

Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Inledning

Arbetsrelaterade muskuloskeletala sjukdomar (MSD) är ett allvarligt problem hos sjukhuspersonal, och särskilt hos vårdpersonalen. Mest oroande är ryggsador och överansträngda axlar, vilka båda kan ha en kraftigt funktionsnedsättande effekt. Vårdyrket har visat sig vara ett av de yrken som har störst risk för smärta i länd- och/eller korsryggenⁱ. Den främsta orsaken till MSD är patienthantering såsom lyft, förflyttning och lägesändring av patienter.ⁱⁱ

Denna artikel ger rekommendationer och exempel till vårdpersonal för att minska antalet och svårighetsgraden av MSD orsakad av patienthantering. Införande av lämpliga metoder för lyft och lägesändring kan ge betydande resultat när det gäller att minska arbetsrelaterade skador och åtföljande kostnader för skadeersättning till arbetstagare. Dessutom kan det ge fler fördelar, däribland minskad personalomsättning, minskade utbildningskostnader och administrativa kostnader, minskad frånvarofrekvens, ökad prestationsförmåga och förbättrad arbetsmoral hos personalen.ⁱⁱⁱ

Varför kan patienthantering vara riskfylld?

Det finns flera faktorer som gör patienthantering riskfylld och därigenom ökar risken för skada. Dessa riskfaktorer har samband med olika aspekter av patienthanteringen:

Risker som är förknippade med arbetsuppgiften:

- Kraft: den mängd fysisk ansträngning som krävs för att utföra arbetsuppgiften (såsom att lyfta tungt, dra och skjuta på) eller för att hålla kontroll över utrustning och verktyg.
- Upprepning: utföra samma rörelse eller serier av rörelser kontinuerligt eller ofta under arbetsdagen.

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

ⁱⁱ American Nurses Association, Faktablad för "Handle With Care"-kampanjen. Finns på: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>

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



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

- Obekväma ställningar: inta ställningar som utsätter kroppen för påfrestning, såsom att luta sig över en säng, lägga sig på knä eller vrida bålen vid lyft.

Risker som är förknippade med patienten: patienter kan inte lyftas på samma sätt som bördor, så "regler" för säkra lyft går inte alltid att tillämpa:^{iv}

- Patienter kan inte hållas nära kroppen.
- Patienter har inte några handtag.
- Det går inte att förutsäga vad som kommer att hända när man hanterar en patient.
- Patienter är skrymmande.

Risker som är förknippade med arbetsmiljön:

- Halk-, snubbel- och fallrisker.
- Ojämna arbetsytor.
- Utrymmesbegränsningar (små rum, mycket utrustning).

Andra risker:

- Ingen hjälp finns tillgänglig.
- Otillräcklig utrustning.
- Olämpliga skodon och kläder.
- Bristande kunskaper eller utbildning.

Olika patienthanteringstekniker

Patienthantering avser att lyfta, sänka, hålla, skjuta på eller dra patienter. Metoderna för patienthantering kan delas in i tre kategorier efter de olika sätt som de utförs på:

1. Manuella förflyttningsmetoder

Dessa utförs av en eller flera vårdgivare med hjälp av deras egen muskelstyrka och, när det är möjligt, befintlig rörelseförmåga hos den patient det gäller.



Copyright Prevent

2. Förflyttningsmetoder med användning av små hjälpmedel för patienthantering

Detta är patienthanteringstekniker som utförs med hjälp av speciella hjälpmedel såsom tyglakan med låg friktion, ergonomiska bälten, svängbara fotgavlar, en trapetsstång som är fäst ovanför sängen etc.



Copyright Prevent

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



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

3. Förflyttningsmetoder med användning av stora hjälpmedel för patienthantering

Dessa hanteringstekniker utförs med hjälp av elektromekanisk lyftutrustning.



Copyright Prevent

Val av rätt patienthanteringsteknik

Fastställandet av rätt patienthanteringsteknik omfattar en bedömning av patientens behov och förmåga. Patientbedömningen bör omfatta en undersökning av faktorer såsom följande:

Vilken grad av hjälp som patienten behöver

- En patient som inte samarbetar (en patient med tetrapares, en sängliggande äldre person, en patient under narkos eller i koma, en patient som gör motstånd mot att röra sig etc.) behöver till exempel en mekanisk lift, medan en patient som kan och vill bära en del av sin egen vikt kan förflytta sig från sin säng till en stol med hjälp av ett ståhjälpmedel.

Patientens storlek och vikt

- En patient kan till exempel väga för mycket för att vårdgivaren ska kunna lyfta utan mekanisk hjälp.

Patientens förmåga och vilja att förstå och att samarbeta

Medicinska tillstånd som kan påverka valet av metoder för att lyfta eller ändra läge

- Till exempel buksår, kontrakturer, närvaron av slangar eller graviditet gör förflyttning eller lägesförändring till en större utmaning.

Det bör noteras att manuell patienthantering utsätter sköterskor för ökad risk för MSD:

- Patienternas kroppar har en asymmetrisk viktfördelning och har inte några stabila områden att gripa tag i. Därför är det svårt för sköterskan att hålla patientens vikt nära sin egen kropp.
- I vissa fall är patienterna oroliga, stridslystna, opåverkbara eller har begränsad förmåga att samarbeta, vilket ökar risken för skada.^v
- Vårdens fysiska miljö kan nödvändiggöra obekväma placeringar och ställningar, vilket ytterligare ökar risken för att utveckla muskuloskeletal sjukdom.

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



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Tillsammans skapar dessa faktorer en riskabel börda som sköterskor ska hantera på ett bra sätt. Även med hjälp från ytterligare personal är det viktigt att notera att exponeringen för risker finns kvar.^{vi}

Därför ska manuella lyft av patienter under alla förhållanden begränsas och om möjligt elimineras. Användning av stora patienthanteringshjälpmedel ska alltid uppmuntras.

I vissa situationer kan manuell patienthantering dock inte undvikas:

- Sköterskor kan ställas inför ovanliga eller livshotande situationer som förhindrar användning av patienthanteringshjälpmedel.
- Manuell patienthantering kan ske om åtgärden inte innebär lyft av större delen av eller hela patientens vikt.
- Andra undantag omfattar vård av pediatrika patienter (spädbarn eller små barn) eller andra små patienter och användning av terapeutisk beröring.

Grundläggande principer för lämpliga patienthanteringstekniker

All slags hantering, även när patienthanteringshjälpmedel används, omfattar flera grundläggande principer:

1. Be alltid assistenter om hjälp när det behövs

Hantering av orörliga patienter måste ske med flera vårdgivare (minst två) och vid behov med hjälp av ett lakan som läggs under patienten eller, ännu hellre, med hjälp av särskilda hjälpmedel såsom glidlakan.

2. Innan vårdgivaren påbörjar någon hantering ska han eller hon ställa sig så nära patienten som möjligt, och vid behov även lägga sig på knä på patientens säng

Detta gör att vårdgivaren undviker att behöva böja eller sträcka sig över sängen när patienten lyfts och flyttas, och vårdgivaren undviker således att göra den nödvändiga fysiska ansträngningen med böjd eller vriden rygg.



Copyright Prevent

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



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

3. Innan någon hantering påbörjas förklaras åtgärden för patienten samtidigt som han eller hon uppmuntras att samarbeta så mycket som möjligt under hanteringen

Detta är till fördel både för patienten, som kommer att kunna förbättra sin muskulära tropism, och för vårdgivaren, eftersom en patient som kan röra sig, även om det är obetydligt, därefter kommer att kunna göra en del på egen hand, och då är vårdgivarens funktion att endast styra denna rörelse.

Vi ska lägga dig på sidan.



Klara!
Färdiga? Gå!

Copyright Prevent

4. Håll korrekt kroppsställning vid patienthantering

Närmare bestämt ska vårdgivaren placera sig med sina ben något isär och med en fot en liten bit framför den andra för att få bättre stöd innan lyftet eller förflyttningen av patienten påbörjas. Vid patientlyft ska ben- och höftmusklerna istället för överkroppens muskler användas genom att knäna först böjs och därefter långsamt rätas ut samtidigt som patienten lyfts. Rygggraden ska ha en ställning som rättar sig efter dess naturliga krökning, och man ska vara noga med att undvika att överbelasta den när man sträcker eller böjer sig. Dessutom ska vårdgivaren alltid försöka flytta över sin vikt alltefter riktningen på den rörelse som utförs.



Copyright Prevent

5. Se till att få ett bra grepp vid patienthantering

Fatta aldrig tag i en patient endast med fingrarna, utan använd istället alltid hela handen och försök identifiera vilka områden som ger ett säkert grepp. Fatta tag i patienten runt bäckenområdet, midjan eller skulderbladen, och fatta aldrig tag i patientens armar eller ben. För att få ett bättre grepp kan en del vårdgivare behöva hantera patienter genom att fatta tag i deras pyjamasbyxor eller, ännu hellre, genom att använda särskilda hjälpmedel såsom bälten med handtag.



Copyright Prevent

6. Bär lämpliga skodon och kläder

Det är viktigt att använda skodon med bra grepp och därför rekommenderas inte högklackade skor, träskor eller tofflor. Kläderna ska inte hindra vårdgivarens rörelser.



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Karakteristika för manuell hantering av bördor som kan innebära risk för ryggskada (bilaga I och II i direktiv 90/269/EEG) och exempel på god praxis vid manuell hantering av patienter	
Bilaga I och II – rådets direktiv 90/269/EEG	God praxis
Bördan är placerad på ett sätt som kräver att man håller eller hanterar den på ett visst avstånd från bålén eller genom att man böjer eller vrider på bålén.	Placera sig så nära patienten som möjligt.
Bördan är otymplig eller svår att hålla i.	Skaffa ett bra grepp.
Den fysiska ansträngningen sker i en instabil kroppsställning.	Hålla rätt kroppsställning.
Arbetsplatsen eller arbetsmiljön hindrar arbetstagaren från att hantera bördan i en säker arbetshöjd eller i lämplig kroppsställning.	Justera sängens höjd.
Arbetstagaren har inte tillräcklig eller lämplig kunskap eller utbildning.	Genomföra tränings- och utbildningsprogram.
Arbetstagaren bär olämpliga kläder, skodon eller andra personliga effekter.	Bära lämpliga skodon.

Exempel på lämpliga patienthanteringstekniker vid olika förflyttningar

I följande del illustreras olika patienthanteringstekniker (manuell teknik, små och stora hjälpmedel) för olika förflyttningar.

Det är viktigt att notera följande:

- All slags hantering, även när patienthanteringshjälpmedel används, omfattar de grundläggande principer som beskrivs ovan.
- Fastställandet av rätt patienthanteringsteknik omfattar en bedömning av patientens behov och förmåga, enligt vad som nämns ovan.
- Manuella lyft av patienter ska under alla förhållanden begränsas och om möjligt elimineras.



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Förflyttningar med patient i sittande ställning

Exempel: Förflyttning säng – (rull)stol

Manuell förflyttningsmetod

1. En vårdgivare



Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Placera sängen och (rull)stolen nära varandra.
- Se till att (rull)stolens hjul är låsta.
- Avlägsna eventuella hinder (armstöd, fotstöd, fotgavlar).
- Justera sängens höjd efter din egen längd.
- Be patienten titta på sina fötter. Detta ökar bukmuskelspänningen och leder till ökat samarbete.
- Be patienten luta sig framåt och tryck på hans ben under förflyttningen. Detta gör det lättare att lyfta upp patienten från sittande till stående ställning.
- Använd ben- och höftmuskler när patienten lyfts, istället för att använda överkroppsmuskulerna. Först böjer du och sedan rätar du på knäna samtidigt som patienten lyfts.
- Motverka patientens vikt med din egen vikt.
- Håll vid behov patientens knä mellan dina egna ben/knän för att styra rörelsen.

2. Två vårdgivare



Copyright Prevent



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Moment att komma ihåg:

- Placera sängen och (rull)stolen nära varandra.
- Se till att (rull)stolens hjul är låsta.
- Avlägsna eventuella hinder (armstöd, fotstöd, fotgavlar).
- Justera sängens höjd efter din egen längd.
- Använd ben- och höftmuskler när patienten lyfts, istället för att använda överkroppsmusklerna.
- Rörelserna hos de båda vårdgivarna ska synkroniseras när patientförflyttningen sker. Det är mycket viktigt att de båda vårdgivarna kommunicerar med varandra.

Användning av små patienthanteringshjälpmedel

De metoder som diskuterades ovan kan kombineras med användningen av små patienthanteringshjälpmedel när åtgärderna utförs:

Trapetsstång

Ergonomiskt bälte

Glidbräda eller glidlakan

Svängbar fotgavel



Copyright Prevent

Användning av stora patienthanteringshjälpmedel



Copyright Prevent

Mekanisk lift, sitt- eller stålift.

Moment att komma ihåg:

- Det finns många typer av manuella hanteringshjälpmedel. Varje tillverkare har speciella bruksanvisningar för hur hjälpmedlen ska användas.
- Se till att fråga om strategier för infektionskontroll innan någon patienthanteringsutrustning används.

Lägesändring

Exempel: Flytta en patient från sida till sida i sängen

Manuell förflyttningsmetod

1. En vårdgivare



Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Justera sängens höjd efter din egen längd.
- Dela upp förflyttningen i tre delar: ben – mitt – skuldra.
- Dra patientens vikt mot dig samtidigt som du använder din egen vikt. Använd ben- och höftmuskler istället för att använda överkroppsmusklerna.
- Be patienten titta på sina fötter. Detta ökar bukmuskelspänningen och leder till ökat samarbete.



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

2. Två vårdgivare



Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Justera sängens höjd efter din egen längd.
- Båda motverkar patientens vikt med sin egen vikt.
- Rörelserna hos de båda vårdgivarna ska synkroniseras när patientförflyttningen sker. Det är mycket viktigt att de båda vårdgivarna kommunicerar med varandra.

Exempel: Flytta en patient uppåt i sängen

Manuell förflyttningsmetod

1. En vårdgivare



Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Justera sängens höjd efter din egen längd.
- Be patienten att böja på knäet, se på sina fötter och slutligen att trycka med foten. Detta leder till ökat samarbete.
- Under förflyttningen överför du din vikt från ena sidan till den andra, medan du håller ryggen rak.

2. Två vårdgivare



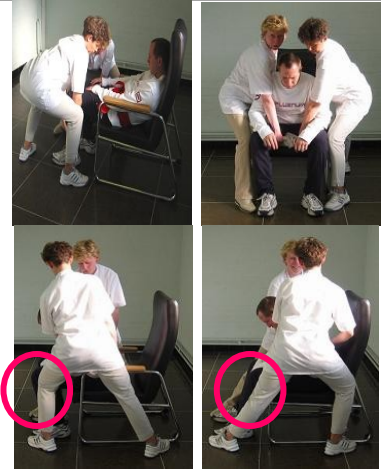
Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Be patienten placera sina händer på sängens huvudända och dra i sängens huvudända under förflyttningen, samtidigt som han skjuter på med sina fötter.
- Vid patientlyft används ben- och höftmuskulerna istället för att använda överkroppens muskler genom att knäna först böjs och därefter långsamt rätas ut samtidigt som patienten lyfts.
- Rörelserna hos de båda vårdgivarna ska synkroniseras när patientförflyttningen sker. Det är mycket viktigt att kommunicera.



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Exempel: Flytta en patient uppåt i stolen	
Manuell förflyttningsmetod	
1. En vårdgivare	
 Copyright Prevent	
Moment att komma ihåg: ○ Innan du börjar ska du se till att patientens fötter befinner sig så nära stolen som möjligt. ○ Be patienten luta sig så långt framåt som möjligt, och hjälp honom genom att placera hans armar runt mittet på din kropp. ○ Be patienten luta sig framåt, och tryck på hans ben under förflyttningen. Detta underlättar lyftet. ○ Använd ben- och höftmuskler istället för att använda överkroppsmuskulerna.	
2. Två vårdgivare	
 Copyright Prevent	
Moment att komma ihåg: ○ Vid patientlyft används ben- och höftmuskulerna istället för att använda överkroppens muskler genom att knäna först böjs och därefter långsamt rätas ut samtidigt som patienten lyfts. ○ Under förflyttningen överför du din egen vikt från ena sidan till den andra, samtidigt som du håller ryggen rak. ○ Rörelserna hos de båda vårdgivarna ska synkroniseras när patientförflyttningen sker. Det är mycket viktigt att de båda vårdgivarna kommunicerar med varandra.	



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Användning av små patienthanteringshjälpmedel

De metoder som diskuterades ovan kan kombineras med användningen av små patienthanteringshjälpmedel när åtgärderna utförs:

- Trapetsstång
- Glidbräda eller glidlakan.



Copyright Prevent

Användning av stora patienthanteringshjälpmedel



Copyright Prevent

Mekanisk lift

Moment att komma ihåg:

- Det finns många typer av manuella hanteringshjälpmedel. Varje tillverkare har speciella bruksanvisningar för hur hjälpmedlen ska användas.
- Se till att fråga om strategier för infektionskontroll innan någon patienthanteringsutrustning används.

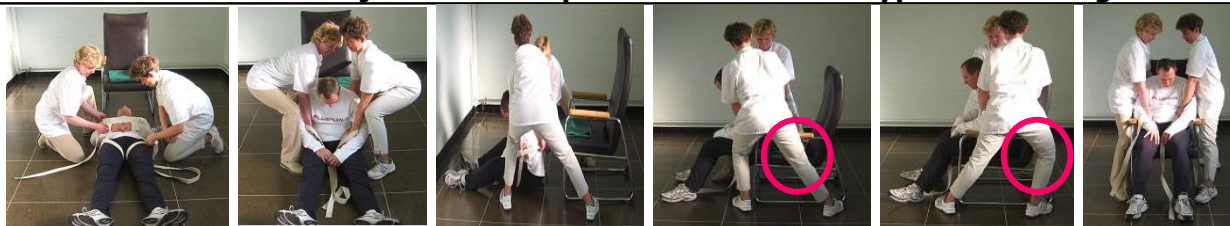
Flytta en patient som har fallit omkull på golvet

Exempel: Flytta en patient som har fallit omkull på golvet till stolen

Manuell förflyttningsmetod

1. Två vårdgivare

OBS! Det krävs alltid ett jämnt antal operatörer för denna typ av hanteringsteknik.



Copyright Prevent

Moment att komma ihåg:

- Res först upp patienten i sittande ställning. Använd ben- och höftmuskler istället för att använda överkroppsmuskulerna.
- Under förflyttningen från golvet till stolen överför du din egen vikt från ena sidan till den andra, medan du håller ryggen rak.
- Be patienten trycka ifrån med sina fötter. Detta leder till ökat samarbete.
- Rörelserna hos de båda vårdgivarna ska synkroniseras när patientförflyttningen sker. Det är mycket viktigt att de båda vårdgivarna kommunicerar med varandra.



Patienthanteringstekniker för att förebygga MSD inom sjukvården

Användning av små patienthanteringshjälpmedel	
De metoder som diskuterades ovan kan kombineras med användningen av små patienthanteringshjälpmedel när åtgärderna utförs: ○ Glidbräda eller glidlakan ○ Filt: fler än 2 vårdgivare.	
Användning av stora patienthanteringshjälpmedel	
 Copyright Prevent	Mekanisk lift Moment att komma ihåg: ○ Det finns många typer av manuella hanteringshjälpmedel. Varje tillverkare har speciella bruksanvisningar för hur hjälpmedlen ska användas. ○ Se till att fråga om strategier för infektionskontroll innan någon patienthanteringsutrustning används.

Bilderna är producerade av Prevent, det belgiska institutet för arbetsmiljö, Belgien, 2007