



Обучение родственников безопасному перемещению пациента в постели с использованием основ биомеханики и эргономики



ГБУЗ СО «СООД»
палатная медсестра ОПМП
Ю.В.Тюкина

2019г



Выполняя различные медицинские процедуры и манипуляции по уходу, медицинская сестра, а также родственники пациента должны сохранять собственное здоровье!

Соблюдение определённых правил поможет избежать рискованных ситуаций и значительно облегчит уход!





Безопасное перемещение

Пациенты

- атравматичность (кожа, суставы);
- минимизация риска и страха падения;
- баланс между вовлечением пациента в перемещении и его физическими возможностями.

Мы сами

- защита спины;
- снижение физических усилий.





Биомеханика в медицине изучает координацию усилий костно-мышечной, нервной системы и вестибулярного аппарата, направленных на поддержку равновесия и обеспечение наиболее физиологического положения тела в покое и при движении.





Эргономика – наука, изучающая трудовые процессы с целью повышения эффективности трудовой деятельности человека и сохранение его здоровья.

Медицинская эргономика – изучает особенности трудовых процессов в медицине.

Цель медицинской эргономики – повышение эффективности труда медицинских работников и сохранение их здоровья.





Как снизить риск повреждения?

До начала перемещения оценить:

Себя - навыки перемещения, состояние здоровья

Пациента – возможность активно участвовать в перемещении, уровень сознания, весоростовой показатель

Окружающую обстановку – высота кровати, посторонние предметы (обувь), достаточно ли пространство для перемещения





Принципы безопасного перемещения больного

- ✓ Подготовить площадку для перемещения.
- ✓ Поставить оборудование на тормоз.
- ✓ Правильно поставить ноги, создать себе хорошую, устойчивую опору в направлении движения.
- ✓ Держать пациента как можно ближе к себе.





Принципы безопасного перемещения больного

- ✓ Проверить, достаточно ли удобны и надёжны ручки, за которые придётся держаться.
- ✓ Избегать статического наклона вперёд.
- ✓ Стараться работать с прямой спиной.
- ✓ Стараться согласовывать действия и ритм при перемещении.
- ✓ Начиная движение, поднять голову.
- ✓ Во время перемещения согнуть колени, а не спину.
- ✓ Во время перемещения никогда не делать разворотов тела.
- ✓ Помнить о своих физических возможностях перемещения вручную и не превышать их.





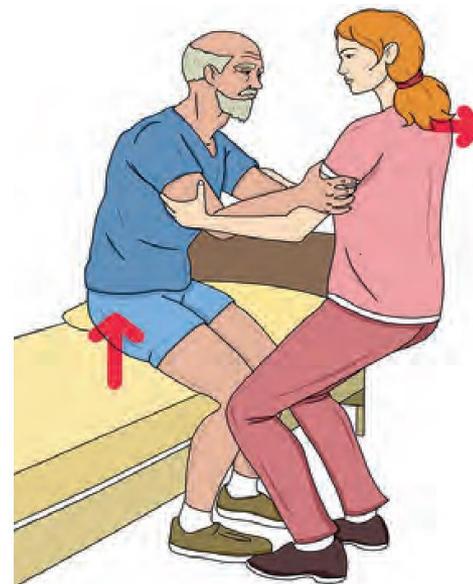
Правильная поза при перемещении пациента:

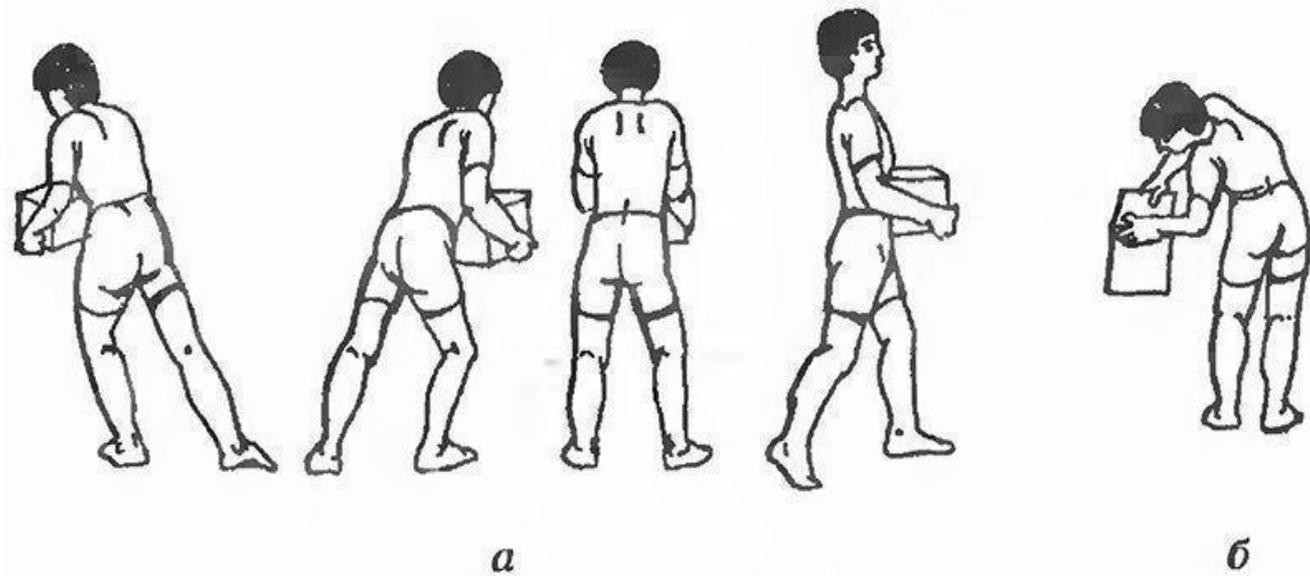
- Спина прямая (сохранены физиологические изгибы) ;
- Ноги согнуты в коленных суставах.

Устойчивая опора:

- ноги стоят на ширине плеч или чуть шире;
- одна нога чуть впереди, другая позади (положение шага) ;
- исключить скручивание спины во время перемещения.

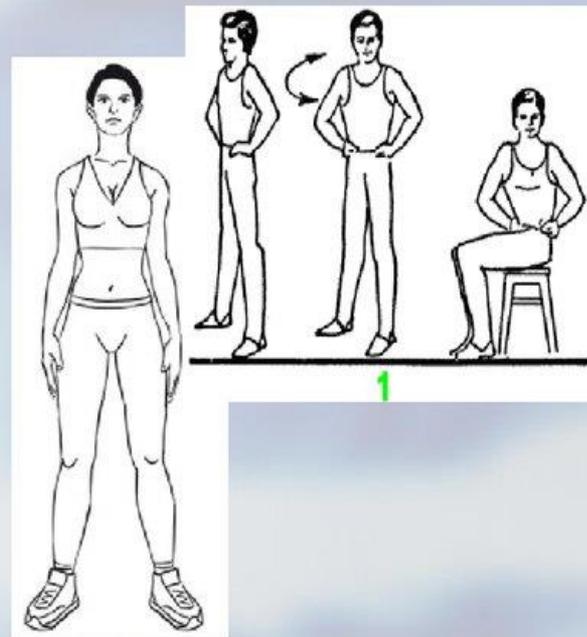
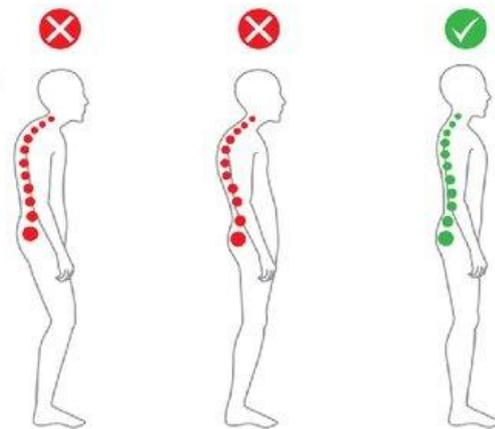
Правильное положение спины





Поворот всего тела, а не только плечевого пояса, предотвратит опасность нефизиологичного смещения позвоночника, особенно при подъёме тяжести.







Основные правила перемещения пациентов вручную



- Максимально использовать возможности пациента и его участие в перемещении
- Сообщать пациенту все действия
- Объяснить пациенту смысл движений
- Носите удобную, не стесняющую движений одежду
- Носите обувь без каблуков и с «задником»
- Обращать внимание на окружающую обстановку



Основные правила перемещения пациентов вручную

Принятие решения: каким способом перемещать?

- Могу ли я переместить этого пациента без помощи?
- Сколько человек нужны мне в помощь?
- Надо ли использовать механические средства для перемещения (подъёмник)?
- какие дополнительные приспособления необходимо использовать при перемещении?
- Что пациент будет делать сам?





Как перевернуть на другой бок лежащего больного:

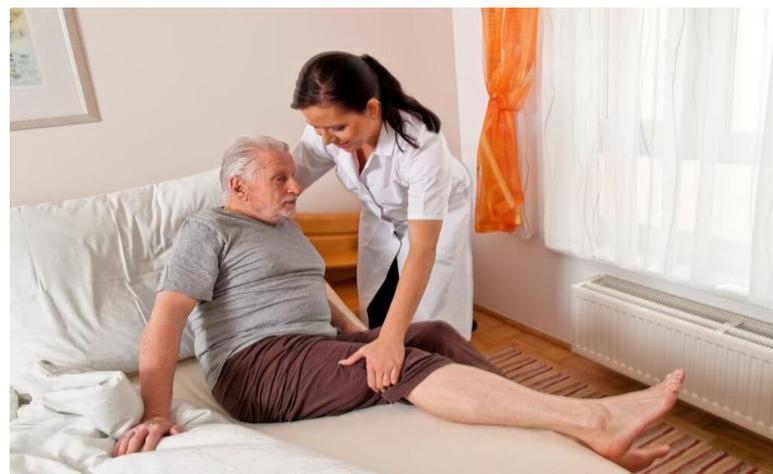
- ноги лежащего должны быть выпрямлены, руки – вдоль тела;
- переворачивать нужно к себе – стать с соответствующей стороны кровати;
- повернуть голову лежащего лицом к себе;
- согнуть дальнюю ногу в колене (или обе);
- взять лежащего одной рукой за дальнее плечо, другой – за бедро;
- повернуть тело к себе;
- подложить под спину пс боку.





Чтобы посадить лежащего человека на кровати и оборудовать ему комфортное место нужно:

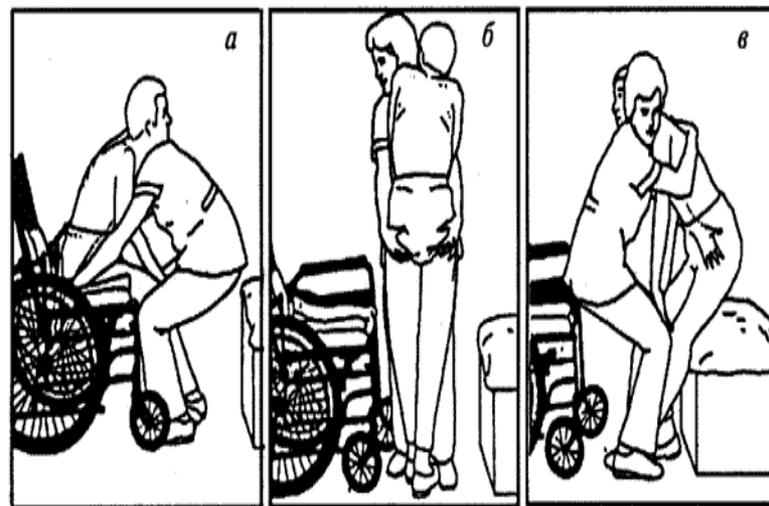
- повернуть его на бок;
- затем максимально согнуть его ноги в коленях и вывести их вниз;
- потом положить одну руку на бедро, вторую руку – под плечо, на лопатку и, опираясь на бедро, помочь больному сесть;
- чтобы больной мог опереться на спину, нужно подложить ему подушки или коробку с памперсами;
- под локти, по необходимости, можно положить валики.



Пересаживаем пациента с кровати на стул или кресло-каталку

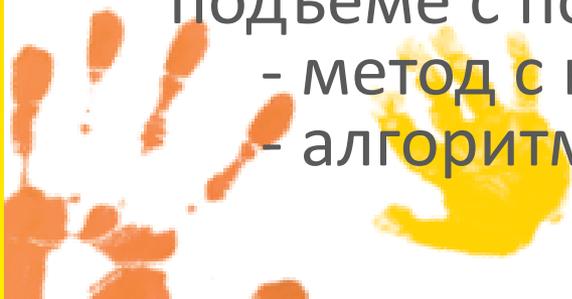
- Посадить пациента на край кровати;
- Поставьте свою ногу между свешенных ног подопечного – так вы надежно зафиксируете их для дальнейшего подъема;
- Наклоните пациента максимально к себе
- Подхватите пациента одной рукой под ягодицу, другой придерживайте спину в области лопаток;
- Попросите его обхватить вашу талию;
- Считайте про себя до трех и медленно раскачивайте туловище подопечного из вперед, назад. На счет три потяните тело вверх.

Последний шаг — аккуратно придерживая человека, пересадите его в заранее подготовленную коляску, на стул или в кресло.



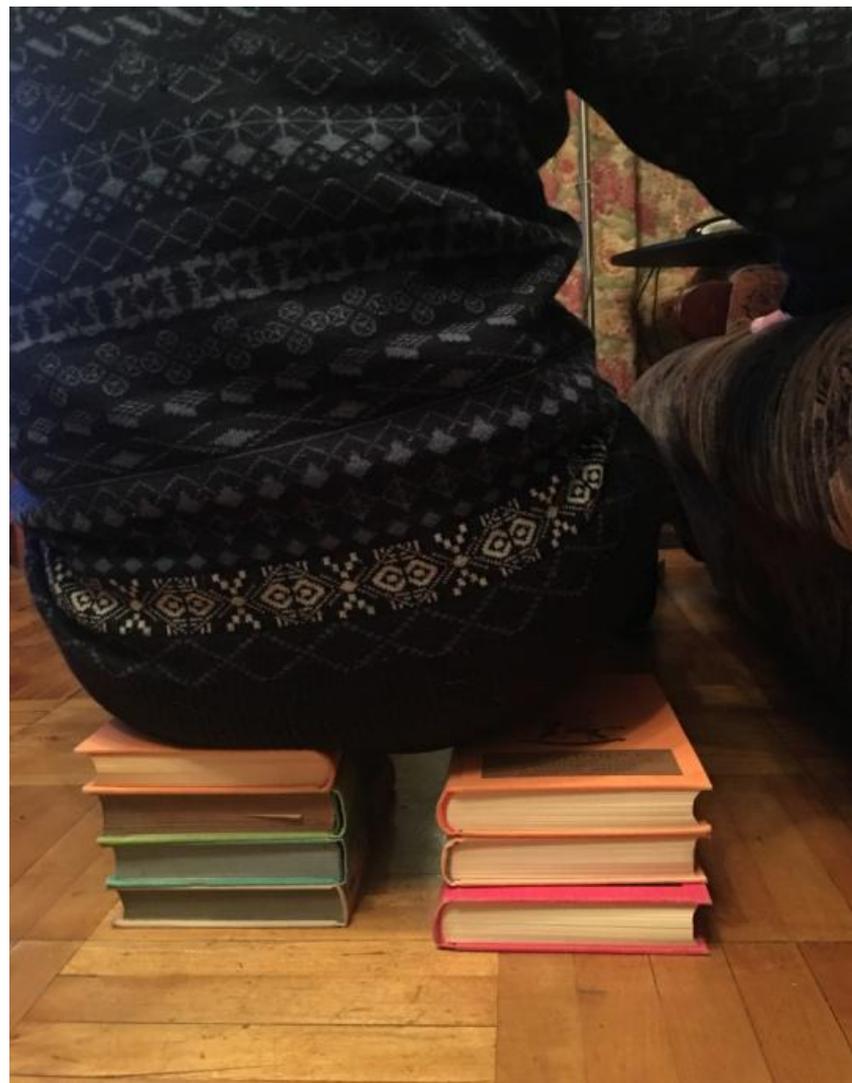
Если пациент упал:

- В узком месте – использовать одеяло для перемещения волоком в более свободное место
- Если вам требуется дополнительная помощь – удобно устройте пациента
- Пациентов с высоким риском падения обучать вставанию с пола
- Родственников пациентов с высоким риском падения обучать помощи при подъеме с пола:
 - метод с книжками
 - алгоритм вставания





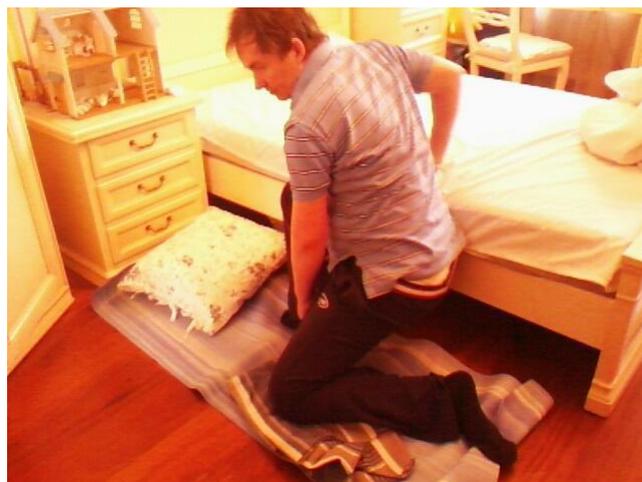
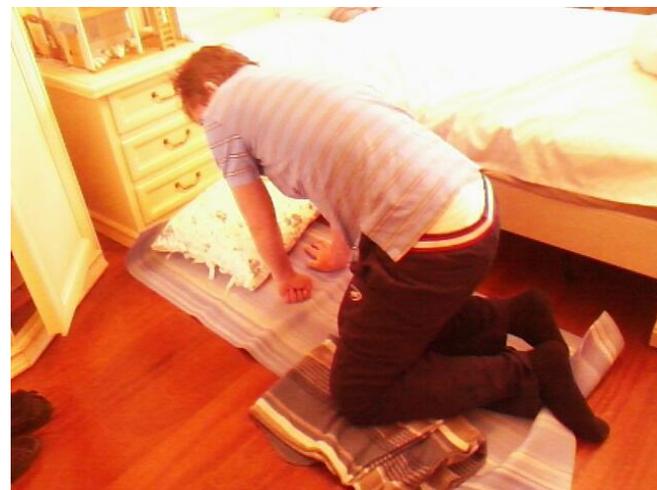
Метод с книжками



Алгоритм вставания.



Алгоритм вставания с пола.





Каким бы завидным здоровьем и физической силой ни обладал медработник, ему все же не обойтись без специальных приспособлений. Они существенно упрощают задачу переворачивания и перемещения подопечных.



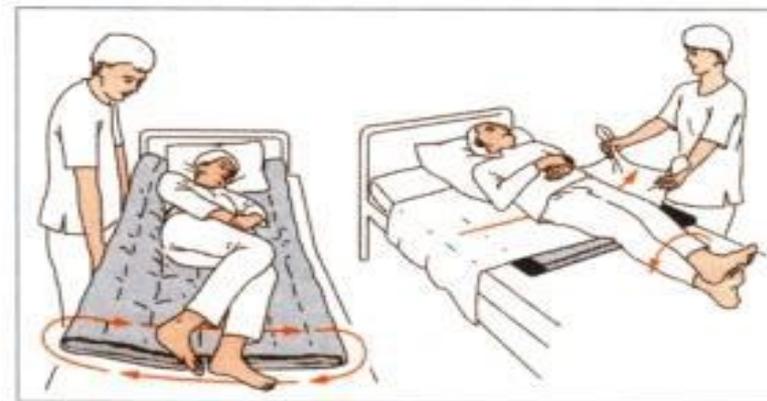
Диск для перемещения



Пояса



Скользящая двухсторонняя простыня, доски для перемещения и скольжения, слайдер.



Подкладка для скольжения

Клеёнка для скольжения



Доска для перемещения

Доска для скольжения



**Берегите себя!
Уважайте пациентов, обратившихся к вам за
помощью!
Здоровья Всем!**

Спасибо за внимание!