



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

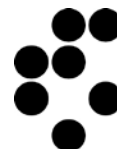
let

ERGONOMSKI NAČINI DELA

Polonca Lebar

Renata Mošmondor Vrečar

mag. Brigita Putar



Institut "Jožef Stefan", Ljubljana, Slovenija

NAMEN ERGONOMSKEGA NAČINA DELA

- Prilagajanje delovnega okolja negovalnemu osebju,
- preprečevanje akutnih poškodb,
- preprečevanje trajnih okvar,
- zmanjšanje bolniškega staleža zaradi mišično-kostnih obolenj.



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

let

CILJI

- Ustrezna prilagoditev delovnega okolja zaposlenim,
- prepoznavanje meja telesnih obremenitev,
- preprečevanje prekomernega obremenjevanja telesa in poškodb, ki vodijo v nastajanje kroničnih mišično-kostnih obolenj,
- uporaba razbremenilnih položajev pri delu,
- uporaba pripomočkov,
- pravilno izvajanje vaj.



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

let

PRIPOROČILA VARNEGA DVI GOVANJA BREMEN

- **Ne premikaj se sunkovito!**
- **Ne dviguj bremen, ki so pretežka!**
- **Ne steguj se predaleč!**
- **Ne suči telesa!**



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

let

PRIPOROČILA PRI DVI GOVANJU PACIENTOV

- Načrtuj premeščanje pacienta, kadar je možno delaj v paru oz. skupinsko,
- zavzemi dober položaj in pravilno postavi stopala,
- uporablaj pripomočke,
- dobro primi pripomoček in pacienta,
- dvigni brez sunka z ravnim hrbtom in s pomočjo nog,
- dviguj med fazo izdiha.



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

let

ERGONOMSKI PRIPOMOČKI

Električna postelja

- omogoča električno nastavljivo višino ležišča in brezstopenjsko nastavljanje naklona hrbtnega naslona (vzglavja) od 0° do 75° ,
- dodatno je opremljena s trapezom, nosilcem za infuzije in posteljno ograjo, ki se namesti s pomočjo 4 kljuk na vzmet,
- namenjena je uporabniku s telesno težo do 170 kg , kratkotrajna obremenitev je dopustna do 200 kg.



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95

let

Obračalka Medline



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital



95

Let

Drzne podloge



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital



95

let

Prelagalna deska



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital



95

Let

PREMIKANJE PACIENTA PO POSTELJI NAVZGOR



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

Psihična priprava bolnika

- Bolniku pojasnimo, kaj bomo delali in mu razložimo postopek.

Priprava postelje

- Posteljo premaknemo tako, da imamo dovolj prostora,
- blokiramo kolesa,
- naravnamo jo na delovno višino,
- spustimo vzglavje.

95

let

PREMIK PO POSTELJI NAVZGOR



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital



Pacient pokrči noge
v kolenih, fiksiramo
stopala, prime se za
trapez in se prestavi

95

let

OBRAČANJE PACIENTA NA BOK



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

Pacientovi nogi prekrižamo v smer, v katero ga bomo obrnili.

Spodnesemo pacientovo medenico s prijemom ali s pomočjo podloge.



95
let

POSEDANJE PACIENTA PREKO ROBA POSTELJE



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital



1. Pacienta obrnemo na bok.
2. Z eno roko ga primemo pod kolena in mu jih potegnemo preko roba postelje.
3. Z drugo roko ga primemo pod lopatico.
4. Prosimo pacienta, da se poskusi odriniti od postelje in ga dvignemo v sedeč položaj.

95

let

VAJE ZA TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

Stoj vzravnano, stisni MMD, z izdihom izmenično dvigni nasprotno roko in nogo.



V fazi izdiha izmenično dvigni koleno.



95
let



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

ZAHVALA SODELUJOČIM

Polonca Lebar

Alma Delić

Irena Menih

Suzana Fale

Maja Britovšek

95

let