείς δεν μπορούν να ανυψωθούν όπως τα φορτία. Επομένως, δεν ισχύουν πάντοτε οι «κανόνες» ασφαλούς ανύψωσης^{iv}

- ο Οι ασθενείς δεν μπορούν να κρατηθούν κοντά στο σώμα του νοσηλευτή
- ο Οι ασθενείς δεν διαθέτουν «χειρολαβές»
- ο Δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί τι θα συμβεί κατά τον χειρισμό ενός ασθενούς
- ο Οι ασθενείς είναι ογκώδεις

Κίνδυνοι που σχετίζονται με το περιβάλλον:iii

- ο Κίνδυνος ολίσθησης, παραπατήματος και πτώσης
- ο Ανώμαλες επιφάνειες εργασίας
- ο Χωρικοί περιορισμοί (μικρά δωμάτια, πληθώρα εξοπλισμού)

Άλλοι κίνδυνοι: iii

- ο Απουσία βοήθειας
- ο Ανεπαρκής εξοπλισμός
- ο Ακατάλληλα ενδύματα και υποδήματα
- ο Έλλειψη γνώσεων ή κατάρτισης

Διαφορετικές τεχνικές χειρισμού των ασθενών

Ο χειρισμός των ασθενών περιλαμβάνει ανύψωση, καταβίβαση, κράτημα, ώθηση ή έλξη. Οι μέθοδοι χειρισμού των ασθενών μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με τους διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης της εργασίας:

1. Μέθοδοι χειρωνακτικής μεταφοράς

Εκτελούνται από έναν ή περισσότερους νοσηλευτές, οι οποίοι χρησιμοποιούν τη μυϊκή τους δύναμη και, όποτε αυτό είναι εφικτό, την τυχόν εναπομένουσα ικανότητα κίνησης του ασθενούς



Copyright Prevent

^{iv} American Nurses Association "Handle With Care" Campaign. Safe patient handling and movement (Εκστρατεία «Προσεκτικός χειρισμός» της Ένωσης Αμερικανών Νοσηλευτών. Ασφαλής χειρισμός και μετακίνηση ασθενών). Διατίθεται στη διεύθυνση: www.cdc.gov/niosh/review/public/safe-patient/patienthandling2.html



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

2. Μέθοδοι μεταφοράς με τη χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών

Πρόκειται για τεχνικές χειρισμού των ασθενών οι οποίες εκτελούνται μέσω συγκεκριμένων βοηθημάτων, όπως σεντόνια από ύφασμα με χαμηλό συντελεστή τριβής, εργονομικές ζώνες, περιστρεφόμενα στηρίγματα ποδιών, τρίγωνο έλξης πάνω από το κρεβάτι κλπ.



Copyright Prevent

3. Μέθοδοι μεταφοράς με τη χρήση μεγάλων βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών

Οι συγκεκριμένες τεχνικές χειρισμού εκτελούνται μέσω ηλεκτρομηχανικού ανυψωτικού εξοπλισμού



Copyright Prevent

Επιλογή της κατάλληλης τεχνικής χειρισμού του ασθενούς

Για τον καθορισμό της κατάλληλης τεχνικής χειρισμού του ασθενούς απαιτείται αξιολόγηση των αναγκών και των ικανοτήτων του ασθενούς. Η αξιολόγηση του ασθενούς πρέπει να περιλαμβάνει την εξέταση παραγόντων, όπως οι ακόλουθοι: ⁱⁱⁱ

Το επίπεδο βοήθειας που χρειάζεται ο ασθενής

- ο Για παράδειγμα, ένας ασθενής που δεν είναι συνεργάσιμος (ένας τετραπληγικός, ένας κατάκοιτος ηλικιωμένος, ένας ασθενής υπό γενική αναισθησία ή σε κώμα, ένας ασθενής που αντιστέκεται στη μετακίνηση κλπ.) χρειάζεται ένα μηχανικό μέσο ανύψωσης, ενώ ένας ασθενής ο οποίος μπορεί και είναι πρόθυμος να υποστηρίξει μερικώς το βάρος του μπορεί να είναι σε θέση να μετακινηθεί από το κρεβάτι του σε μια καρέκλα χρησιμοποιώντας μια βοηθητική συσκευή στήριξης

Το μέγεθος και το βάρος του ασθενή

- ο Για παράδειγμα, ένας ασθενής ενδέχεται να είναι υπερβολικά βαρύς για να μπορεί να τον ανυψώσει ο νοσηλευτής χωρίς μηχανική βοήθεια

Η ικανότητα και η προθυμία κατανόησης και συνεργασίας του ασθενούς

Τυχόν ιατρικές συνθήκες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή των μεθόδων ανύψωσης και μετακίνησης



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

- ο Για παράδειγμα, οι πληγές στην κοιλιακή χώρα, οι συσπάσεις, η ύπαρξη σωλήνων, η εγκυμοσύνη καθιστούν τις εργασίες μεταφοράς ή μετακίνησης πιο απαιτητικές.

Πρέπει να σημειωθεί ότι ο χειρωνακτικός χειρισμός των ασθενών αυξάνει τους κινδύνους ΜΣΠ για τους νοσηλευτές:

- ο Τα σώματα των ασθενών παρουσιάζουν ασύμμετρη κατανομή βάρους και δεν διαθέτουν σταθερά σημεία λαβής. Επομένως, είναι δύσκολο για τον νοσηλευτή να κρατήσει το βάρος του ασθενή κοντά στο δικό του σώμα
- ο Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ασθενείς είναι ταραγμένοι, αντιστέκονται ή δεν ανταποκρίνονται ή μπορούν να συνεργασθούν ελάχιστα, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού^v
- ο Ο χώρος παροχής της περίθαλψης μπορεί να επιβάλλει άβολες θέσεις και στάσεις του σώματος, οι οποίες αυξάνουν περαιτέρω το ενδεχόμενο μυοσκελετικών παθήσεων.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες συνδυάζονται και δημιουργούν ένα μη ασφαλές φορτίο, το οποίο οι νοσηλευτές δεν μπορούν εύκολα να χειριστούν κατάλληλα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι, ακόμη και με τη βοήθεια άλλων μελών του προσωπικού, η έκθεση στον κίνδυνο παραμένει.^{vi}

Επομένως, η χειρωνακτική ανύψωση ασθενών πρέπει να ελαχιστοποιείται σε όλες τις περιπτώσεις και να αποκλείεται, όποτε αυτό είναι εφικτό. Πρέπει να ενθαρρύνεται πάντοτε η χρήση μεγάλων βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών.

Ωστόσο, σε ορισμένες καταστάσεις, ο χειρωνακτικός χειρισμός των ασθενών είναι αναπόφευκτος:

- ο Οι νοσηλευτές μπορεί να βρίσκονται αντιμέτωποι με εξαιρετικές ή επικίνδυνες για τη ζωή του ασθενούς καταστάσεις, οι οποίες απαγορεύουν τη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού για τον χειρισμό του ασθενούς
- ο Ο χειρωνακτικός χειρισμός του ασθενούς μπορεί να εκτελεσθεί, εάν η πράξη δεν απαιτεί την ανύψωση όλου ή του μεγαλύτερου μέρους του βάρους ενός ασθενούς
- ο Εξαιρέσεις αποτελούν επίσης η περίθαλψη βρεφών ή μικρών παιδιών ή άλλων μικρόσωμων ασθενών και η χρήση θεραπευτικού αγγίγματος.^{vi}

^v Owen, B. & Garg, A. (1993). Back stress isn't part of the job (Η καταπόνηση της οσφυϊκής χώρας δεν είναι μέρος της δουλειάς). American Journal of Nursing, 93(2), 48-51.

^{vi} Position Statement on Elimination of Manual Patient Handling to Prevent Work-Related Musculoskeletal Disorders (Δήλωση θέσης σχετικά με την κατάργηση του χειρωνακτικού χειρισμού ασθενών για την πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία), Nursing World, Διατίθεται στη διεύθυνση: <http://nursingworld.org/readroom/position/workplac/pathand.htm>



Βασικές αρχές των κατάλληλων τεχνικών χειρισμού ασθενών

Κάθε πράξη χειρισμού, ακόμη και όταν χρησιμοποιούνται βοηθήματα χειρισμού ασθενών, υπακούει σε ορισμένες βασικές αρχές:

1. Ζητάτε πάντοτε τη βοήθεια άλλων νοσηλευτών, όταν αυτή είναι απαραίτητη

Οι πράξεις χειρισμού ακινητοποιημένων ασθενών πρέπει να εκτελούνται από περισσότερους νοσηλευτές (τουλάχιστον δύο) και, εφόσον είναι απαραίτητο, με τη βοήθεια ενός σεντονιού που τοποθετείται κάτω από τον ασθενή ή, ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιώντας ειδικά βοηθήματα, όπως σεντόνια ολίσθησης.

2. Προτού ξεκινήσει οποιαδήποτε πράξη χειρισμού, ο νοσηλευτής πρέπει να παίρνει θέση όσο το δυνατόν πιο κοντά στον ασθενή, ακόμη και γονατίζοντας στο κρεβάτι του ασθενούς, εάν αυτό είναι αναγκαίο

Με τον τρόπο αυτό ο νοσηλευτής αποφεύγει να σκύψει ή να τεντωθεί πάνω από το κρεβάτι κατά την ανύψωση και τη μεταφορά του ασθενούς και να καταβάλλει τις αναγκαίες σωματικές προσπάθειες με τον κορμό σκυμμένο ή στραμμένο πλάγιως.



Copyright Prevent

3. Προτού ξεκινήσετε οποιαδήποτε πράξη χειρισμού, εξηγήστε τη διαδικασία στον ασθενή, ενθαρρύνοντάς τον ταυτόχρονα να συνεργασθεί όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διαδικασία χειρισμού

Αυτό είναι επωφελές και για τους δύο: για τον ασθενή, ο οποίος θα μπορέσει να βελτιώσει τον μυϊκό τροπισμό του, αλλά και για τον νοσηλευτή, καθώς ο ασθενής που είναι σε θέση να μετακινηθεί μόνος του, έστω και λίγο, θα μπορέσει να εκτελέσει ορισμένες πράξεις ο ίδιος, οπότε το έργο του νοσηλευτή θα είναι απλώς να κατευθύνει τις κινήσεις του.

Θα σας
μετακινήσω στο
πλευρό



Προσοχή!
Έτοιμος;

Copyright Prevent

4. Διατηρήστε ορθή στάση του σώματος κατά τις πράξεις χειρισμού των ασθενών

Συγκεκριμένα, προτού ξεκινήσει την ανύψωση ή τη μεταφορά του ασθενούς, ο νοσηλευτής πρέπει να πάρει θέση με τα πόδια λίγο ανοικτά και το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, προκειμένου να εξασφαλίσει ευρύτερη βάση στήριξης. Κατά την ανύψωση του ασθενούς, πρέπει να χρησιμοποιούνται οι μύες των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος, πρώτα λυγίζοντας και έπειτα





Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

Τεντώνοντας αργά τα γόνατα κατά την ανύψωση του ασθενούς. Η σπονδυλική στήλη πρέπει να διατηρείται σε θέση που ακολουθεί τη φυσική καμπύλη της, αποφεύγοντας το υπερβολικό φορτίο κατά το τέντωμα ή το σκύψιμο. Επιπλέον, ο νοσηλευτής πρέπει να προσπαθεί πάντοτε να μετατοπίζει το βάρος του σύμφωνα με την κατεύθυνση της κίνησης που εκτελεί.

5. Πιάστε καλά τον ασθενή κατά τον χειρισμό

Μην πιάνετε ποτέ τον ασθενή μόνο με τα δάχτυλα, αλλά να χρησιμοποιείτε πάντοτε ολόκληρο το χέρι και να προσπαθείτε να εντοπίσετε σημεία τα οποία καθιστούν δυνατό ένα ασφαλές κράτημα. Πιάστε τον ασθενή γύρω από τη λεκάνη, από τη μέση, την ωμοπλάτη, αλλά ποτέ από τα χέρια ή τα πόδια. Για καλύτερο κράτημα, ορισμένοι νοσηλευτές μπορεί να χειρίζονται τους ασθενείς κρατώντας το παντελόνι της πιτζάμας τους ή, ακόμη καλύτερα, χρησιμοποιώντας ειδικά βοηθήματα, όπως ζώνες με χειρολαβές.



Copyright Prevent

6. Κατάλληλα υποδήματα και ενδύματα

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε υποδήματα με καλό κράτημα, επομένως τα παπούτσια με ψηλά τακούνια, τα τσόκαρα ή οι παντόφλες δεν συνιστώνται. Τα ρούχα δεν πρέπει να περιορίζουν τις κινήσεις του νοσηλευτή.

Χαρακτηριστικά χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων που συνεπάγεται κινδύνους ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα (παραρτήματα I και II της οδηγίας 90/269/ΕΟΚ) και στοιχεία ορθής πρακτικής κατά τον χειρωνακτικό χειρισμό ασθενών	
Παραρτήματα I και II – οδηγία του Συμβουλίου 90/269/ΕΟΚ	Ορθή πρακτική
Το φορτίο βρίσκεται σε θέση που επιβάλλει το πιάσιμο ή τον χειρισμό του σε απόσταση από τον κορμό ή με σκυμμένο ή στραμμένο πλάγιως τον κορμό	Λήψη θέσης όσο το δυνατόν πιο κοντά στον ασθενή
Το φορτίο είναι ογκώδες ή δύσκολο στο πιάσιμο	Εξασφάλιση σταθερής λαβής
Η σωματική προσπάθεια καταβάλλεται με το σώμα σε ασταθή θέση	Διατήρηση ορθής στάσης του σώματος
Η τοποθεσία ή ο χώρος εργασίας δεν επιτρέπει στον εργαζόμενο να διακινήσει χειρωνακτικά το φορτίο σε ασφαλές ύψος ή με καλή στάση του σώματός του	Ρύθμιση του ύψους του κρεβατιού
Ανεπάρκεια ή ακαταλληλότητα γνώσεων ή εκπαίδευσης εκ μέρους του εργαζομένου	Εφαρμογή προγραμμάτων κατάρτισης και εκπαίδευσης
Ακαταλληλότητα των ενδυμάτων, των υποδημάτων ή άλλων προσωπικών ειδών που φέρει ο εργαζόμενος	Χρήση κατάλληλων υποδημάτων



Παραδείγματα κατάλληλων τεχνικών χειρισμού ασθενών για διάφορους τρόπους μεταφοράς

Στη συνέχεια παρουσιάζονται διάφορες τεχνικές χειρισμού ασθενών (χειρωνακτικός χειρισμός, χρήση μικρών και μεγάλων βοηθημάτων) για διάφορους τρόπους μεταφοράς.

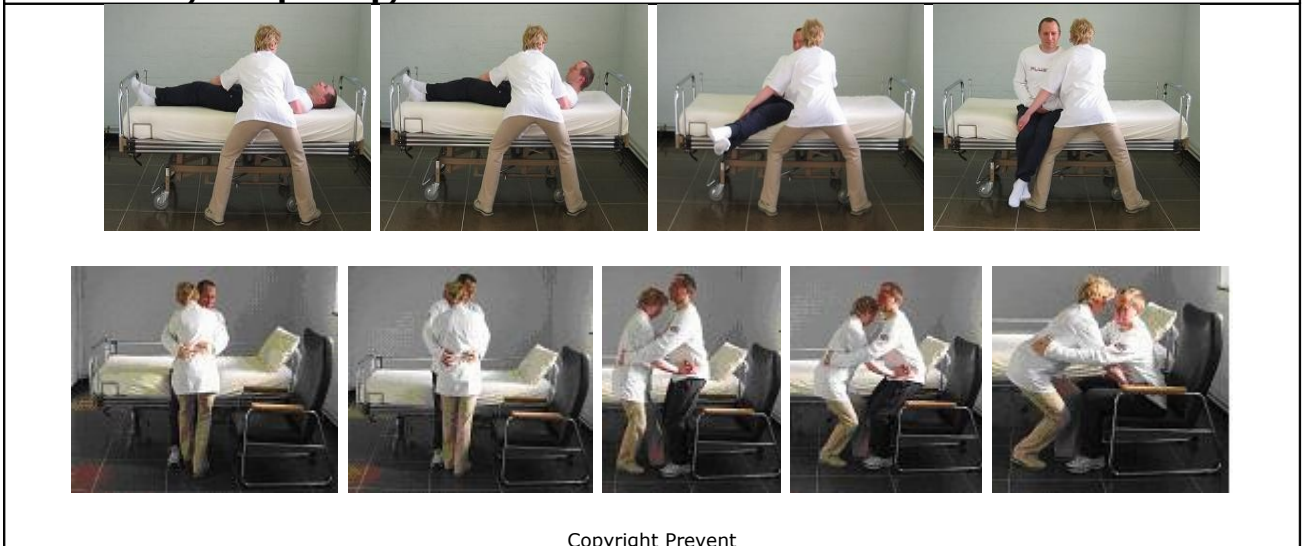
Αξίζει να σημειωθούν τα εξής:

- Κάθε πράξη χειρισμού, ακόμη και όταν χρησιμοποιούνται βοηθήματα χειρισμού των ασθενών, απαιτεί την εφαρμογή των βασικών αρχών που περιγράφηκαν ανωτέρω
- Για τον καθορισμό της κατάλληλης τεχνικής χειρισμού του ασθενούς απαιτείται αξιολόγηση των αναγκών και των ικανοτήτων του συγκεκριμένου ασθενούς, όπως προαναφέρθηκε
- Η χειρωνακτική ανύψωση ασθενών πρέπει να ελαχιστοποιείται σε κάθε περίπτωση και να αποκλείεται όπου αυτό είναι εφικτό.

Μεταφορές σε καθιστή θέση

Παράδειγμα: Μεταφορά από το κρεβάτι – στην (αναπηρική) καρέκλα Μέθοδος χειρωνακτικής μεταφοράς

1. Ένας νοσηλευτής



Copyright Prevent



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

Τι πρέπει να θυμάστε:

- ο Τοποθετήστε την (αναπηρική) καρέκλα κοντά στο κρεβάτι
- ο Βεβαιωθείτε ότι οι τροχοί της (αναπηρικής) καρέκλας είναι ακινητοποιημένοι
- ο Απομακρύνετε κάθε εμπόδιο (στηρίγματα βραχιόνων, υποπόδια, στήριγμα ποδιών)
- ο Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού ανάλογα με το δικό σας ύψος
- ο Ζητήστε από τον ασθενή να κοιτάζει τα πόδια του. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η τάση των μυών της κοιλιακής χώρας και επιτυγχάνεται μεγαλύτερη συνεργασία
- ο Ζητήστε από τον ασθενή να σκύψει προς τα εμπρός και να σπρώξει με τα πόδια του κατά τη μεταφορά. Έτσι θα διευκολυνθεί η ανύψωση του ασθενούς από την καθιστή στην όρθια θέση
- ο Χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών κατά την ανύψωση του ασθενούς, αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος. Πρώτα λυγίστε και έπειτα τεντώστε αργά τα γόνατα κατά την ανύψωση του ασθενούς
- ο Αντισταθμίστε το βάρος του ασθενούς με το δικό σας βάρος
- ο Εφόσον είναι αναγκαίο, κρατήστε το γόνατο του ασθενούς ανάμεσα στα πόδια/γόνατά σας για να κατευθύνετε την κίνηση.

2. Δύο νοσηλεύτες



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- ο Τοποθετήστε την (αναπηρική) καρέκλα κοντά στο κρεβάτι
- ο Βεβαιωθείτε ότι οι τροχοί της (αναπηρικής) καρέκλας είναι ακινητοποιημένοι
- ο Απομακρύνετε κάθε εμπόδιο (στηρίγματα βραχιόνων, υποπόδια, στήριγμα ποδιών)
- ο Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού ανάλογα με το δικό σας ύψος
- ο Χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών κατά την ανύψωση του ασθενούς, αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος
- ο Οι κινήσεις των δύο νοσηλευτών πρέπει να είναι συγχρονισμένες κατά την εκτέλεση της μεταφοράς του ασθενούς. Η επικοινωνία μεταξύ των δύο νοσηλευτών είναι πολύ σημαντική.

Χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών

Οι μέθοδοι που περιγράφονται ανωτέρω μπορούν κατά την εκτέλεση των πράξεων να συνοδεύονται από τη χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών:

- Τρίγωνο έλξης
- Εργονομική ζώνη
- Επιφάνεια ή σεντόνι ολίσθησης
- Περιστρεφόμενο στήριγμα ποδιών



Copyright Prevent



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

Χρήση μεγάλων βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών



Copyright Prevent

Μηχανική ανύψωση, ανυψωτικά μηχανήματα καθιστής-όρθιας θέσης

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Υπάρχουν πολλοί τύποι βοηθημάτων χειρωνακτικού χειρισμού. Κάθε κατασκευαστής παρέχει ειδικές οδηγίες για τη χρήση αυτών των βοηθημάτων
- Ενημερωθείτε για τις στρατηγικές ελέγχου των λοιμώξεων προτού χρησιμοποιήσετε ένα στοιχείο εξοπλισμού χειρισμού ασθενών.

Μετακίνηση

Παράδειγμα: Μετακινήστε έναν ασθενή πλάγιως στο κρεβάτι του

Μέθοδος χειρωνακτικής μεταφοράς

1. Ένας νοσηλευτής



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού ανάλογα με το δικό σας ύψος
- Κατανείμειτε τη μεταφορά σε τρία μέρη: πόδια – μέση – ώμοι
- Τραβήξτε προς το μέρος σας το βάρος του ασθενούς χρησιμοποιώντας το δικό σας βάρος. Χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών, αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος
- Ζητήστε από τον ασθενή να κοιτάζει τα πόδια του. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η τάση των μυών της κοιλιακής χώρας και επιτυγχάνεται μεγαλύτερη συνεργασία.

2. Δύο νοσηλευτές



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού ανάλογα με το δικό σας ύψος
- Αντισταθμίστε και οι δύο το βάρος του ασθενούς με το δικό σας βάρος
- Οι κινήσεις των δύο νοσηλευτών πρέπει να είναι συγχρονισμένες κατά την εκτέλεση της μεταφοράς του ασθενούς. Η επικοινωνία μεταξύ των δύο νοσηλευτών είναι πολύ σημαντική.



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

Παράδειγμα: Ανασηκώστε έναν ασθενή στο κρεβάτι του	
Μέθοδος χειρωνακτικής μεταφοράς	
1. Ένας νοσηλευτής	
 Copyright Prevent	
Τι πρέπει να θυμάστε: - ο Ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του κρεβατιού ανάλογα με το δικό σας ύψος - ο Ζητήστε από τον ασθενή να λυγίσει ένα γόνατο, να κοιτάζει τα πόδια του και τέλος να σπρώξει με το πόδι του. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η συνεργασία του ασθενούς - ο Κατά τη μεταφορά, μεταφέρετε το βάρος σας από τη μια πλευρά στην άλλη, διατηρώντας τη ράχη σας ίσια.	
2. Δύο νοσηλευτές	
 Copyright Prevent	Τι πρέπει να θυμάστε: - ο Ζητήστε από τον ασθενή να τοποθετήσει τα χέρια του στο επάνω μέρος του κρεβατιού του και να τραβήξει το επάνω μέρος του κρεβατιού κατά τη μεταφορά ενώ θα σπρώχνει με τα πόδια του - ο Κατά την ανύψωση του ασθενούς, χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος, πρώτα λυγίστε και έπειτα τεντώστε αργά τα γόνατα κατά την ανύψωση του ασθενούς - ο Οι κινήσεις των δύο νοσηλευτών πρέπει να είναι συγχρονισμένες κατά την εκτέλεση της μεταφοράς του ασθενούς. Η επικοινωνία μεταξύ των δύο νοσηλευτών είναι πολύ σημαντική.
Παράδειγμα: Ανασηκώστε έναν ασθενή στην καρέκλα του	
Μέθοδος χειρωνακτικής μεταφοράς	



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη

1. Ένας νοσηλευτής



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- ο Προτού ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι τα πόδια του ασθενούς βρίσκονται όσο το δυνατόν πιο κοντά στην καρέκλα
- ο Ζητήστε από τον ασθενή να σκύψει όσο πιο μπροστά μπορεί, βοηθώντας τον με την τοποθέτηση των χεριών του γύρω από τη μέση σας
- ο Ζητήστε από τον ασθενή να σκύψει μπροστά και να σπρώξει με τα πόδια του κατά τη μεταφορά. Αυτό θα διευκολύνει την ανύψωση
- ο Χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος.

2. Δύο νοσηλευτές



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- ο Κατά την ανύψωση του ασθενούς, χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος, πρώτα λυγίστε και έπειτα τεντώστε αργά τα γόνατα κατά την ανύψωση του ασθενούς
- ο Κατά τη μεταφορά, μεταφέρετε το βάρος σας από τη μια πλευρά στην άλλη, διατηρώντας τη ράχη σας ίσια
- ο Οι κινήσεις των δύο νοσηλευτών πρέπει να είναι συγχρονισμένες κατά την εκτέλεση της μεταφοράς του ασθενούς. Η επικοινωνία μεταξύ των δύο νοσηλευτών είναι πολύ σημαντική.

Χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών

Οι μέθοδοι που περιγράφηκαν ανωτέρω μπορούν κατά την εκτέλεση των πράξεων να συνοδεύονται από τη χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού ασθενών:

- ο Τρίγωνο έλξης
- ο Επιφάνεια ή σεντόνι ολίσθησης



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη



Copyright Prevent

Χρήση μεγάλων βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών



Copyright Prevent

Μηχανική ανύψωση

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Υπάρχουν πολλοί τύποι βοηθημάτων χειρωνακτικού χειρισμού. Κάθε κατασκευαστής παρέχει ειδικές οδηγίες για τη χρήση αυτών των βοηθημάτων
- Ενημερωθείτε για τις στρατηγικές ελέγχου των λοιμώξεων προτού χρησιμοποιήσετε ένα στοιχείο του εξοπλισμού χειρισμού ασθενών.

Μετακίνηση ασθενούς που έπεσε στο πάτωμα

Παράδειγμα: Μετακίνηση ασθενούς από το πάτωμα στην καρέκλα του

Μέθοδος χειρωνακτικής μεταφοράς

1. Δύο νοσηλευτές

Σημείωση: Χρειάζονται πάντοτε δύο χειριστές για τη συγκεκριμένη τεχνική χειρισμού.



Copyright Prevent

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Πρώτα, φέρτε τον ασθενή σε καθιστή θέση. Χρησιμοποιήστε τους μυς των ποδιών και των γοφών αντί των μυών του άνω μέρους του σώματος
- Κατά τη μεταφορά από το πάτωμα στην καρέκλα, μεταφέρετε το βάρος σας από τη μια πλευρά στην άλλη, διατηρώντας τη ράχη σας ίσια
- Ζητήστε από τον ασθενή να σπρώξει με τα πόδια του. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερη συνεργασία
- Οι κινήσεις των δύο νοσηλευτών πρέπει να είναι συγχρονισμένες κατά την εκτέλεση της μεταφοράς του ασθενούς. Η επικοινωνία μεταξύ των δύο νοσηλευτών είναι πολύ σημαντική.

Χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών

Οι μέθοδοι που περιγράφηκαν ανωτέρω μπορούν κατά την εκτέλεση των πράξεων να συνοδεύονται από τη χρήση μικρών βοηθημάτων χειρισμού ασθενών:

- Επιφάνεια ή σεντόνι ολίσθησης
- Κουβέρτα: περισσότεροι από 2 νοσηλευτές

Χρήση μεγάλων βοηθημάτων χειρισμού των ασθενών



Τεχνικές χειρισμού των ασθενών για την πρόληψη των ΜΣΠ στην υγειονομική περίθαλψη



Copyright Prevent

Μηχανική ανύψωση

Τι πρέπει να θυμάστε:

- Υπάρχουν πολλοί τύποι βοηθημάτων χειρωνακτικού χειρισμού. Κάθε κατασκευαστής παρέχει ειδικές οδηγίες για τη χρήση αυτών των βοηθημάτων
- Ενημερωθείτε για τις στρατηγικές ελέγχου των λοιμώξεων προτού χρησιμοποιήσετε ένα στοιχείο εξοπλισμού χειρισμού ασθενών.

Φωτογραφίες: Prevent, Ίδρυμα για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία, Βέλγιο, 2007