

Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos sutrikimų

Įvadas

Su darbu susijusios jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos (SRSL) yra rimta ligoninės personalo, ypač slaugos darbuotojų, problema. Jiems sunku išvengti nugaros traumų ir peties raiščių patempimų, kurie gali būtų labai varginantys. Slauga – viena iš profesijų, kurios atstovams kyla didžiausia rizika patirti nugaros skausmą. Pirminė šių sutrikimų priežastis – pacientų kilnojimas, sukiojimas, perkėlimas ir vartymas.

Šiame straipsnyje pateikiame pavyzdžių ir rekomendacijų, kaip slaugos personalui padėti sumažinti su pacientų kilnojimu susijusius jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos sutrikimus. Taikant tinkamus kėlimo ir vartymo metodus galima gerokai sumažinti su darbu susijusias traumas ir netiesiogiai – kompensacijas darbuotojams. Be to, tai gali turėti dar daugiau naudos, t. y. sumažinti darbuotojų kaitą, mokymo ir administravimo išlaidas, nedarbingumą, padidinti produktyvumą ir pagerinti darbuotojų dvasinę būklę.ⁱⁱⁱ

Kaip pacientų kilnojimas gali pakenkti slaugytojų sveikatai?

Yra keli veiksniai, dėl kurių pacientų kėlimo veiksmai yra pavojingi ir padidina traumos riziką. Šie rizikos veiksniai susiję su įvairiais pacientų kėlimo aspektais:

Su darbu susijusi rizika:

- Jėga: fizinių pastangų kiekis, reikalingas darbui (pavyzdžiui, svoriui pakelti, patraukti ir pastumti) atlikti arba įrangos bei įrankių kontrolei išlaikyti.
- Kartojimas: vienodų judesių ar judesių serijų nuolatinis ar dažnas kartojimas per darbo dieną.
- Nepatogi padėtis: kūno padėtis, kuri organizmui sukelia stresą, pavyzdžiui, palinkimas virš lovos, klūpojimas ar liemens sukimas keliant.

Su pacientu susijusi rizika: pacientai negali būti keliami kaip kroviniai, todėl saugaus kėlimo taisyklės ne visada tinka.

- Slaugytojai negali laikyti pacientų arti kūno
- Pacientai neturi rankenų
- Neįmanoma numatyti, kas atsitiks keliant pacientą

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



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

- o Pacientai gali būti sunkūs

Su aplinka susijusi rizika:




- o Paslydimo, suklypimo ir pargriuvimo pavojus
- o Nelygūs darbiniai paviršiai
- o Ribotas plotas (mažos patalpos, daug įrangos)

Kita rizika:

- o Nėra papildomos pagalbos
- o Netinkama įranga
- o Netinkama avalynė ir apranga
- o Žinių ir mokymų trūkumas

Įvairūs pacientų kėlimo būdai

Pacientų kėlimas – tai veiksmai, atliekami norint pakelti, perkelti į žemiau esančią vietą, prilaikyti, pastumti ar patraukti pacientus. Pacientų kėlimo metodai pagal atlikimo būdus gali būti skirstomi į tris kategorijas:

1. Kėlimo rankomis metodai Atlieka vienas ar keli slaugytojai, naudodami savo raumenų jėgą. Kai tik įmanoma, įtraukiamas bet koks paciento judesys.	 Autorių teisės: „Prevent“
2. Kėlimo mažomis pagalbinėmis priemonėmis metodai Tai pacientų kėlimo būdai, atliekami naudojant specifines pagalbos priemones, pavyzdžiui, mažos trinties paklodes, ergonominius diržus, besisukančias pakojas, virš lovos pakabintą trapeciją ir t. t.	 Autorių teisės: „Prevent“
3. Kėlimo pagalbine įranga metodai Šie kėlimo būdai atliekami naudojant elektromechaninę kėlimo įrangą.	 Autorių teisės: „Prevent“

Paciento kėlimo tinkamo būdo pasirinkimas

Paciento kėlimo tinkamo būdo pasirinkimą lemia paciento poreikių ir galimybių įvertinimas. Būtina įvertinti toliau nurodytus veiksnius:

Pacientui reikalingos pagalbos lygis

- o Pavyzdžiui, bendradarbiauti negalintiems pacientams (tetraparezė sergantiems, atsikelti negalintiems senyvo amžiaus pacientams, pacientams, kuriems taikoma bendra nejautra ar kurie yra komos



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

būsenoje, fizinių jėgų negalintiems sutelkti pacientams ir t. t.), reikalingas mechaninis pakėlimas, o pacientams, kurie gali ir nori iš dalies palaikyti savo svorį, reikalinga atsistoti padedanti įranga, kad jie galėtų iš gulimos padėties pereiti į sėdimą ir atvirksčiai.

Paciento apimtis ir svoris

- Pavyzdžiui, paciento svoris gali būti pernelyg didelis, kad slaugytojas galėtų jį pakelti be mechaninių pagalbos priemonių.

Paciento galimybės ir noras suprasti ir bendradarbiauti

Pakėlimo ar vartymo metodo pasirinkimą lemianti ligonio sveikatos būklė

- Pavyzdžiui, sudėtinga pakelti ar pasukti ligonį, kuris turi pilvo žaizdų, kuriam pasireiškė ilgalaikis minkštųjų audinių susitraukimas, kuriam įvesti vamzdeliai ir kateteriai, sunku pakelti nėščias moteris.

Būtina pažymėti, kad pacientų kėlimas rankomis slaugytojams padidina raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką:

- paciento kūnas yra asimetriškas svorio atžvilgiu ir nėra vietų, už kurių būtų galima suimti. Todėl slaugytojui sunku paciento svorį išlaikyti arti savo kūno.
- Kai kuriais atvejais pacientai gali būti susijaudinę, nusiteikę priešišškai, nereaguojantys arba bendradarbiavimas su jais gali būti ribotas, o tai padidina traumos riziką.
- Slaugytojams dažna tenka dirbti nepatogioje padėtyje ir su iškreipta laikysena, o tai toliau didina raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką.

Visi šie veiksniai nulemia krūvį, kurį slaugytojai turi pakelti. Netgi padedant kitiems personalo nariams pavojai išlieka.

Todėl reikia kuo mažiau kilnoti pacientus rankomis ir, kai tik įmanoma, iš viso to vengti. Reikia skatinti slaugytojus naudotis pacientų kilnojimo įranga.

Tačiau kai kuriose situacijose pacientų kilnojimo rankomis išvengti neįmanoma:

- gali būti išimtinių ar slaugytojų gyvybei gresiančių situacijų, kai draudžiama naudotis pagalbine pacientų kilnojimo įranga.
- Pacientus kelti rankomis galima tik tuo atveju, jei keliant nereikia laikyti viso ar beveik viso paciento kūno svorio.
- Kitos išimtys – pediatrijos pacientų slauga (kūdikiai ar maži vaikai) ar kiti nedidelio svorio pacientai, gydymas biolauku.



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Pacientų kėlimo būdų pagrindiniai principai

Visi kėlimo būdai, netgi kai naudojama pacientų kėlimo įranga, paremti keliais pagrindiniais principais:

1. Prireikus, visada prašykite kolegų pagalbos

Judėti negalintį pacientą turi kelti keli slaugytojai (mažiausiai du) ir, jei reikia, naudoti paklodę, patiestą po pacientu, arba, dar geriau, specifines pagalbos priemones, pavyzdžiui, slidžias paklodes.

2. Prieš keldamas slaugytojas turi atsistoti kuo arčiau paciento, jei reikia – keliais atsiremti į paciento lovą.

Taip slaugytojas nepasvirs ant paciento lovos jį keldamas ar sukdamas ir galės sutelkti visas jėgas į atliekamą veiksmą.

Autorių teisės: „Prevent“



3. Prieš pradėdami kelti, paaiškinkite pacientui procedūrą, padėsinkite jį kiek įmanoma bendradarbiauti.

Tai padės abiem – ir pacientui, nes jis galės pagerinti raumenų tropizmą, ir slaugytojui, nes jei pacientas judės, nors truputį, jis galės pats atlikti kelis veiksmus, tad slaugytojui tereikės paprasčiausiai nukreipti judesį.

Versimės ant šono



Dėmesio!
Pasiruošęs? Op!



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

4. Kėlimo metu išlaikykite taisyklingą laikyseną

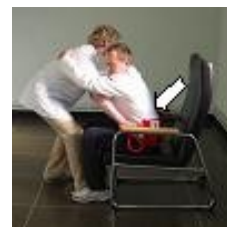
Tiksliau sakant, prieš pradėdamas kelti ar sukti pacientą, slaugytojas turi atsistoti tokia pozicija – truputį praskėstomis kojomis ir viena pėda šiek tiek į priekį, kad būtų užtikrintas platesnis atramos pagrindas. Pakeliant pacientą vietoj viršutinės kūno dalies raumenų turi būti naudojami kojų ir klubų raumenys; keliant pacientą keliai pirmiausia sulenkiami, o tada lėtai ištiesiami. Stuburas turi būti išlaikomas padėtyje, atitinkančioje jo natūralius išlinkius, įsitempiant ar lenkiantis reikia stengtis išvengti perkrovos. Be to, slaugytojas turi bandyti perkelti savo svorį nuo vienos kojos ant kitos, atsižvelgdamas į atliekamo judesio kryptį.

Autorių teisės: „Prevent“



5. Gerai suimkite pacientą prieš jį keldami

Niekados nesuimkite paciento tik pirštais, tai darykite visa ranka, stenkitės surasti saugias suėmimo vietas. Pacientą suimkite už dubens srities, liemens ar pečių, niekada neimkite už rankų ar kojų. Kad būtų tvirčiau, kai kuriems slaugytojams keliant gali prireikti suimti pacientus už pažamos kelnių, dar geriau – naudoti specifines pagalbos priemones, pavyzdžiui, diržus su rankenomis.



Autorių teisės: „Prevent“

6. Avėkite tinkamą avalynę ir dėvėkite tinkamą aprangą

Svarbu avėti avalynę kibių padu, todėl aukštakulniai, klumpės ar šlepetės nerekomenduojamos. Apranga neturi riboti slaugytojo judesių.

Krovinių kėlimo rankomis charakteristikos, kurios gali sukelti nugaros traumų riziką (Europos direktyvos 90/269/EEB I ir II priedas), ir pacientų kėlimo rankomis gerosios praktikos elementai	
I ir II priedas – Tarybos direktyva 90/269/EEB	Geroji praktika
Krovinsys padėtas taip, kad jį reikia laikyti arba juo manipuliuoti per atstumą nuo liemens, liemenį lenkti arba sukti.	Slaugytojas turi būti kiek įmanoma arčiau paciento.
Krovinsys griozdiškas arba nepatogus paimti.	Pacientą reikia tvirtai suimti.
Dirbama esant nestabiliai kūno laikysenai.	Būtina išlaikyti taisyklingą laikyseną.
Darbo vieta ar darbo aplinka netinkama kroviniams krauti, nes nesaugus aukštis ir netinkama darbuotojų kūno padėtis.	Būtina nustatyti tinkamą lovos aukštį.
Darbuotojas neturi reikiamų ar tinkamų žinių arba yra neapmokytas.	Diegti mokymo ir švietimo programas.
Darbuotojas dėvi netinkamą aprangą, apavą ar naudoja netinkamus asmeninius daiktus.	Avėti tinkamą avalynę.



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Pacientų padėties iš gulimos į sėdimą ir atvirkščiai keitimo pavyzdžiai

Šioje dalyje iliustruojami pacientų kėlimo (rankomis, mažomis pagalbinėmis priemonėmis ir kėlimo įranga) būdai

Įsidėmėkite:

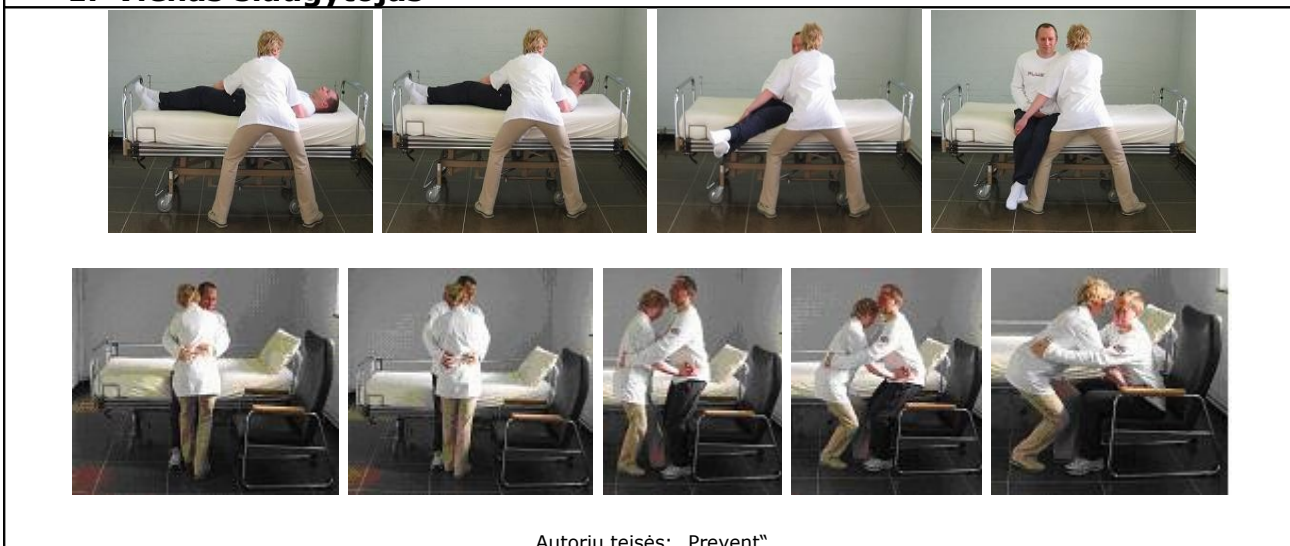
- o atliekant bet kokius kėlimo veiksmus, netgi kai naudojamos pagalbinės pacientų kėlimo priemonės, vadovaujamasi anksčiau aprašytais pagrindiniais principais.
- o Tinkamo paciento kėlimo būdo pasirinkimą lemia paciento poreikių ir galimybių įvertinimas, kaip minėta anksčiau.
- o Visais atvejais pacientus kuo mažiau kelti rankomis, o kai įmanoma, iš viso to vengti.

Paciento sodinimas iš gulimos padėties

Pavyzdys: perkėlimas nuo lovos ant kėdės (invalido vežimėlio)

Kėlimo rankomis metodas

1. Vienas slaugytojas



Autorių teisės: „Prevent“



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Įsimintini dalykai:

- Pastatykite kėdę (invalido vežimėlį) kuo arčiau lovos.
- Užtikrinkite, kad kėdė (invalido vežimėlis) stovėtų tvirtai (ratukai būtų blokuoti stabdžiais).
- Pašalinkite visas kliūtis (porankius, pakojas, paminas).
- Tiksliai įvertinkite lovos aukštį, atsižvelgdami į savo ūgį.
- Paprašykite ligonio žiūrėti į savo pėdas. Tai padidins pilvo raumenų įtempimą ir palengvins bendradarbiavimą.
- Paprašykite paciento palinkti į priekį ir perkeldami pastumkite jo kojas. Tai padės pacientui iš sėdimos pozicijos pereiti į stovimą padėtį.
- Keldami pacientą, naudokite kojų ir klubų raumenis, o ne viršutinės kūno dalies raumenis. Keldami pacientą, kelius pirmiausiai sulenkite ir tada – lėtai ištieskite.
- Paciento svorį atsverkite savo svoriu.
- Jei reikia, laikykite paciento kelį tarp savo kojų / kelių, kad valdytumėte judesį.

2. Du slaugytojai



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Pastatykite kėdę (invalido vežimėlį) kuo arčiau lovos.
- Užtikrinkite, kad kėdė (invalido vežimėlis) stovėtų tvirtai (ratukai būtų blokuoti stabdžiais).
- Pašalinkite visas kliūtis (porankius, pakojas, paminas).
- Tiksliai įvertinkite lovos aukštį, atsižvelgdami į savo ūgį.
- Keldami pacientą, naudokite kojų ir klubų raumenis, o ne viršutinės kūno dalies raumenis.
- Abiejų slaugytojų judesiai perkeliant pacientą turi būti suderinti. Slaugytojų bendradarbiavimas labai svarbus.

Mažų pagalbinių priemonių naudojimas

Anksčiau aptarti metodai tinka keliant pacientus su pagalbiniėmis priemonėmis: trapecija, ergonominiu diržu, slystančia lenta ar paklode, besisukančia pakoja.



Autorių teisės: „Prevent“



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Pagalbinės įrangos naudojimas



Autorių teisės: „Prevent“

Mechaninis pakėlimas, pakėlimas pacientui keičiant padėtį iš sėdimos į stovimą.

Įsimintini dalykai:

- Galima naudotis įvairia mechaninio pakėlimo įranga. Tokios įrangos gamintojai parengia specifines įrangos naudojimo instrukcijas.
- Prieš naudodamiesi pagalbine paciento kėlimo įranga, nepamirškite paklausti apie infekcijų kontrolės strategiją.

Sukiojimas

Pavyzdys: paciento sukiojimas lovoje

Kėlimo rankomis metodus

1. Vienas slaugytojas



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Tiksliai įvertinkite lovos aukštį, atsižvelgdami į savo ūgį.
- Paciento svoris turi gulti tolygiai ant jūsų kojų, vidurinės kūno dalies ir pečių.
- Patraukite pacientą atsverdami jį savo svoriu. Naudokite kojų ir klubų raumenis, o ne viršutinės kūno dalies raumenis.
- Paprašykite paciento pažiūrėti į savo pėdas. Tai padidins pilvo raumenų įtempimą ir palengvins bendradarbiavimą.

2. Du slaugytojai



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Tiksliai įvertinkite lovos aukštį, atsižvelgdami į savo ūgį.
- Abu savo svoriu atsverkite paciento svorį.
- Abiejų slaugytojų judesiai vartant pacientą turi būti suderinti. Slaugytojų bendradarbiavimas labai svarbus.

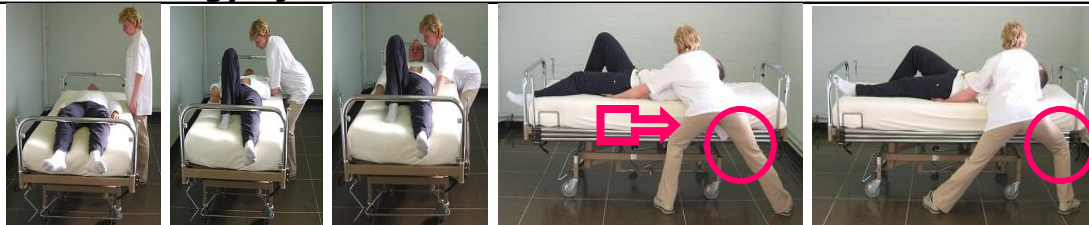


Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Pavyzdys: lovoje patraukti pacientą aukštyn

Kėlimo rankomis metodas

1. Vienas slaugytojas



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Tiksliai įvertinkite lovos aukštį, atsižvelgdami į savo ūgį.
- Paprašykite paciento sulenkti vieną kelį, pažiūrėti į savo pėdas ir pagaliau pasistumti pėda. Tai palengvins bendradarbiavimą.
- Traukdami aukštyn, perkeltkite savo svorį nuo vienos kojos ant kitos, išlaikydami tiesią nugarą.

2. Du slaugytojai



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Paprašykite paciento įsitverti į lovos galvūgalį ir traukti lovos priekinį galą į save, pasistumiant pėdomis.
- Keliant pacientą vietoj viršutinės kūno dalies raumenų turi būti naudojami kojų ir klubų raumenys; keldami pirmiausiai sulenkite, o tada lėtai ištieskite kelius.
- Abiejų slaugytojų judesiai perkeliant pacientą turi būti suderinti. Slaugytojų bendradarbiavimas labai svarbus.

Pavyzdys: kėdėje susmukusio paciento kėlimas

Kėlimo rankomis metodas

1. Vienas slaugytojas



Autorių teisės: „Prevent“



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Įsimintini dalykai:

- Prieš pradėdami įsitikinkite, kad paciento pėdos yra kaip įmanoma arčiau kėdės.
- Pacientui uždėjus jums rankas ant liemens paprašykite jo kiek įmanoma palinkti į priekį.
- Tada pastumkite jo kojas, kai jį keliate. Tai palengvins pakėlimą.
- Naudokite kojų ir klubų raumenis, o ne viršutinės kūno dalies raumenis.

2. Du slaugytojai



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Keliant pacientą vietoj viršutinės kūno dalies raumenų turi būti naudojami kojų ir klubų raumenys; keldami pacientą pirmiausiai sulenkite, o tada lėtai ištieskite kelius.
- Keldami pacientą, savo svorį perkelkite nuo vienos kojos ant kitos, išlaikydami tiesią nugarą.
- Abiejų slaugytojų judesiai keliant pacientą turi būti suderinti. Abiejų slaugytojų bendradarbiavimas labai svarbus.

Mažų pagalbinių priemonių naudojimas

Tokie patys anksčiau aptarti metodai gali būti naudojami pacientus keliant pagalbiniėmis priemonėmis

- trapecija,
- slystančia lenta arba paklode.



Autorių teisės: „Prevent“

Pagalbinės įrangos naudojimas



Autorių teisės: „Prevent“

Mechaninis kėlimas

Įsimintini dalykai:

- Galima naudotis įvairia mechaninio pakėlimo įranga. Tokios įrangos gamintojai parengia specifines įrangos naudojimo instrukcijas
- Prieš naudodami pagalbines paciento pakėlimo įrangą, nepamirškite paklausti apie infekcijų kontrolės strategiją.



Pacientų kėlimo būdai, padedantys slaugytojams išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų

Ant grindų gulinio paciento kėlimas

Pavyzdys: ant grindų gulinio paciento sodinimas į kėdę

Kėlimo rankomis metodas

1. Du slaugytojai

NB: šiai pakėlimo technikai visada reikalingas lyginis procedūrą atlikiančių žmonių skaičius.



Autorių teisės: „Prevent“

Įsimintini dalykai:

- Pirmiausiai pacientą pasodinkite. Naudokite kojų ir klubų raumenis, o ne viršutinės kūno dalies raumenis.
- Sodindami pacientą į kėdę, perkeltite savo svorį nuo vienos kojos ant kitos, išlaikydami tiesią nugarą.
- Paprašykite paciento patraukti į save pėdas. Tai palengvins bendradarbiavimą.
- Abiejų slaugytojų judesiai perkeliant pacientą turi būti suderinti. Slaugytojų bendradarbiavimas labai svarbus.

Mažų pagalbinių priemonių naudojimas

Tokie patys anksčiau aptarti metodai gali būti naudojami pacientus keliant pagalbėmis priemonėmis:

- slystančia lenta arba paklode,
- antklode: daugiau nei 2 slaugytojai.

Pagalbinės įrangos naudojimas



Autorių teisės: „Prevent“

Mechaninis kėlimas

Įsimintini dalykai:

- Galima naudotis įvairia mechaninio pakėlimo įranga. Tokios įrangos gamintojai parengia specifines įrangos naudojimo instrukcijas.
- Prieš naudodami pagalbines paciento kėlimo įrangą, nepamirškite paklausti apie infekcijų kontrolės strategiją.

Paveikslėlius sukūrė Darbuotojų saugos ir sveikatos institutas „Prevent“ Belgijoje 2007 m.