

Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Въведение

Професионалните мускулно-скелетни смущения (МСС) са голям проблем за болничния персонал, и по-специално за медицинските сестри. Най-сериозни са травмите на гърба и навяхванията на рамото, които могат да имат тежки последици. Доказано е, че професията на медицинската сестра е една от най-рисковите за болки в кръстаⁱ. Основната причина е свързана със задачите по обгрижване на пациенти, например вдигане, преместване и промяна на положението на пациентитеⁱⁱ.

Материалът съдържа препоръки и примери, насочени към сестринския персонал и целящи да намалят броя и тежестта на МСС вследствие на работата с пациенти. Изпълнението на методите за правилно повдигане и промяна на положението може да доведе до значителен успех в намаляването на свързаните с труда наранявания и произтичащите от тях разходи за обезщетение на персонала. Освен това той би могъл да има и други ползи, включително намаляване на текучеството на персонала, квалификационни и административни разходи, намаляване на отсъствията, повишаване на производителността и повдигане на духа на работниците и служителите.ⁱⁱⁱ

Защо дейностите, свързани с работата с пациенти, могат да бъдат опасни?

Има няколко фактора, поради които дейностите по обгрижване на пациенти могат да бъдат опасни и съответно увеличават риска от нараняване. Тези рискови фактори са свързани с различни аспекти на работата с пациенти:

Рискове, свързани със задачата:

- сила: физическите усилия, необходими за изпълнение на задачата (напр. повдигане на тежести, дърпане и бутане) или за запазване на контрол върху оборудването и инструментите
- повторение: извършване на едно и също движение или на серии от движения, непрекъснато или често през работния ден
- непривични пози: заемането на пози, които оказват напрежение върху организма, като навеждане над леглото, коленичене или извиване на торса при повдигане

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 . Може да се намери на: <http://www.nursingworld.org/handlewithcare/>

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



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Рискове, свързани с пациента: Пациентите не могат да бъдат повдигани като товар, поради което „правилата“ за безопасно вдигане невинаги се прилагат^{iv}

- Пациентите не могат да бъдат държани в близост до тялото
- Пациентите нямат дръжки
- Не е възможно да се предскаже какво ще се случи при работата с пациенти
- Пациентите са обемисти

Рискове, свързани с околната среда:³

- Опасности, свързани с подхлъзване, спъване и падане
- Неравни работни повърхности
- Пространствени ограничения (малки стаи, много оборудване)

Други рискове:³

- Липса на помощ
- Неподходящо оборудване
- Неподходящи обувки и облекло
- Липса на знания или опит

Различни техники за обгрижване на пациенти

Работата с пациенти включва повдигане, спускане, придържане, бутане или дърпане на пациенти. Методите за обгрижване на пациенти могат да бъдат разделени в три категории в зависимост от различните начини за тяхното изпълнение:

1. Методи за ръчно преместване Извършват се от един човек или повече хора от персонала със собствена мускулна сила, а когато е възможно, и с помощта на пациента (ако пациентът е способен да се движи)	 Снимки: Prevent
2. Методи за преместване чрез малки помощни средства за обгрижване на пациенти Това са техники за обгрижване на пациенти, прилагани чрез специфични помощни средства, например плоскоти от материал със слабо триене, ергономични колани, въртящи се дъски за крака, трапецовиден лост закрепен над леглото и т.н.	 Снимки: Prevent
3. Методи за преместване чрез големи помощни средства за обгрижване на пациенти Тези техники се изпълняват с помощта на електромеханични повдигателни съоръжения	 Снимки: Prevent

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



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Избор на подходяща техника за обгрижване на пациенти

Определянето на подходящата техника за обгрижване на пациенти включва оценка на нуждите и възможностите на участващото лице. Оценката на лицето трябва да включва разглеждане на фактори като:³

Видът помощ, от която се нуждае пациентът

- Например пациент, който не сътрудничи (пациент с пареза на четирите крайника, немощен възрастен човек, пациент под обща анестезия или в кома, при съпротивление на пациента при транспортиране и т.н.) се нуждае от механично повдигане. В същото време пациент, който е способен и има желание частично да издържи собственото си тегло, може да е в състояние да премине от леглото на стола, използвайки устройство за поддържане на тялото в изправено положение.

Размерът и теглото на пациента

- Например пациентът може да тежи твърде много, за да бъде повдигнат от персонала без механично подпомагане

Способността и желанието на пациента да разбере и да сътрудничи

Всички медицински състояния, които могат да повлияят на избора на методи за повдигане или промяна на положението

- Например коремните рани, контрактурите, наличието на тръби, бременността затрудняват допълнително задачите по преместване или промяна на положението.

Следва да се отбележи, че ръчното обгрижване на пациенти излага медицинските сестри на повишен риск от развитие на МСС:

- Тялото на пациента е с асиметрично разпределение на тежестта и няма стабилни места за хващане. Поради това за медицинската сестра е трудно да придържа пациента близо до тялото си.
- В някои случаи пациентите са превъзбудени, агресивни, неотзивчиви или могат да предложат ограничено сътрудничество, повишавайки риска от увреждане^v
- Структурната физическа среда на грижата може да наложи непривични пози и пози, които допълнително повишават податливостта към развитие на мускулно-скелетни смущения.

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



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Тези фактори се съчетават и създават опасен товар, с който медицинските сестри се справят трудно. Важно е да се отбележи, че дори с помощ на други служители опасността продължава да съществува.^{vi}

Следователно, ръчното повдигане на пациента трябва да бъде сведено до минимум във всички случаи и премахнато, когато е възможно. Използването на големи помощни средства за обгрижване на пациенти трябва да се поощрява.

Въпреки това в някои ситуации ръчното обгрижване не може да бъде избегнато:

- медицинските сестри могат да се окажат в изключителни или животозастрашаващи ситуации, които изключват употребата на помощна техника за обгрижване на пациенти
- може да се приложи ръчно обгрижване, ако действието не е свързано с повдигане на голяма част от теглото или цялото тегло на пациента
- други изключения включват грижи за деца (кърмачета и малки деца) или други малки пациенти, както и използването на терапевтичен контакт.⁶

Основни принципи за подходящи техники за обгрижване на пациенти

При всички манипулации за обгрижване на пациенти, дори когато се използват помощни средства, трябва да се спазват няколко основни принципа:

1. Търсете помощ от асистенти, когато е необходимо

манипулациите за обгрижване на пациенти, включващи неподвижни пациенти, трябва да бъдат извършвани от няколко човека (най-малко двама) и ако е необходимо, с помощта на платформа, поставена под пациента, или още по-добре, чрез използване на специфични помощни средства като плъзгащи се платформи.

2. Преди започване на манипулации за обгрижване на пациенти, персоналът трябва да заеме позиция възможно най-близо до пациента, ако е необходимо и чрез коленичене върху леглото му

Това дава възможност на персонала да избегне изкривяването или протягането през леглото на пациента по време на повдигане и преместване, което означава да се положат физически усилия с изкривен или усукан гръб.



Снимки: Prevent

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



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

3. Преди започване на манипулации за обгрижване на пациенти, обяснете процедурата на пациента и го насърчавайте да сътрудничи, доколкото му е възможно, в хода на манипулацията

Това е полезно, както за пациента, който ще бъде в състояние да подобри мускулния си тропизъм, така и за обгрижващия персонал – пациент, способен да се движи самостоятелно, макар и малко, по-късно ще бъде в състояние да извършва някои операции самостоятелно, а функцията на персонала ще бъде просто да насочва движението

Ще Ви обърнем
настрани



Внимание!
Готови? Сера!

Снимки: Prevent

4. Спазвайте правилна стойка при обгрижването на пациенти

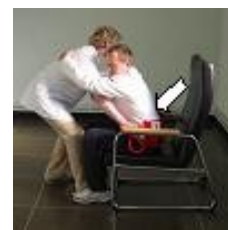
По-конкретно, преди да повдигне или премести пациента, персоналят трябва да заеме позиция с леко раздалечени крака и с единия крак малко напред, за да си осигури опора с по-широка основа. При повдигането на пациента трябва да се използват мускулите на краката и бедрата, а не на торса – сгъвате и след това бавно изпъвате колене, докато повдигате пациента. Гръбначният стълб трябва да бъде с естествена извивка, като внимавате да избягвате претоварване при опъване или извиване. Нещо повече, обгрижващият персонал трябва да се опитва да променя тежестта си в зависимост от посоката на движението, което извършва.



Снимки: Prevent

5. Хванете добре пациента по време на манипулациите за обгрижване на пациенти

Не хващайте пациента само с пръсти, а използвайте цялата ръка и се опитайте да определите областите, позволяващи сигурно захващане. Хванете пациента около тазовата област, талията, лопатките и не хващайте ръцете и краката на пациента. За по-добро захващане може да придържате пациентите чрез захващане на тяхната пижама, панталони или още по-добре, чрез използване на специфични помощни средства като колани с дръжки.



Снимки: Prevent

6. Носете подходящи обувки и облекло

Важно е да се използват обувки с добра основа, следователно обувки с висок ток, сабо или чехли не се препоръчват. Облеклото не трябва да ограничава движенията на обгрижващия персонал.

Характеристики на ръчната обработка на товари, когато съществува опасност конкретно от нараняване на гърба (Приложения I и II на европейската Директива 90/269/ЕИО) и



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

елементи на добра практика при ръчното обгрижване на пациенти	
Приложения I и II - Директива 90/269/ЕИО на Съвета	Добра практика
Товарът е поставен така, че да бъде държан или манипулиран на разстояние от опаковката или чрез навеждане или извъртане на опаковката	Заемане на позиция възможно най-близко до пациента
Товарът е труден за носене или хващане	Добро захващане
Физическото усилие се извършва, когато тялото е в нестабилна поза	Запазване на правилна поза
Работното място или работната среда не позволяват обработка на товарите от безопасна височина или при добра стойка на работника	Коригиране на височината на леглото
Работникът няма достатъчни или подходящи знания или обучение	Прилагане на програми за квалификация и обучение
Работникът носи неподходящо облекло, обувки или други лични вещи	Носене на подходящи обувки



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Примери за подходящи техники за обгрижване на пациенти при различни премествания

В следващата част са онагледени различни техники за обгрижване на пациенти (ръчно, малки и големи помощни средства) при различни премествания.

Важно е да се отбележи, че:

- Всеки вид манипулация, дори когато се използват помощни средства за пациента, включва описаните по-горе основни принципи
- Определянето на подходяща техника за обгрижване на пациенти включва оценка на нуждите и възможностите на пациента, както е посочено по-горе
- Ръчното повдигане на пациента трябва да се сведе до минимум във всички случаи и премахнато, когато е възможно.

Премествания, включващи седнало положение

Пример: Преместване легло - (инвалиден) стол

Метод на ръчно преместване

1. От един човек обгрижващ персонал



Снимки: Prevent



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Да се запомни:

- Поставете леглото и (инвалидния) стол близо един до друг
- Уверете се, че колелата на (инвалидния) стол са заключени
- Премахнете всички препятствия (облегалки за лакти и крака, висящи стъпала)
- Коригирайте подходящо височината на леглото според собствената си височина
- Помолете пациента да гледа в краката си. Това ще увеличи напрежението в коремните мускули и ще доведе до повече сътрудничество
- Помолете пациента да се наклони напред и бутнете краката му при прехвърлянето. Това ще улесни повдигането на пациента от седнало в изправено положение
- При вдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса. Сгънете и след това бавно изпълнете коленете, докато вдигнете пациента
- Уравновесете тежестта на пациента със собственото си тегло
- При необходимост дръжте коляното на пациента между Вашите крака/колене, за да направлявате движението.

2. От двама души обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Поставете леглото и (инвалидния) стола близо един до друг
- Уверете се, че колелата на (инвалидния) стола са заключени
- Премахнете всички препятствия (облегалки за лакти и крака, висящи стъпала)
- Коригирайте подходящо височината на леглото, според собствената Ви височина
- При вдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса.
- При преместването на пациента движенията на обгрижващия персонал трябва да са синхронизирани. Комуникацията между двамата е много важна.

Използване на малки помощни средства за хващане на пациента

Същите методи, описани по-горе, могат да бъдат придружени от използването на малки помощни средства при извършване на манипулациите:
Трапецовиден лост
Ергономичен колан
Плъзгаща се дъска или платформа.
Въртящо се висящо стъпало



Снимки: Prevent



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Използване на големи помощни средства за пациента



Снимки: Prevent

Механичен асансьор, седящ-стоящ асансьор.

Да се запомни:

- Има няколко вида ръчни помощни средства. Всеки производител има специфични инструкции за използване на помощните средства
- Преди да използвате някое от помощните средства за обгрижване на пациенти, проучете стратегиите за контрол на инфекции.

Смяна на положението

Пример: Преместване на пациента от едно място в леглото на друго

Метод на ръчно преместване

1. От един човек обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Коригирайте подходящо височината на леглото според собствената си височина
- Разделете преместването на три части: крака – кръст – рамо
- Издърпайте пациента, като използвате собственото си тегло. При повдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса.
- Помолете пациента да гледа в краката си. Това ще увеличи напрежението в коремните мускули и ще доведе до повече сътрудничество

2. От двама души обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Коригирайте подходящо височината на леглото според собствената си височина
- Уравновесете тежестта на пациента със собственото си тегло.
- При преместването на пациента движенията на обгрижващия персонал трябва да бъдат синхронизирани. Комуникацията между двамата е много важна.



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Пример: Преместване на пациента нагоре в леглото

Метод на ръчно преместване

1. От един човек обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Коригирайте подходящо височината на леглото според собствената си височина
- Помолете пациента да сгъне коляно, да погледне краката си и накрая да се избута с крака. Това ще увеличи сътрудничеството на пациента
- При преместването прехвърлете собствената си тежест от едната към другата страна, като държите гърба изправен.

2. От двама души обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Помолете пациента да постави ръцете си на леглото и да се изтегли нагоре при преместването, когато се избутва с крака
- При повдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса – сгънете и след това бавно изпънете коленете, докато вдигате пациента
- При преместването на пациента движенията на обгрижващия персонал трябва да бъдат синхронизирани. Комуникацията е много важна.

Пример: Преместване на пациента нагоре в стола

Метод на ръчно преместване

1. От един човек обгрижващ персонал



Снимки: Prevent



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Да се запомни:

- Преди да започнете, уверете се, че стъпалата на пациента са възможно най-близо до стола
- Помолете пациента да се наведе, колкото е възможно по-напред, и му помагайте, като поставите ръцете му около кръста си
- Помолете пациента да се наведе напред и избутайте краката му при преместването. Това ще улесни повдигането
- При повдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса.

2. От двама души обгрижващ персонал



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- При повдигането на пациента използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса – сгънете и след това бавно изпънете коленете, докато вдигате пациента
- При преместването прехвърлете собствената си тежест от едната към другата страна, докато държите гърба изправен.
- При преместването на пациента движенията на обгрижващия персонал трябва да бъдат синхронизирани. Комуникацията между двамата е много важна.

Използване на малки помощни средства за пациента

Същите методи, описани по-горе, могат да бъдат придружени от използването на малки помощни средства при извършване на манипулациите:

- Трапецовиден лост
- Плъзгаща се дъска или платформа.



Снимки: Prevent

Използване на големи помощни средства за пациента



Снимки: Prevent

Механичен асансьор

Да се запомни:

- Има няколко вида ръчни помощни средства. Всеки производител има специфични инструкции за използване на помощните средства
- Преди да използвате някое от помощните средства за обгрижване на пациенти, проучете стратегиите за контрол на инфекции



Техники за обгрижване на пациенти за предотвратяване на МСС в областта на здравеопазването

Преместване на пациент, паднал на пода

Пример: Преместване на пациент, паднал на пода, на стола

Метод на ръчно преместване

1. От двама души обгрижващ персонал

NB: За тази техника на хващане са необходими четен брой лица.



Снимки: Prevent

Да се запомни:

- Първо приведете пациента в седнало положение. При повдигането му използвайте мускулите на краката и бедрата, а не на торса
- При преместването от земята на стола прехвърлете собствената си тежест от едната към другата страна, като държите гърба изправен.
- Помолете пациента да изпъне стъпалата си. Това ще увеличи сътрудничеството
- При преместването на пациента движенията на обгрижващия персонал трябва да бъдат синхронизирани. Комуникацията между тях е много важна.

Използване на малки помощни средства за пациента

Същите методи, описани по-горе, могат да бъдат придружени от използването на малки помощни средства при извършване на манипулациите:

- Плъзгаща се дъска или платформа.
- Одеало: повече от двама души от персонала.

Използване на големи помощни средства за пациента



Снимки: Prevent

Механичен асансьор

Точки за запомняне:

- Има няколко вида ръчни помощни средства. Всеки производител има специфични инструкции за използване на помощните средства
- Преди да използвате някое от помощните средства за обгрижване на пациенти, проучете стратегиите за контрол на инфекции.

Снимки, публикувани от Prevent, Институт за професионална безопасност и здраве, Белгия, 2007