

Pacienta pārvietošanas metodes, kas izmantojamas, lai novērstu balsta un kustību aparāta arodslimības veselības aprūpē

Ievads

Balsta un kustību aparāta arodslimības ir nopietna problēma slimnīcas darbiniekiem, jo īpaši medicīnas māsām. Galvenās bažas ir par muguras traumām un plecu sastiepumiem, jo abi šie traucējumi var radīt smagas sekas. Pierādīts, ka medicīnas māsas profesija ir viena no tām, kam ir vislielākais darba izraisītu muguras lejasdaļas sāpju risksⁱ. Galvenais balsta un kustību aparāta slimību (BKAS) cēlonis ir pacienta pārvietošana, veicot, piemēram, pacelšanu, pārcelšanu un pozas maiņu.ⁱⁱ

Šajā materiālā sniegti ieteikumi un piemēri medicīnas māsām, lai palīdzētu mazināt ar pacienta pārvietošanu saistītu BKAS skaitu un smaguma pakāpi. Izmantojot pareizas celšanas un pozas maiņas metodes, var ievērojami samazināt ar darbu saistītās traumas un to radītos kompensācijas izdevumus darbiniekiem. Turklāt tas var dot vairāk ieguvumu, tostarp mazākas ar darbinieku maiņu un mācībām saistītās izmaksas, kā arī administratīvos izdevumus, mazāk darba kavējumu, labāku produktivitāti un labāku darbinieku psiholoģisko stāvokli.ⁱⁱⁱ

Kādēļ pacienta pārvietošanas darbības var būt bīstamas?

Ir vairāki faktori, kas padara pacienta pārvietošanas darbības bīstamas un līdz ar to palielina traumu risku. Šie riska faktori ir saistīti ar dažādiem pacienta pārvietošanas aspektiem:

ar uzdevumu saistītais risks:

- o spēks: fiziskās piepūles apjoms, kāds nepieciešams uzdevuma veikšanai (piemēram, smagumu celšanai, vilkšanai un grūšanai) vai kontroles saglabāšanai pār aprīkojumu un instrumentiem;
- o atkārtošana: vienas un tās pašas kustības veikšana vai kustību sērijas, kas veicamas nepārtraukti vai bieži darba dienas laikā;

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. Pieejams: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>

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

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra - <http://osha.europa.eu>



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

- neērtas pozas: tādu pozu ieņemšana, kas noslogo ķermeni, piemēram, noliekšanās pār gultu, nomešanās uz ceļiem vai ķermeņa sagriešana celšanas laikā;

ar pacientu saistītais risks: pacientus nevar celt kā smagus, tādēļ ne vienmēr var izmantot drošas celšanas "noteikumus";^{iv}

- pacientus nevar turēt tuvu ķermenim;
- pacientiem nav rokturu;
- nav iespējams paredzēt, kas notiks, pārvietojot pacientu;
- pacienti ir masīvi;

ar apkārtējo vidi saistīts risks:ⁱⁱⁱ

- paslīdēšanas, pakļupšanas un nokrišanas risks;
- nelīdzenas darba virsmas;
- telpas ierobežojumi (nelielas telpas, daudz aprīkojuma);

cita veida risks: ⁱⁱⁱ

- nav pieejama palīdzība;
- nepiemērots aprīkojums;
- nepiemēroti apavi un apģērbs;
- zināšanu vai apmācības trūkums.

Dažādas pacienta pārvietošanas metodes

Pacienta pārvietošana ir saistīta ar pacientu celšanu, nolaišanu, turēšanu, stumšanu vai vilkšanu. Pacientu pārvietošanas metodes var sadalīt trīs grupās atbilstoši dažādiem pārvietošanas veidiem:

1. Manuālas pārvietošanas metodes Tās realizē viens vai vairāki aprūpētāji, izmantojot pašu muskuļu spēku un, ja iespējams, iesaistītā pacienta atlikušo kustību spēju.	 Autortiesības pieder Prevent.
2. Pārvietošanas metodes, izmantojot nelielus pacienta pārvietošanas palīgrikus Tās ir pacienta pārvietošanas metodes, kas tiek realizētas ar specifisku palīgriku, piemēram, mazu berzi izraisīšu auduma gabalu, ergonomisku jostu, rotējamu pēdu paliktņu, virs gultas piestiprināta trapeces veida stieņa un citu rīku palīdzību.	 Autortiesības pieder Prevent.

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



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

3. Pārvietošanas metodes, izmantojot lielus pacienta pārvietošanas palīgrikus

Šīs pārvietošanas metodes tiek realizētas, izmantojot elektriski mehānisku celšanas aprīkojumu.



Pareizas pacienta pārvietošanas metodes izvēle

Pareizas pacienta pārvietošanas metodes noteikšana ietver iesaistītā pacienta vajadzību un spēju novērtēšanu. Veicot pacienta novērtēšanu, uzmanība jāpievērš tādiem faktoriem kā: ⁱⁱⁱ

pacientam nepieciešamais palīdzības līmenis

- Piemēram, pacients, kas nesadarbojas (tetraparētisks pacients, guļošs gados vecāks cilvēks, pacients vispārējā narkozē vai komā, pacients pretojas pārvietošanai u.c.), mehāniski jāpaceļ, bet pacients, kas spēj un vēlas daļēji balstīt pats savu ķermeni, var pārvietoties no gultas uz krēslu, izmantojot vertikālu palīgierīci.

pacienta garums un ķermeņa masa

- Piemēram, pacients var būt pārāk smags, lai aprūpētājs to varētu pacelt bez mehāniskām palīgierīcēm.

pacienta spēja un vēlēšanās saprast un sadarboties

jebkādi medicīniski stāvokļi, kas var ietekmēt celšanas vai pozas maiņas metodes izvēli

- Piemēram, brūces uz vēdera, kontraktūras, ievietotas caurules un grūtniecība padara pārvietošanas vai pozas maiņas uzdevumu grūtāk paveicamu.

Jāatzīmē, ka manuāla pacienta pārvietošana pakļauj medicīnas māsas lielākam BKAS riskam:

- pacienta ķermeņa masa ir sadalīta asimetriski un nav stabila apvidu, ko satvert, tādēļ medicīnas māsai ir grūti turēt pacienta ķermeņa masu tuvu pašas ķermenim;
- dažos gadījumos pacienti ir uzbudināti, kauslīgi, neievēro norādījumus vai ar ierobežotu sadarbības līmeni, palielinot traumas risku;^v
- strukturālā fizikālā aprūpes vide var noteikt nepieciešamību ieņemt neērtas pozas un pozīcijas, kas vēl vairāk palielina kaulu un muskuļu bojājumu iespējamību.

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



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Šie faktori nosaka, ka medicīnas māsām jātiek galā ar nedrošu smagumu. Svarīgi atzīmēt, ka pat izmantojot papildu darbinieku palīdzību, pastāv apdraudējums.^{vi}

Tādēļ manuāla pacientu celšana vienmēr maksimāli jāierobežo un, ja iespējams, no tās jāizvairās. Vienmēr jācenšas izmantot lieli pacienta pārvietošanas palīgriki.

Tomēr dažās situācijās nav iespējams izvairīties no manuālas pacienta pārvietošanas:

- o medicīnas māsas var saskarties ar ārkārtas vai dzīvībai bīstamām situācijām, kad nav iespējams izmantot pacienta pārvietošanas palīgaprīkojumu;
- o manuālu pacienta pārvietošanu var veikt, ja rīcība neietver pacienta ķermeņa masas lielākās daļas vai visas ķermeņa masas celšanu;
- o citi izņēmumi ietver bērnu (zīdaiņu vai mazu bērnu) vai citu mazu pacientu aprūpi un terapeitiska satvēriena izmantošanu.^{vi}

Piemērotas pacienta pārvietošanas metodes pamatprincipi

Visa veida pārvietošanas darbībām, pat izmantojot pacienta pārvietošanas palīgrikus, ir vairāki pamatprincipi:

1. Nepieciešamības gadījumā vienmēr meklēt palīgus.

Imobilizētu pacientu pārvietošana jāveic vairākiem aprūpētājiem (vismaz diviem) un, ja nepieciešams, izmantojot plāksni, kas palikta zem pacienta, vai – vēl labāk – izmantojot specifiskus palīgrikus, piemēram, slīdošas plāksnes.

2. Pirms jebkāda veida pārvietošanas veikšanas aprūpētājam pašam jānovietojas pēc iespējas tuvāk pacientam, tostarp, pārliecoties pār pacienta gultu, ja nepieciešams.

Tas ļaus aprūpētājam izvairīties no saliekšanās vai stiepšanās pār gultu pacienta celšanas un pārvietošanas laikā, šādi veicot nepieciešamo fizisko darbu ar saliektu vai sagrieztu muguru. Autortiesības pieder Prevent.



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



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

3. Pirms jebkāda veida pārvietošanas sākšanas paskaidrot pacientam procedūru, aicinot arī viņu pārvietošanas laikā maksimāli sadarboties.

Tas ir labi gan pacientam, kas varēs uzlabot muskuļu tropismu, gan aprūpētājam, jo pacients, kas pats kaut nedaudz spēj kustēties, varēs veikt dažas darbības pats, un šajā gadījumā aprūpētāja uzdevums būs tikai virzīt pacienta kustības.

Mēs jūs
pagriezīsim uz
sāniem



Uzmanību!
Gatavs? Aiziet!

Autortiesības pieder Prevent

4. Saglabāt pareizu pozu pacienta pārvietošanas laikā.

Pirms pacienta celšanas vai pārvietošanas sākšanas aprūpētājam jānostājas ar nedaudz izplestām kājām, vienu pēdu novietojot nedaudz uz priekšu, lai atbalsts būtu plašāks. Pacienta celšanas laikā jāizmanto kāju un gūžu muskuļi, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļi, pacienta celšanas laikā vispirms saliecot un pēc tam lēnām iztaisnojot ceļus. Mugurkauls jātur tā dabiskajā izliekumā, izvairoties no tā pārslodzes stiepšanās vai liekšanās gadījumā. Turklāt aprūpētājam vienmēr jācenšas pārnest savu svaru atbilstoši veikto kustību virzienam.

Autortiesības pieder Prevent.



5. Pārvietošanas laikā pacients labi jāsatver.

Nekad nesatveriet pacientu tikai ar pirkstiem, bet vienmēr izmantojiet visu plaukstu un mēģiniet noteikt apvidus, aiz kuriem var droši satvert pacientu. Satveriet pacientu ap iegurni, vidukli, lāpstiņām, bet nekad aiz rokām vai kājām. Lai satvēriens būtu labāks, dažiem aprūpētājiem pacienti var būt jāpārvieto, satverot aiz pidžamas biksēm vai – vēl labāk – izmantojot specifiskus palīgriekus, piemēram, jostas ar rokturiem.



Autortiesības pieder Prevent.

6. Valkāt piemērotus apavus un apģērbu.

Ir svarīgi valkāt apavus ar labu saķeri, tādēļ nav ieteicamas augstpapēžu kurpes, koka tupeles vai iešļūcamas kurpes. Apģērbs nedrīkst ierobežot aprūpētāja kustības.

Manuālas smaguma pārvietošanas raksturojums gadījumos, kad var būt muguras traumas risks (Padomes Direktīvas Nr. 90/269/EEK I un II pielikums) un labas prakses elementi attiecībā uz manuālu pacientu pārvietošanu

Padomes Direktīvas Nr. 90/269/EEK I un II pielikums

Laba prakse



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Smagums novietots tādā veidā, ka tas jātur vai jākustina pa gabalu no ķermeņa, vai ar ķermeņa liekšanu vai griešanu.	Nostāties pēc iespējas tuvāk pacientam.
Smagums ir neparocīgs vai grūti satverams.	Labā satvēriena izveide.
Fiziskā piepūle ir ķermeņa radīta, atrodoties nestabilā stāvoklī.	Pareizas pozas saglabāšana.
Darba vieta vai darba vide liedz smaguma pārvietošanu veikt drošā augstumā vai neļauj darbiniekam ieņemt stabilu pozu.	Gultas augstuma pielāgošana.
Darbinieks nav ieguvis atbilstīgas un pietiekamas zināšanas vai apmācību.	Mācību un izglītības programmu īstenošana.
Darbinieks valkā neatbilstīgu apģērbu, apavus vai ir citi personiski iemesli.	Jāvalkā piemēroti apavi.



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Piemērotu pacienta pārvietošanas metožu piemēri dažādiem gadījumiem

Turpmāk ar attēliem ir ilustrētas dažādas pacienta pārvietošanas metodes (manuālas, ar nelieliem vai lieliem palīgrikiem) dažādiem gadījumiem.

Ir svarīgi atzīmēt, ka:

- o visa veida pārvietošanas darbībām, pat izmantojot pacienta pārvietošanas palīgrikus, ir pamatprincipi, kas aprakstīti iepriekš;
- o pareizas pacienta pārvietošanas metodes noteikšana ietver iesaistītā cilvēka vajadzību un spēju novērtēšanu, kā aprakstīts iepriekš;
- o manuāla pacientu celšana vienmēr maksimāli jāierobežo un, ja iespējams, jāizvairās no tās.

Pārvietošana sēdus

Piemērs: pārvietošana no gultas uz (ratiņ)krēslu				
Manuāla pārvietošanas metode				
1. Viens aprūpētājs				
				
				

Autortiesības pieder Prevent.



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Svarīgi atcerēties:

- o novietojiet gultu un (ratiņ)krēslu cieši blakus;
- o pārbaudiet, vai (ratiņ)krēsla ratiņi ir fiksēti;
- o noņemiet šķēršļus (roku balstus, pēdu balstus, pēdu paliktnus);
- o pareizi pielāgojiet gultas augstumu atbilstoši Jūsu garumam;
- o lūdziet, lai pacients skatās uz savām pēdām: tas palielinās vēdera muskuļu sasprindzinājumu un uzlabos sadarbību;
- o palūdziet pacientam noliekties uz priekšu un pārvietošanas laikā atgrūsties ar kājām: tas atvieglos pacienta piecelšanu stāvus no sēdus stāvokļa;
- o pacienta celšanas laikā izmantojiet kāju un gūžu muskuļus, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļus; ceļot pacientu, vispirms salieci un pēc tam lēnām iztaisnoji ceļus;
- o līdzsvarojiet pacienta ķermeņa masu ar savu svaru;
- o nepieciešamības gadījumā turiet pacienta celi starp savām kājām/ceļiem, lai virzītu kustību noteiktā virzienā.

2. Divi aprūpētāji



Autortiesības pieder Prevent.

Svarīgi atcerēties:

novietojiet gultu un (ratiņ)krēslu cieši blakus;
pārbaudiet, vai (ratiņ)krēsla ratiņi ir fiksēti;
noņemiet šķēršļus (roku balstus, pēdu balstus, pēdu paliktnus);
pareizi pielāgojiet gultas augstumu atbilstoši Jūsu garumam;
pacienta celšanas laikā izmantojiet kāju un gūžu muskuļus, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļus;
pārvietojot pacientu, abu aprūpētāju kustībām jābūt saskaņotām. Abiem aprūpētājiem ir svarīgi sazināties.

Nelielu pacienta pārvietošanas palīgrīku izmantošana

Iepriekš aprakstītās metodes var papildināt ar šādiem nelieliem pacienta pārvietošanas palīgrīkiem:
trapeceveida stienis;
ergonomiska josta;
slidināms paliktnis vai plāksne;
rotējams pēdu paliktnis.



Autortiesības pieder Prevent.



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Lielu pacienta pārvietošanas palīgriku izmantošana



Autortiesības pieder Prevent.

Mehāniska pacelšana, piecelšana no sēdus stāvokļa stāvus.

Svarīgi atcerēties:

- o ir daudz manuālas pārvietošanas palīgriku veidu; katram ražotājam ir specifiski lietošanas norādījumi palīgriku izmantošanai;
- o pirms pacienta pārvietošanas aprīkojuma izmantošanas pajautāji par infekcijas kontroles stratēģiju.

Pozas maiņa

Piemērs: pacienta pārvietošana no vienas gultas malas uz otru

Manuāla pārvietošanas metode

1. Viens aprūpētājs



Autortiesības pieder Prevent.

Svarīgi atcerēties:

- o pareizi pielāgojiet gultas augstumu atbilstoši Jūsu garumam;
- o sadaliet pārvietošanu trīs daļās: kājas – ķermeņa vidusdaļa – pleci;
- o pārvietojiet pacienta svaru, izmantojot savu svaru; izmantojiet kāju un gūžu muskuļus, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļus;
- o lūdziet, lai pacients skatās uz savām pēdām: tas palielinās vēdera muskuļu sasprindzinājumu un uzlabos sadarbību.

2. Divi aprūpētāji



Autortiesības pieder Prevent.

Svarīgi atcerēties:

- o pareizi pielāgojiet gultas augstumu atbilstoši Jūsu garumam;
- o abi kopā līdzsvarojiet pacienta ķermeņa masu ar savu svaru;
- o pārvietojot pacientu, abu aprūpētāju kustībām jābūt saskaņotām. Abiem aprūpētājiem ir svarīgi sazināties.

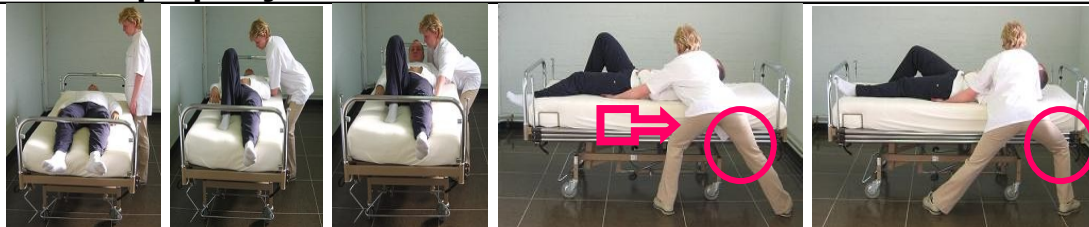


Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Piemērs: pacienta pārvietošana uz augšu gultā

Manuāla pārvietošanas metode

1. Viens aprūpētājs



Autortiesības pieder Prevent.

Svarīgi atcerēties:

- o pareizi pielāgojiet gultas augstumu atbilstoši Jūsu garumam;
- o palūdziet pacientam saliekt celi, skatīties uz savām pēdām un atgrūsties ar pēdām: tas uzlabos sadarbību ar pacientu;
- o pārvietošanas laikā pārvietojiet savu svaru no vienas puses uz otru, turot muguru taisnu.

2. Divi aprūpētāji



Autortiesības pieder Prevent

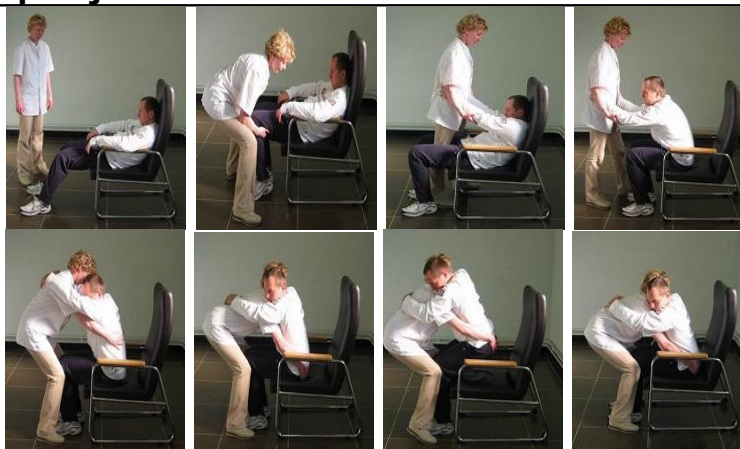
Svarīgi atcerēties:

- o palūdziet pacientam novietot rokas gultas galvgalī un pārvietošanas laikā pievilkties pie gultas galvgaļa, atspiežoties ar pēdām;
- o pacienta celšanas laikā jāizmanto kāju un gūžu muskuļi, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļi, pacienta celšanas laikā vispirms saliecot un pēc tam lēnām iztaisnojot ceļus;
- o pārvietojot pacientu, abu aprūpētāju kustībām jābūt saskaņotām; ir ļoti svarīgi sazināties savā starpā.

Piemērs: pacienta pārvietošana uz augšu krēslā

Manuāla pārvietošanas metode

1. Viens aprūpētājs



Autortiesības pieder Prevent.

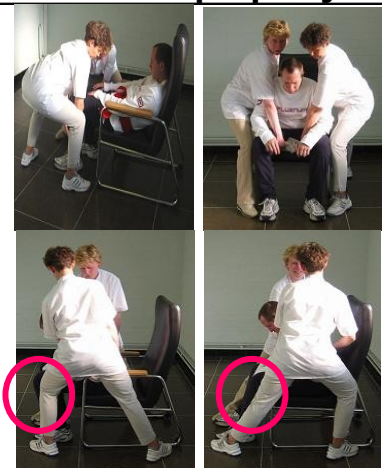


Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Svarīgi atcerēties:

- o pirms pacienta pārvietošanas pārliecinieties, vai pacienta pēdas atrodas pēc iespējas tuvu krēslam;
- o palūdziet pacientam noliekties uz priekšu, cik tālu vien iespējams, palīdzot viņam, apliekot pacienta rokas ap Jūsu vidukli;
- o palūdziet pacientam noliekties uz priekšu un pārvietošanas laikā atgrūsties ar kājām: tas atvieglos celšanu;
- o izmantojiet kāju un gūžu muskuļus, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļus.

2. Divi aprūpētāji



Autortiesības pieder Prevent

Svarīgi atcerēties:

- o Pacienta celšanas laikā jāizmanto kāju un gūžu muskuļi, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļi, pacienta celšanas laikā vispirms saliecot un pēc tam lēnām iztaisnojot ceļus;
- o pārvietošanas laikā pārvietojiet savu svaru no vienas puses uz otru, turot muguru taisnu;
- o pārvietojot pacientu, abu aprūpētāju kustībām jābūt saskaņotām; abiem aprūpētājiem ir svarīgi sazināties.

Nelielu pacienta pārvietošanas palīgriku izmantošana

Iepriekš aprakstītās metodes var papildināt ar šādiem nelieliem pacienta pārvietošanas palīgrikiem:

- o trapeceveida stienis;
- o slidināms paliktnis vai plāksne.



Autortiesības pieder Prevent.

Lielu pacienta pārvietošanas palīgriku izmantošana



Autortiesības pieder Prevent.

Mehāniska pacelšana

Svarīgi atcerēties:

- o ir daudz manuālas pārvietošanas palīgriku veidu; katram ražotājam ir specifiski lietošanas norādījumi palīgriku izmantošanai;
- o pirms pacienta pārvietošanas aprīkojuma izmantošanas pajautāji par infekcijas kontroles stratēģiju.



Pacienta pārvietošanas metodes, lai novērstu BKAS veselības aprūpē

Uz grīdas nokrituša pacienta pārvietošana

Piemērs: uz grīdas nokrituša pacienta pārvietošana uz krēslu	
Manuāla pārvietošanas metode	
1. Divi aprūpētāji N.B. Šai pārvietošanas metodei vienmēr nepieciešams vienāds cēlāju skaits katrā pusē.	
 Autortiesības pieder Prevent.	
Svarīgi atcerēties: - vispirms apsēdiniēt pacientu; izmantojiet kāju un gūžu muskuļus, nevis ķermeņa augšdaļas muskuļus; - pārvietošanas laikā no grīdas uz krēslu, pārvietojiet savu svaru no vienas puses uz otru, turot muguru taisnu; - lūdziet, lai pacients atbalstās uz savām pēdām: tas uzlabos sadarbību; - pārvietojot pacientu, abu aprūpētāju kustībām jābūt saskaņotām; abiem aprūpētājiem ir svarīgi sazināties.	
Nelielu pacienta pārvietošanas palīgriku izmantošana	
Iepriekš aprakstītās metodes var papildināt ar šādiem nelieliem pacienta pārvietošanas palīgrikiem: - slidināms paliktnis vai plāksne; - sega: vairāk nekā divi aprūpētāji.	
Lielu pacienta pārvietošanas palīgriku izmantošana	
 Autortiesības pieder Prevent.	Mehāniska pacelšana Svarīgi atcerēties: - ir daudz manuālas pārvietošanas palīgriku veidu; katram ražotājam ir specifiski lietošanas norādījumi palīgriku izmantošanai; - pirms pacienta pārvietošanas aprīkojuma izmantošanas pajautāji par infekcijas kontroles stratēģiju.

Attēlus sagatavojis Prevent, Beļģijas Darba drošības un veselības aizsardzības institūts, 2007. gads.