

Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Inleiding

Arbeidsgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat vormen een ernstig probleem onder ziekenhuispersoneel, vooral onder verplegend personeel. De grootste zorg vormen rugaandoeningen en pijn in de schouders, die de getroffen personen ernstig kunnen verzwakken. Uit onderzoek is gebleken dat verpleegkundigen de meeste risico's op pijn in de onderrug lopen.ⁱ De belangrijkste oorzaak voor aandoeningen aan het bewegingsapparaat is het tillen en verplaatsen van patiënten.ⁱⁱ

Dit artikel bevat aanbevelingen en voorbeelden voor verplegend personeel om het aantal en de ernst van aandoeningen aan het bewegingsapparaat als gevolg van het verplaatsen van patiënten terug te brengen. Goede til- en verplaatsingsmethoden kunnen een grote bijdrage leveren aan het reduceren van arbeidsgerelateerd letsel en de daaruit voortvloeiende compensatiebetalingen aan werknemers. Daarnaast kunnen deze methoden meer voordelen opleveren, zoals minder verloop, lagere opleidings- en administratieve kosten, minder verzuim, een hogere productiviteit en gemotiveerder personeel.ⁱⁱⁱ

Waarom kan het verplaatsen van patiënten gevaar opleveren?

Verschillende factoren zorgen ervoor dat het verplaatsen van patiënten riskant is, en verhogen dus het letselrisico. Deze risicofactoren hebben te maken met verschillende aspecten van het verplaatsen van patiënten:

Aan de taak verbonden risico's:

- o Kracht: de mate van fysieke inspanning die nodig is om de taak uit te voeren (zoals het tillen van zware lasten, trekken en duwen) of apparatuur en instrumenten te gebruiken
- o Herhaling: gedurende een werkdag voortdurend of langdurig dezelfde beweging of serie bewegingen maken

ⁱ Silvia C. et al. An ergonomic comparison between mechanical and manual patient transfer techniques (Een ergonomische vergelijking tussen mechanische en manuele technieken voor de verplaatsing van patiënten), 2002, Work, 19 (19-34).

ⁱⁱ Factsheet van de campagne "Handle With Care" van de American Nurses Association. Beschikbaar op: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>.

ⁱⁱⁱ OSHA. Guidelines for Nursing Homes – Ergonomics for the Prevention of Musculoskeletal disorders (Richtsnoeren voor verzorgingstehuizen – Ergonomie ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat), 2003. Beschikbaar op: <http://www.osha.gov/ergonomics/guidelines/nursinghome/index.html>.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

- Lastige lichaamshouding: houdingen aannemen die een belasting vormen voor het lichaam, zoals over een bed leunen, knielen of de romp draaien tijdens het tillen

Aan de patiënt verbonden risico's: patiënten zijn geen pakketten en kunnen niet als zodanig worden opgetild; 'regels' voor veilig tillen zijn niet altijd van toepassing^{iv}

- Patiënten kunnen niet dicht tegen het lichaam worden aangehouden
- Patiënten hebben geen handgrepen
- Je kunt niet voorzien wat er zal gebeuren als je met een patiënt bezig bent
- Patiënten zijn volumineus

Aan de omgeving verbonden risico's:ⁱⁱⁱ

- Gevaar van uitglijden, struikelen en vallen
- Oneffen werkvloer
- Ruimtegebrek (kleine ruimtes, veel apparatuur)

Overige risico's:ⁱⁱⁱ

- Geen hulp beschikbaar
- Ontoereikende apparatuur
- Ongeschikt schoeisel en verkeerde kleding
- Gebrek aan kennis of opleiding

Verschillende technieken voor het verplaatsen van patiënten

Het verplaatsen van patiënten houdt in: tillen, laten zakken, vasthouden, duwen of trekken. De methoden voor het verplaatsen van patiënten kan op basis van de manier van uitvoeren in drie categorieën worden ingedeeld:

1. Manueel verplaatsen

Hierbij maken een of meer verpleegkundigen gebruik van hun spierkracht en, voor zover mogelijk, de eventuele bewegingsmogelijkheden die de patiënt nog heeft





Copyright Prevent

^{iv} Campagne "Handle With Care" van de American Nurses Association. Safe patient handling and movement (Veilig verplaatsen en bewegen van patiënten). Beschikbaar op: www.cdc.gov/niosh/review/public/safe-patient/patienthandling2.html.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

<p>2. Verplaatsen van patiënten met kleine hulpmiddelen</p> <p>Hierbij wordt de patiënt verplaatst met speciale hulpmiddelen zoals glijlakens, ergonomische gordels, draaischijven, een papegaai met triangel boven het bed, enz.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>3. Verplaatsen van patiënten met grote hulpmiddelen</p> <p>Hierbij wordt de patiënt verplaatst met behulp van elektromechanische tilapparatuur</p>	 <p>Copyright Prevent</p>

Het kiezen van de juiste techniek

Bij het bepalen van de juiste techniek van verplaatsen moet worden gekeken naar de behoeften en mogelijkheden van de desbetreffende patiënt. Hierbij moeten ook andere factoren in ogenschouw worden genomen, zoals: ⁱⁱⁱ

De mate waarin de patiënt hulp nodig heeft

- o Een patiënt die bijvoorbeeld niet meewerkt (een gedeeltelijk verlamde patiënt, een bedlegerige oudere, een patiënt onder narcose of in coma, een patiënt die niet verplaatst wil worden, enz.) moet worden verplaatst met behulp van een mechanische lift, terwijl een patiënt die zijn gewicht ten dele kan en wil dragen, zich misschien van zijn bed naar een stoel kan verplaatsen met behulp van een stahulp.

De lengte en het gewicht van de patiënt

- o Een patiënt weegt mogelijk te veel om zonder mechanische hulpmiddelen door de verpleegkundige te worden opgetild.

De mogelijkheid en bereidheid van de patiënt om het te begrijpen en mee te werken

Alle medische omstandigheden die de keuze voor een methode van tillen of verplaatsen kunnen beïnvloeden



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

- Buikwonden, contracturen, de aanwezigheid van slangetjes en zwangerschap kunnen het verplaatsen of bewegen van de patiënt bemoeilijken.

Opgemerkt moet worden dat verpleegkundigen door het manueel verplaatsen van patiënten meer risico lopen op aandoeningen aan het bewegingsapparaat:

- Het lichaam van de patiënt is niet overal even zwaar en heeft geen stabiele delen waaraan je het kunt vasthouden. Het is voor de verpleegkundige daarom lastig om het gewicht van de patiënt dicht bij het eigen lichaam te houden.
- In sommige gevallen zijn patiënten opgewonden of agressief, of ze reageren niet of werken niet goed mee waardoor het risico op letsel toeneemt.^v
- De structurele fysieke zorgomgeving maakt soms ongunstige lichaamshoudingen noodzakelijk, waardoor verpleegkundigen meer kans lopen een aandoening aan het bewegingsapparaat te ontwikkelen.

Dit alles zorgt voor een onveilige last waarmee verpleegkundigen moeilijk goed kunnen omgaan. Zelfs als collega's assisteren, blijft de blootstelling aan het gevaar bestaan.^{vi}

Daarom moet het manueel tillen van patiënten altijd tot een minimum worden beperkt en zo mogelijk worden voorkomen. Het gebruik van hulpmiddelen om grote patiënten te verplaatsen moet steeds worden gestimuleerd.

In sommige gevallen is het manueel verplaatsen van patiënten echter onvermijdelijk:

- Verpleegkundigen kunnen voor uitzonderlijke of levensbedreigende situaties komen te staan waarbij het niet mogelijk is de patiënt te verplaatsen met behulp van hulpmiddelen.
- De patiënt kan manueel worden verplaatst als bij deze handeling niet een groot deel of het hele gewicht van de patiënt moet worden getild.
- Verdere uitzonderingen zijn onder andere de kindergeneeskundige zorg (baby's of kleine kinderen) of andere kleine patiënten en de toepassing van 'therapeutic touch'.

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

^{vi} Position Statement on Elimination of Manual Patient Handling to Prevent Work-Related Musculoskeletal Disorders (Stellingname met betrekking tot het afschaffen van handmatige verplaatsing van patiënten ter voorkoming van beroepsgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat), Nursing World, beschikbaar op: <http://nursingworld.org/readroom/position/workplac/pathand.htm>.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Basisprincipes voor geschikte technieken voor de verplaatsing van patiënten

Voor elke soort verplaatsing van patiënten, zelfs die waarbij gebruik wordt gemaakt van hulpmiddelen, gelden een aantal basisprincipes:

1. Roep indien nodig altijd de hulp van collega's in.

Patiënten die zich niet kunnen bewegen, moeten door meerdere verpleegkundigen (minimaal twee) worden verplaatst, indien nodig met behulp van een laken dat onder de patiënt wordt gelegd, of, beter nog, met behulp van specifieke hulpmiddelen zoals glijlakens.

2. Voordat de patiënt wordt verplaatst, moet de verpleegkundige zo dicht mogelijk bij de patiënt gaan staan, en indien nodig op het bed van de patiënt knielen.

Hierdoor voorkomt de verpleegkundige dat hij/zij over het bed moet buigen of reiken terwijl hij/zij de patiënt optilt en verplaatst, waarbij hij/zij de nodige fysieke inspanningen zou moeten leveren met een kromme rug of gedraaide romp.



Copyright Prevent

3. Leg aan de patiënt uit wat u gaat doen voordat u hem of haar verplaatst. Probeer de patiënt ook zoveel mogelijk te laten meewerken.

Dit levert voor allebei voordeel op: voor de patiënt, die zijn spiertropisme kan verbeteren, en voor de verpleegkundige. Zelfs bij minimale beweging kan de patiënt sommige bewegingen zelf uitvoeren; de verpleegkundige hoeft deze bewegingen dan alleen nog maar te sturen.

Ik ga u op uw zij leggen



Klaar? Daar gaan we!

Copyright Prevent

4. Zorg tijdens het verplaatsen van een patiënt voor een juiste lichaamshouding.

Voordat de verpleegkundige de patiënt optilt of verplaatst, moet hij/zij met de benen iets uit elkaar gaan staan, met één voet een beetje naar voren zodat hij/zij steviger staat. Tijdens het tillen moeten de been- en heupspiers worden gebruikt in plaats van de spieren in het bovenlichaam. Ga eerst door de knieën en strek vervolgens langzaam de knieën als u de patiënt optilt. De ruggengraat moet zijn natuurlijke kromming behouden;



Copyright Prevent



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

overbelasting tijdens het strekken of buigen moet worden vermeden. Bovendien moet de verpleegkundige altijd proberen zijn gewicht te verplaatsen in de richting van de beweging die hij uitvoert.

5. Zorg dat u de patiënt goed vasthoudt tijdens het verplaatsen.

Houd de patiënt nooit alleen met de vingers vast, maar gebruik altijd de hele hand en zoek uit op welke plekken u de patiënt goed kunt vasthouden. Pak de patiënt vast rond het bekken, het middel of de schouderbladen; houd de patiënt nooit vast aan zijn armen of benen. Sommige verpleegkundigen houden de patiënt voor een betere grip vast bij hun pyjamabroek of, nog beter, gebruiken speciale hulpmiddelen zoals gordels met handvatten.



Copyright Prevent

6. Draag geschikt schoeisel en de juiste kleding.

Het is belangrijk om schoeisel met een goede grip te dragen; schoenen met hoge hakken, klompen of slippers zijn niet aan te bevelen. Kleding mag de verpleegkundige niet in zijn bewegingen belemmeren.

Kenmerken van het manueel hanteren van lasten met gevaar voor rugletsel (Bijlagen I en II van Richtlijn 90/269/EEG) en elementen van goede praktijken in het manueel verplaatsen van patiënten	
Bijlagen I en II – Richtlijn 90/269/EEG van de Raad	Goede praktijk
De last ligt zo dat hij op een afstand van de romp of met voorovergebogen of verdraaide romp gehanteerd moet worden	Zo dicht mogelijk bij de patiënt gaan staan
De last is onhandig of moeilijk vast te pakken	Voor een goede grip zorgen
De lichamelijke inspanning wordt uitgevoerd met het lichaam in een onstabiele positie	Juiste houding aannemen
De ruimte of de werkomgeving is zodanig dat de werknemer de lasten niet manueel kan hanteren op een veilige hoogte of in een gunstige houding	Bedhoogte aanpassen
De kennis of opleiding van de werknemer is onvoldoende of is niet aangepast	Scholings- en opleidingsprogramma's doorvoeren
De werknemer draagt verkeerde kleding, schoeisel of andere persoonlijke uitrusting	Geschikt schoeisel dragen



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Voorbeelden van juiste technieken voor verschillende verplaatsingen van de patiënt

In het hierna volgende deel worden verschillende technieken voor het verplaatsen van patiënten (manueel, kleine en grote hulpmiddelen) voor verschillende verplaatsingen geïllustreerd.

Hierbij moet worden opgemerkt dat:

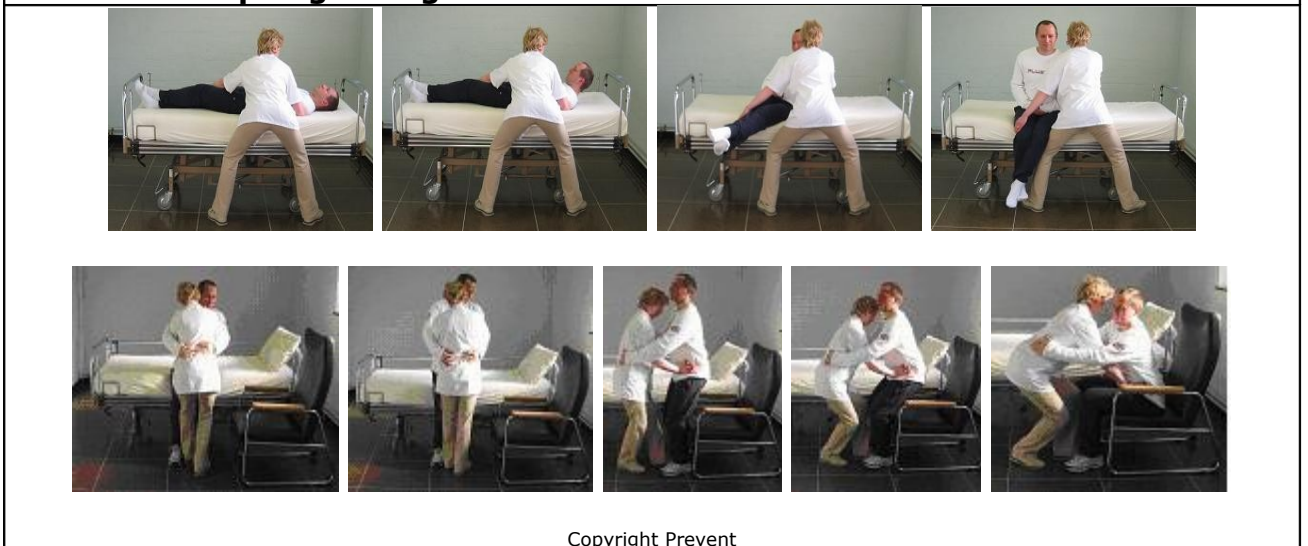
- o voor elke soort verplaatsing van patiënten, zelfs die waarbij gebruik wordt gemaakt van hulpmiddelen, de eerder beschreven basisprincipes gelden;
- o bij het bepalen van de juiste manier van verplaatsen van de patiënt moet worden gekeken naar de behoeften en mogelijkheden van de desbetreffende patiënt, zoals hierboven werd beschreven;
- o het manueel optillen van patiënten altijd tot een minimum moet worden beperkt en zo mogelijk moet worden voorkomen.

Verplaatsingen naar of vanuit een zithouding

Voorbeeld: Verplaatsing bed – (rol)stoel

Manueel verplaatsen

1. Eén verpleegkundige



Copyright Prevent



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Aandachtspunten:

- Zet de (rol)stoel dicht bij het bed
- Zorg ervoor dat de (rol)stoel niet weg kan rollen/schuiven
- Verwijder eventuele obstakels (armleuningen, voetenbankjes)
- Pas de hoogte van het bed aan uw eigen lengte aan
- Vraag de patiënt naar zijn voeten te kijken. Dit verhoogt de spierspanning in de buik, waardoor de patiënt beter meewerkt
- Vraag de patiënt voorover te leunen en duw tijdens de verplaatsing tegen zijn benen. Het is op die manier gemakkelijker om de patiënt van een zittende naar een staande houding te tillen
- Gebruik bij het tillen uw been- en heupspiers in plaats van de spieren in uw bovenlichaam. Ga eerst door de knieën en strek de knieën langzaam terwijl u de patiënt optilt
- Bied met uw eigen gewicht tegenwicht aan het gewicht van de patiënt
- Houd zo nodig de knie van de patiënt tussen uw eigen benen/knieën om de beweging te sturen.

2. Twee verpleegkundigen



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Zet de (rol)stoel dicht bij het bed
- Zorg ervoor dat de (rol)stoel niet weg kan rollen/schuiven
- Verwijder eventuele obstakels (armleuningen, voetenbankjes)
- Pas de hoogte van het bed aan de lengte van de verpleegkundigen aan
- Gebruik bij het tillen uw been- en heupspiers in plaats van de spieren in het bovenlichaam.
- Beide verpleegkundigen moeten bij het verplaatsen van de patiënt hun bewegingen op elkaar afstemmen. Communicatie tussen de verpleegkundigen is erg belangrijk.

Gebruik van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten

De hierboven beschreven methoden kunnen ook worden uitgevoerd met behulp van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten:

Papegaai met triangel
Ergonomische gordel
Glijplank of -laken
Draaischijf



Copyright Prevent



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Gebruik van grote hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten



Copyright Prevent

Mechanische lift, tillift.

Aandachtspunten:

- Er zijn veel soorten manuele hulpmiddelen. Elke producent heeft zijn specifieke handleiding voor het gebruik ervan.
- Vraag naar de maatregelen voor infectiebestrijding voordat u een hulpmiddel voor het verplaatsen van een patiënt gebruikt.

Houding patiënt veranderen

Voorbeeld: een patiënt van de ene kant van het bed naar de andere verplaatsen

Manueel verplaatsen

1. Eén verpleegkundige



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Pas de hoogte van het bed aan uw eigen lengte aan
- Splits de verplaatsing in drie delen: benen – middel – schouders
- Trek de patiënt met behulp van uw eigen gewicht naar u toe. Gebruik uw been- en heupspiers in plaats van de spieren in het bovenlichaam
- Vraag de patiënt naar zijn voeten te kijken. Dit verhoogt de spierspanning in de buik, waardoor de patiënt meer meewerkt.

2. Twee verpleegkundigen



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Pas de hoogte van het bed aan uw eigen lengte aan
- Bied met uw eigen gewicht tegenwicht aan het gewicht van de patiënt
- Beide verpleegkundigen moeten bij het verplaatsen van de patiënt hun bewegingen op elkaar afstemmen. Communicatie tussen de verpleegkundigen is erg belangrijk.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

Voorbeeld: een patiënt in bed omhoog schuiven

Manueel verplaatsen

1. Eén verpleegkundige



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Pas de hoogte van het bed aan uw eigen lengte aan
- Vraag de patiënt zijn knie te buigen, naar zijn voeten te kijken en zich af te zetten met zijn voet. Hierdoor werkt de patiënt meer mee
- Verplaats uw gewicht tijdens het verplaatsen van de patiënt van het ene been naar het andere, maar houd uw rug recht.

2. Twee verpleegkundigen



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Vraag de patiënt met zijn handen het beduiteinde vast te houden en zich tijdens het verplaatsen op te trekken, terwijl hij zich met zijn voeten afzet
- Tijdens het tillen van de patiënt moeten de been- en heupspierspiers worden gebruikt in plaats van de spieren in het bovenlichaam. Ga eerst door de knieën en strek vervolgens langzaam uw knieën terwijl u de patiënt optilt.
- Beide verpleegkundigen moeten bij het verplaatsen van de patiënt hun bewegingen op elkaar afstemmen. Communicatie is erg belangrijk.

Voorbeeld: een patiënt rechtop zetten in een stoel

Manueel verplaatsen



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

1. Eén verpleegkundige



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Zorg er allereerst voor dat de voeten van de patiënt zo dicht mogelijk bij de stoel staan
- Vraag de patiënt zo ver mogelijk voorover te leunen; help hem hierbij door zijn armen rond uw middel te leggen
- Vraag de patiënt voorover te leunen en duw tijdens de verplaatsing tegen zijn benen. Dit maakt het optillen gemakkelijker
- Gebruik uw been- en heupspiers in plaats van de spieren in uw bovenlichaam.

2. Twee verpleegkundigen



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Tijdens het tillen van de patiënt moeten de been- en heupspiers worden gebruikt in plaats van de spieren in het bovenlichaam. Ga eerst door de knieën en strek vervolgens langzaam uw knieën terwijl u de patiënt optilt
- Verplaats uw gewicht tijdens het verplaatsen van de patiënt van het ene been naar het andere; houd hierbij uw rug recht
- Beide verpleegkundigen moeten bij het verplaatsen van de patiënt hun bewegingen op elkaar afstemmen. Communicatie tussen de verpleegkundigen is erg belangrijk.

Gebruik van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten

De hierboven beschreven methoden kunnen ook worden uitgevoerd met behulp van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten:

- Papegaai met triangel
- Glijplank of -laken.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg



Copyright Prevent

Gebruik van grote hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten



Copyright Prevent

Mechanische lift

Aandachtspunten:

- Er zijn veel soorten manuele hulpmiddelen. Elke producent heeft zijn specifieke handleiding voor het gebruik ervan.
- Vraag naar de maatregelen voor infectiebestrijding voordat u een hulpmiddel voor het verplaatsen van een patiënt gebruikt.



Technieken voor het verplaatsen van patiënten ter voorkoming van aandoeningen aan het bewegingsapparaat in de gezondheidszorg

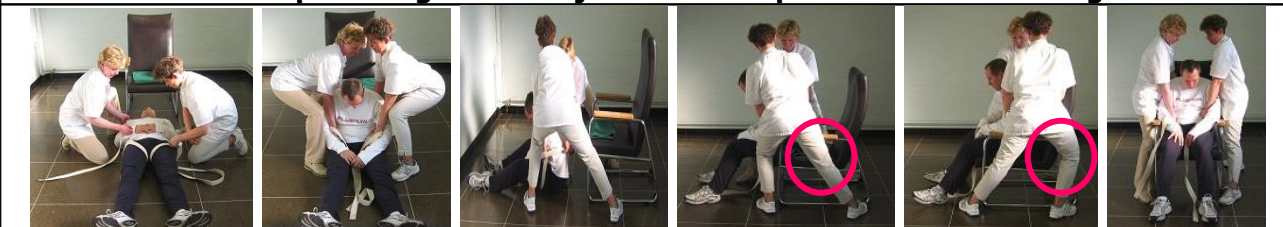
Een patiënt die op de grond is gevallen optillen

Voorbeeld: een patiënt die op de grond is gevallen op een stoel zetten

Manueel verplaatsen

1. Twee verpleegkundigen

NB: Deze soort verplaatsing moet altijd door twee personen worden uitgevoerd.



Copyright Prevent

Aandachtspunten:

- Breng de patiënt eerst in een zittende houding. Gebruik uw been- en heupspieren in plaats van de spieren in het bovenlichaam
- Verplaats uw gewicht tijdens het verplaatsen van de patiënt van de grond naar de stoel van het ene been naar het andere; houd hierbij uw rug recht
- Vraag de patiënt zijn voeten naar zich toe te trekken. Hierdoor werkt de patiënt meer mee
- Beide verpleegkundigen moeten bij het verplaatsen van de patiënt hun bewegingen op elkaar afstemmen. Communicatie tussen de verpleegkundigen is erg belangrijk.

Gebruik van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten

De hierboven beschreven methoden kunnen ook worden uitgevoerd met behulp van kleine hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten:

- Glijplank of -laken
- Laken: meer dan twee verpleegkundigen.

Gebruik van grote hulpmiddelen voor het verplaatsen van patiënten



Copyright Prevent

Mechanische lift

Aandachtspunten:

- Er zijn veel soorten manuele hulpmiddelen. Elke producent heeft zijn specifieke handleiding voor het gebruik ervan.
- Vraag naar de maatregelen voor infectiebestrijding voordat u een hulpmiddel voor het verplaatsen van een patiënt gebruikt.

Afbeeldingen vervaardigd door Prevent, Instituut voor preventie, bescherming en welzijn op het werk, België, 2007