

# Palengvinkime naštą!

Juosmeninės nugaros dalies sutrikimų  
prevencija sveikatos priežiūros sektoriuje



VDIK Europos patikros ir komunikacijos kampanija „Krovinių tvarkymas rankomis Europoje  
transporto ir slaugos srityse 2007“





## Santrauka

|   |    |
|---|----|
| 1. Dėl kokių priežasčių reikia įgyvendinti juosmeninės nugaros dalies traumų prevencijos priemones sveikatos priežiūros sektoriuje? | 4  |
| A. Šiek tiek statistikos  | 4  |
| B. Teisinis įsipareigojimas   | 4  |
| C. Socialinės ir finansinės pasekmės  | 5  |
| 2. Juosmeninės stuburo dalies sutrikimai  | 6  |
| A. Kas sukelia juosmeninės stuburo dalies sutrikimus?   | 6  |
| B. Kas sudaro stuburą?  | 6  |
| 1. Stuburo dalys  | 6  |
| 2. Tarpslankstelinis diskas   | 6  |
| C. Skausmų juosmeninėje nugaros dalyje priežastys   | 7  |
| 1. Nekintanti darbo poza, monotoniški judesiai  | 7  |
| 2. Su krovimu susijusi rizika   | 8  |
| 3. Fizinės veiklos trūkumas   | 9  |
| 4. Įtampa   | 9  |
| 3. Prevenciniai sprendimai sveikatos priežiūros srityje   | 10 |
| A. Prevencinės politikos įgyvendinimas  | 10 |
| B. Prevencinių priemonių pasirinktis  | 10 |
| 1. Rizikos šalinimas  | 11 |
| 2. Rizikos sumažinimas  | 11 |
| 3. Krovinio laikymo pagerinimas   | 15 |
| 4. Organizacinės priemonės  | 15 |
| 5. Santrauka  | 16 |

Tai Europos Komisijos prevencinio veiksmy plano dalis, kuriuo siekiama apsaugoti dirbančiuosius nuo traumų darbe, ypač - raumenų ir skeleto sistemos traumų. Siekiant įgyvendinti šiuos tikslus Komisija ketina užtikrinti efektyvesnę esamos teisinės bazės ir VDIK funkcijų įgyvendinimą. Vyriausiasis darbo inspektorių komitetas VDIK (angliškai The Senior Labour Inspectors Committee) gavo pavedimą užtikrinti efektyvų ir vieningą bendrijos teisės aktų, susijusių su sveikata ir sauga darbe, įgyvendinimą bei išanalizuoti praktinius aspektus susijusių teisės aktų įgyvendinimo kontekste.

2007 metais Europos komunikacijos ir patikros kampanijos metu pagrindinis dėmesys bus skiriamas transporto ir sveikatos priežiūros sektoriams.

Tikslai yra šie:

- pasiekti geresnės atitikties Europos direktyvai 90/269/ EEB tam, kad būtų sumažintas su raumenų ir skeleto sistemomis susijusių problemų skaičius įvairiose ES valstybėse;
- gerinti supratimą apie šias problemas tiek darbuotojų, tiek darbdavių tarpe;
- skatinti bendravimą, sprendžiant problemas susijusias su krovinių tvarkymu rankomis bei įgyvendinant prevencijos priemones. Daugiau dėmesio skirti prevencijai, o ne pasekmėms.

*Ši kampanija įgyvendinama pagal Europos sveikatos ir saugos darbe agentūros 2007-jų metų Europos sveikatos ir saugos darbe savaitės programą glaudžiai bendradarbiaujant su Europos Komisija.*



# 1 Dėl kokių priežasčių reikia įgyvendinti juosmeninės nugaros dalies traumų prevencijos priemones sveikatos priežiūros sektoriuje?

Nėra paprasta kaip nors išskirti vieną profesinę kategoriją, kurioje yra didžiausia rizika, ypač tada, kai kalbama apie darbo metu patiriamas nugaros traumas. Tačiau akivaizdu, kad sveikatos priežiūros sritis yra viena iš pagrindinių sričių šiame kontekste. Be to, reikia atsižvelgti ir į socialines bei finansines pasekmes, kurių priežastis yra nugaros traumas. Europos įstatymų leidybos sistemos darbuotojai puikiai žino šios problemos esmę, todėl direktyvoje išdėstė pagrindines priemones šiai problemai spręsti. Europos Komisija nusprendė aktyviai veikti šiuo klausimu ir skatinti bendradarbiavimą Europos lygmeniu bei organizuoti inspektavimo kampanijas transporto ir sveikatos priežiūros sektoriuose. Šioje skrajutėje aprašoma stuburo pakenkimų prevencija sveikatos priežiūros srityje. Tikimės, kad ši skrajutė Jums patiks ir nepamiršite „palengvinti krovinio!“

„Krovinių tvarkymas rankomis“ ar „krovinių kėlimas rankiniu būdu“ -tai bet kokie judesiai ar veiksmai, kai vienas ar daugiau dirbančiųjų krovinius rankomis krauna, laiko ar neša.

## A Šiek tiek statistikos

Atlikus pačias įvairiausias studijas buvo nustatyta, kad nuo 60% iki 90% žmonių kartais ar dažnai kenčia nugaros skausmus. Krovinių tvarkymas rankomis yra susijęs su įvairia rizika, ypač su juosmeninės nugaros dalies traumomis ir negalavimais. Raumenų ir skeleto sistemų problemos iš tiesų yra labai svarbios Europoje, ypač darbo ir profesiniame kontekste. Pagal trečiosios apklausos Europoje rezultatus apie darbo sąlygas, kuri buvo atlikta 2000 metais, nustatyta, kad net 33% Europos dirbančiųjų (15 valstybių narių) skundėsi nugaros skausmais. Sveikatos priežiūros sektoriaus darbuotojai itin pažeidžiami - tos pačios apklausos duomenimis net 32,5% sveikatos priežiūros sektoriaus darbuotojų skundžiasi nugaros skausmais.

## B Teisinis įsipareigojimas

Saugos ir sveikatos darbe direktyvų laikymasis gali padėti išvengti daugelio skeleto-raumenų sistemos problemų, ypač sąlygotų darbo specifikos. Vienas svarbiausių teisinių dokumentų yra Europos direktyva 90/269/ EEB(1990 m. gegužės 29 d. ir 1990 m. birželio 21 d.), kurioje nustatytos sveikatos ir saugos darbe rekomendacijos, susijusios su krovinių tvarkymu rankomis.

Ši direktyva taikytina tokiais atvejais, kai yra rizika susižaloti nugarą ir (ar) galūnes rankomis keliant, stumiant, traukiant ar nešant krovinius. Taip pat akivaizdu, kad tokie kėlimo darbai apkrauna ne tik apatines galūnes, bet gali sukelti ir rimtų sveikatos problemų, jei jos nesprenžiamos laiku ir tinkamai.

### Rizikos veiksniai

Krovinių tvarkymas rankomis gali kelti riziką juosmeninei stuburo daliai, jei:

#### **kroviny s yra:**

- per sunkus
- per didelis
- nepatogus suimti
- laikomas per toli nuo dirbančiojo asmens liemens
- suimamas kito asmens, tenka sukti liemenį

### jei tvarkant krovinius rankomis reikia:

- itin didelių pastangų
- sukti liemenį
- neišlaikoma lygsvara

### darbo aplinka nėra tinkama:

- dėl nelygių grindų
- dėl nepakankamos darbo vietos erdvės
- dėl netinkamos darbo vietos šiluminės aplinkos

### jei darbas susijęs su kitais rizikos veikniais, tokiais, kaip:

- ilgos darbo valandos ir nepakankamas poilsis
- itin dideli atstumai nešant krovinį
- dažni monotoniški judesiai

Pagal direktyvą 90/269/ EEB darbdavys įpareigojamas krovinių tvarkymą rankomis savo darbuotojams sumažinti iki minimumo (str. 4). Tuo atveju, jei to padaryti neįmanoma, turi būti susitarta, kad:

- darbas bus įvertintas (str. 5)
- rizika bus sumažinta
- darbui bus pritaikyta darbo aplinka (str. 6)
- darbuotojas apie konkretų darbą bus informuotas ir apmokytas jį atlikti
- bus atliekami periodiniai sveikatos patikrinimai.

## C Socialinės ir finansinės pasekmės

Socialinės ir finansinės pasekmės, susijusios su nugaros skausmais, ypač akivaizdžios sveikatos priežiūros sektoriuje, nes šios problemos turi įtakos net trečdaliui šio sektoriaus darbuotojų.

Žmonės, kurie turi juosmeninės stuburo dalies negalavimų, yra itin pažeidžiami (kyla grėsmė jų gyvenimo kokybei), nes jie gali prarasti darbą, o tai gali turėti įtakos ne tik žmonių profesiniam, bet ir asmeniniam gyvenimui. Dalis žmonių tampa neįgaliais visam gyvenimui. Darbdaviai turi atlaidžiau žiūrėti į žmones, kurie kenčia nuo nugaros skausmų ir kurie dėl šios priežasties dažnai nebūna darbe. Panašios situacijos dažnai sukelia konfliktus ar įtampą darbe. Be to, nugaros ir stuburo problemos yra susijusios ir su didelėmis išlaidomis tiek pačiam žmogui, tiek jo darbdaviui, tiek visai visuomenei.

### Santrauka

| Nukentėjėliui                      | Darbdaviui   | Visuomenei                     |
|------------------------------------|--|--------------------------------|
| - prarastos pajamos                | - kompensacijos  | - išlaidos priežiūrai          |
| - prarastas darbas                 | - pensijos   | - nepa naudotos žinios         |
| - prarastos darbo galimybės        | - produktyvumo sumažėjimas   | - socialinės darnos praradimas |
| - skausmas                         | - papildomos mokymo išlaidos (naujų darbuotojų, kurie pakeistų negaluojančius darbuotojus) |                                |
| - diskomfortas gyvenime            |  |                                |
| - nepilnavertiškumo jausmas        |  |                                |
| - jausmas jog esi visuomenės našta |  |                                |

## 2 Juosmeninės stuburo dalies sutrikimai

### A Kas sukelia juosmeninės stuburo dalies sutrikimus?

Nustatyti juosmeninės stuburo dalies problemų priežastis yra sudėtinga, nes šios problemos kyla dėl įvairių priežasčių, vadinamų „rizikos veiksniais“.

Rizikos veiksniai gali būti suskirstyti į tris kategorijas:

- **individualūs veiksniai:**

- Amžius, lytis, kūno sudėjimas, rūkymas, pasyvus gyvenimo būdas...

- **veiksniai, susiję su konkretaus asmens fizine apkrova**

- krovinių nešimas ir krovimas;
- dažni sukamieji lenkiamieji liemens judesiai
- statiškos ir/ar ilgalaikės padėty;

- **psichosocialiniai ir organizaciniai veiksniai**

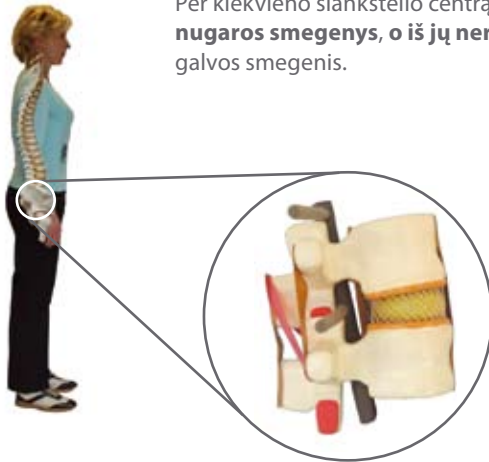
- laiko trūkumas, prastas darbo organizavimas, autonomijos nebuvimas, kitų pagalbos, bendradarbiavimo, pripažinimo nebuvimas, nepasitenkinimas darbu.

### B Kas sudaro stuburą?

#### 1. Stuburo dalys

Stuburą sudaro 33 **slanksteliai** ir 24 **tarpslanksteliniai diskai**.

Stuburo tvirtumą lemia slanksteliai, o stuburo mobilumas priklauso nuo tarpslankstelinų diskų bei juos jungiančių **raumenų** ir **raiščių**. Per kiekvieno slankstelio centrą eina stuburo kanalas, kuriame yra **nugaros smegenys**, o iš jų **nervais** informacija perduodama į galvos smegenis.



## 2. Tarpslankstelinis diskas

Tarpslanksteliniai diskai yra labai svarbūs stuburo mobilumui – jų funkcija yra amortizuoti. Tarpslanksteliniam diskams būdinga :

### a. dvi dalys

Tarpslankstelinis diskas yra tarp dviejų slankstelių. Diską sudaro dvi dalys:

- viduje: želė konsistencijos branduolys;
- iš išorės: skaidulinis žiedas, kuris išlaiko branduolį centre.

branduolys pavaizduotas geltona spalva (centre), o skaidulinis žiedas – juoda ir oranžine spalva



### b. dvi funkcijos

- sugeria (amortizuoja) smūgius: diską, galima palyginti su pripūsta padanga, kuri prisitaiko prie slėgio pokyčių;



- padeda judėti: lenktis, tiestis, pasisukti...



### c. dvi ypatybės

- Tik kelios nervų ląstelės => todėl jos iš pradžių nėra jautrios neigiamiems poveikiams ir nejaučiamas skausmas

Žalios strėlytės atitinka minėtas kelias nervų ląsteles, kurios yra diskų galinėje dalyje ties kraštais



- Nėra kraujagyslių => diskas „priklauso“ nuo judesių-- diskui susispaudus (panašiai, kaip kempinė), pašalinami toksinai, jam atsipalaidavus į diską patenka maisto medžiagos.

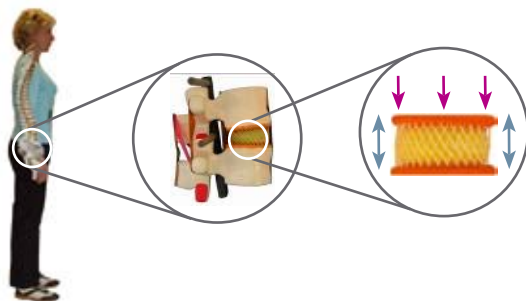


## C Skausmų juosmeninėje nugaros dalyje priežastys

Pateikiame keletą pavyzdžių iš kasdieninio sveikatos priežiūros specialisto darbo.

### 1. Nekintanti darbo poza, monotoniški judesiai

Šiuo atveju rekomenduojama vertikali padėtis



Šioje padėtyje diskai ir raiščiai apkraunami mažiausiai.

Žemiau aprašyti judesiai ir padėtys yra pavojingi nugarai - ypač juosmeninės nugaros dalies diskams jei šiose padėtyse dirbama dažnai ar ilgą laiką.



#### a. Lenkimas į priekį (nugara išgaubta)

Pernelyg didelis tokių judesių dažnumas gali sukelti raiščių ir disko sužalojimus ar pakitimus dėl šių priežasčių:

- nenatūralaus nugaros išsilenkimo
- spaudžiama priekinė disko dalis
- pernelyg įtempiami užpakaliniai raiščiai ir užpakalinė disko dalis
- didinamas slėgis diskui (svertų principas)



### **b. Sukimasis į šoną lenkiantis pirmyn**

Tokia padėtis labiausiai apkrauna nugarą. Ši padėtis taip pat daro poveikį stuburui ir stuburo slankstelių diskams:

- nenatūralaus nugaros išsilenkimo
- priekinės ir šoninės disko dalies suspaudimas
- užpakalinės ir šoninės disko dalies tempimas (jautriausias dalykas)
- skaidulinio žiedo susidėvėjimas
- didinamas slėgis diskui (svertų principas)



### **c. Krovinio suėmimas lenkiantis atgal**

Ši padėtis pavojinga, nes:

- per daug išlenkiama nugarą
- spaudžiama užpakalinė disko dalis ir užpakaliniai sąnariai
- didinamas slėgis diskui (svertų principas)



### **d. Ilgas sėdėjimas ant kėdės**

Pernelyg ilgas sėdėjimas ant kėdės sulėtina diskų maitinimą.



### e. Klūpėjimas ar tupėjimas ilgą laiką

Tokia padėtis yra ne tik pavojinga sąnariams, bet vargina širdį ir raumenis. Nors Jums ir reikia sulenkti kelius norint suimti krovinį ir pakelti jį nuo žemės, niekada nesilenkite didesniu, nei 90° kampu.

## 2 Su krovimu susijusi rizika

### a. Krovinio charakteristikos

Krovinio svoris dažnai nurodomas kaip viena pagrindinių rimtų traumų priežasčių. 30kg svoris vyriui ir 10kg svoris moteriai turi būti laikomi maksimaliu svoriu jei keliama teisingoje padėtyje ir ant lygaus pagrindo.

Kitos charakteristikos užduotį gali padaryti dar sudėtingesne:

| Charakteristikos, susijusios su inertiško krovinio kėlimu | Charakteristikos, susijusios su tuo, kaip nešamas pacientas |
|---|---|
| - krovinio nestabilumas                                   | - paciento neramumas ir judėjimas                           |
| - svoris, kurio santykį su tūriu sunku nustatyti          | - kai pacientas kėlimo proceso metu nepadeda                |
| - netolygus svorio pasiskirstymas                         | - kada sudėtinga nustatyti paciento svorį                   |
| - sudėtinga suimti krovinį (nėra rankenų)                 | - nėra pakėlimui tinkamų priemonių                          |
| - krovinio paviršiaus aštrumas, purvinumas ar slidumas    |   |

### b. Suėmimo atstumas

Atsižvelgiant į tai, kaip yra nešamas pacientas didinama apkrovos jėga tarpslanksteliniams diskams. Apkrova stuburui iš esmės priklauso nuo paciento atstumo nuo kūno tuo metu, kai jis suimamas. Čia viskas vyksta „svertų principu“ – kuo didesnis atstumas nuo paciento, kuo daugiau reikia lenkti liemenį, tuo didesnės reikia jėgos norint pacientą pakelti.

### 3. Fizinės veiklos trūkumas

Tarpslankstelinio disko maitinimas priklauso nuo slankstelių padėties pokyčių (kempinės principas). Tinkamas fizinis pasirengimas (sportas, gera raumenų kraujotaka) užtikrina gerą nugaros ir stuburo būseną.

### 4. Įtampa

Darbuotojai dažnai užsimena apie ryšį tarp nervinės įtampos ir nugaros skausmų. „Pradėjau jausti nugaros skausmus, nes pastarosios dvi savaitės man buvo tikrai įtemptos“. Mokslinių studijų metu buvo nustatyta, kad lėtiniai nugaros skausmai dažnai atsiranda ar padidėja jei žmogus dažnai būna stresinėse situacijose, ypač tada, kai tenka dirbti nemėgstamą darbą. Įtampa ir stresas daro neigiamą įtaką ir kūnui, ir psichikai. Vienas blogiausių poveikių – nuolat įtempti raumenys. Jei Jūsų nugaros raumenys nuolat būna įtempti, tai didina tarpslankstelinį diskų apkrovą ir, laikui bėgant, tai gali turėti neigiamos įtakos šių diskų būklei.

### 3 Prevenciniai sprendimai sveikatos priežiūros srityje

Kaip ir kiekvieno prevencinio plano atveju, būtina sudaryti sistemą ir klausimus spręsti struktūriškai.

#### A Prevencinės politikos įgyvendinimas

Šios politikos tikslas – apsaugoti nuo nugaros ir stuburo traumų ir ją galima suskirstyti į tris pagrindinius etapus: rizikos analizė, sprendimų paieška ir prevencinių priemonių taikymas.

|  | Kas?   | Kaip?   |
|--|--|---|
| <b>1-asis etapas:</b><br>Rizikos situacijų nustatymas ir analizė | Ar darbininkai dirba:<br>- nepatogiose, skausmingose padėtyse?<br>- ar dirba su kroviniais?<br>- ar dirba su pacientais? | - darbo vietų ir sąlygų stebėjimas<br>- informacijos rinkimas iš dirbančiųjų, administracijos, iš sveikatos ir saugos darbe organizacijų<br>- nelaimingų atsitikimų darbe analizė-> rezultatų analizė   |
| <b>2-asis etapas:</b><br>Sprendimų paieška                       | Remiantis 1-jo etapo metu gautais rezultatais, nustatykite atitinkamas prevencines priemones situacijai pagerinti        | - ar kokia nors prevencinė priemonė iki tol buvo įgyvendinama?<br>- pasirinkite tinkamiausią sprendimą pagal rizikos hierarchiją:<br>1. pašalinkite riziką<br>2. pakeiskite pavojingas situacijas mažiau pavojingomis<br>3. šalinkite riziką išsiaiškindami jos priežastis  |
| <b>3-asis etapas:</b><br>Įgyvendinimas                           | Taikykite sprendimą konkrečioje srityje ir stebėkite situacijos eigą   | - įgyvendinkite priemones ir organizuokite papildomas priemones (informacija, instruktavimas, mokymai)<br>- padarykite taip, kad sprendimas būtų įgyvendintas<br>- įvertinkite priemones (ar jos įgyvendintos sėkmingai, ar jos pašalino riziką, ar atsirado nauja rizika ir pan.)<br>- tuo atveju, jei pasikeistų darbo situacija, atlikite naują rizikos vertinimą (pakartokite 1-įjį etapą ir t.t.). |

Kiekviena įmonė vystosi ir plėtojasi ne vienerius metus, todėl rekomenduotina atlikti nuolatinis rizikos vertinimus ir prevencinių priemonių analizę bei patikrinti, ar šios priemonės atitinka prevencinę politiką.

## B Prevencinių priemonių pasirinktis

Identifikavus riziką, būtina imtis atitinkamų veiksmų. Kaip? pašalinti arba sumažinti riziką. Pirmuoju atveju, būtina susikcentruoti ties priemonėmis ir įvertinti tai, ar jos pašalins riziką.

Pateikiame galimų prevencinių priemonių sąrašą lentelėje:

| Prevencinės veiklos tipas | Kas?                         | Kaip?   |
|---------------------------|------------------------------|---|
| Rizikos šalinimas         | Vengti kėlimo rankomis       | Visiškas mechanizavimas arba automatizavimas                                    |
| Rizikos sumažinimas       | Mechaniniai prietaisai       | Kėlimo ar kūno laikymo sistemos naudojimas                                      |
|                           | Aukščio keitimas             | Lova, vonia ir pan.   |
|                           | Pacientų gabenimo įtaisai    | Slystančios paklodės, perkėlimo gultai, sukami diskai, perkėlimo diržai ir t.t. |
|                           | Krovinio laikymo pagerinimas | Laikyti dažnai naudojamus/sunkius krovinius iki juosmens aukščio                |
|                           | Prieinamumo gerinimas        | Kopėtėlės, liftas...  |
|                           | Organizacinės priemonės      | Darbų planavimas, pakaitinė veikla, geresnis užduočių paskirstymas, ...         |

## 1. Rizikos šalinimas

Vienas geriausių prevencinių metodų yra šalinti riziką t.y. vengti kėlimo rankomis. Tai reiškia kaip tik įmanoma automatizuoti ir mechanizuoti darbus.

Dirbant su žmonėmis ligoninėje tokie sprendimai gali būti sunkiai įgyvendinami. Be to, reikia nepamiršti ir apie paciento žmogiškąjį orumą.



Kūno laikymo sistemos



Pacientų pervežimų ir perkėlimų skaičius (nuo lovos ant kėdės, nuo lovos ant vežimėlio, nuo lovos į vonią) įtakoja medicinos darbuotojo stuburo būklę. Riziką galima sumažinti (ar net išvengti) naudojant įvairių kėlimo įrangą.

Perkėlimo vežimėlis



## 2. Rizikos sumažinimas

### a. Techninės priemonės (mechaninės)

Techninės priemonės, tokios, kaip reguliuojamo aukščio lovos, perkėlimo lentos, vežimėliai padeda personalui. Šios priemonės sumažina ar net pašalina riziką.

#### (1) Aukščio keitimas

- *Reguliuojamo aukščio lovos ir vonios*

Tokie prietaisai padeda išvengti padėčių, kurios sukelia skausmus, ypač tada, kai reikia lenktis į priekį. Kėlimo užduotis taip pat būna lengviau atlikti perkeliant pacientus.



reguliuojamo aukščio lova



reguliuojamo aukščio vonia

- *Darbinio paviršiaus aukščio keitimas pagal veiklą*

Siekiant išvengti padėčių, kurios gali sukelti nugaros skausmus, ypač tada, kada lenkiamasi pirmyn ir sukamas liemuo, reikia pakeisti darbinio paviršiaus aukštį pagal atliekamo darbo tipą.



Per žema padėtis  
preciziniam darbui



Geras aukštis  
lengvam darbui



Pagal rašymo aukštį reguliuojamas vežimėlis

## (2) Pasistenkite, kad pacientus pervežti būtų lengviau

Daugelis nugaros skausmų patyrusiems sveikatos priežiūros darbuotojams atsiranda tada, kai darbuotojai turi laikyti ar kelti pacientą tam, kad perkeltų jį iš vienos vietos į kitą (nuo lovos ant lovos, nuo lovos ant kėdės ir pan.).

Yra daug pagalbinių priemonių, kurios padeda lengviau perkelti pacientus ir sumažinti darbuotojų nugaros krūvius. Pateikiame keletą pavyzdžių:

### - Slystančios paklodės

Šios paklodės, kurios pagamintos iš tvirtos mažo slidumo medžiagos padeda pakelti pacientus, kurie ilgą laiką guli lovoje ir pacientą galima tiesiog kelti ar traukti ant šios paklodės.



Paklodės, kurios gali būti naudojamos pacientams kelti

### - Perkėlimo lentos

Šios lentos, kurios padengtos slidžia medžiaga arba kurios pagamintos iš slidžios medžiagos, suteikia galimybę perkelti pacientus nuo vienos lovos ant kitos nekeliant pacientų visu svoriu – pacientas slysta lentos paviršiumi.



Lenta perkėlimui nuo lovos ant lovos



Lenta perkėlimui nuo kėdės ant lovos ir nuo kėdės ant kėdės



Lenta perkėlimui ant/nuo vežimėlio

### - Sukami stovai

Šios techninės priemonės padeda perkelti ir pervežti pacientus ir suteikia didelę galimybę neribotiems veiksams.



Keltuvas



Kėdės transporteris

### - Besisukantis diskas

Pacientų perkėlimui nuo lovos ant kėdės labai dažnai reikia didelių pastangų ir iš slaugytojo, ir iš paciento pusės. Šio tipo prietaisu lengviau perkelti asmenį turint omenyje fizines galimybes, be to, reikia mažiau fizinės jėgos šiai procedūrai atlikti.

Yra panašūs diskai, kurių pagalba yra paprasčiau įlipti ir išlipti iš automobilio.



Besisukantis diskas, kuris padeda sėdinčiam pacientui



Besisukantis grindų diskas



Diskas, kuris palengvina išlipimą iš automobilio

### (3) Prieinamumo gerinimas

#### - Vežimėlis su laiptiniu keltuvas

Buityje (t.y. ne ligoninėse) prieinamumas į viršutinius aukštus dažnai padarytas per laiptus, nes dažnai lifantai būna per siauri. Naudojantis šiais keltuvais vežimėliu laiptais užvažiuoti bus paprasta.



Laiptinis keltuvas



Reguliuojamo aukščio porankiai

#### - Reguluojamos kėdės

Dėl kėdės esančių porančių žmonėms kartais sudėtinga atsisėsti į kėdę, o darbuotojams dažnai reikia kelti rankomis. Jei kėdės porankius galima nuleisti, naudotis perkėlimo lenta ypač patogu.

#### (4) Krovinio laikymo pagerinimas

Racionalus krovinų paskirstymas sandėliavimo patalpose apsaugo stuburą nuo perkrovų .



Šaltinis: HSE

Cia nurodyti svoriai gali būti net sumažinti priklausomai nuo situacijos, krovimo dažnumo poreikio ir individualių aplinkybių. Daugiau informacijos apie šį modelį rasite: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

#### b. Organizacinės priemonės

Darbo planai, pakaitinis darbas ar geresnis užduočių paskirstymas – organizacinės priemonės, kuriomis galima sumažinti riziką.

Darbo aplinkos gerinimas, kitaip vadinamas „ergonomika“, yra susijęs su baldų, darbo priemonių ir darbo organizavimo pokyčiais. Tokie pokyčiai, savaime suprantama, nėra paprastai įgyvendinami. Namų slaugos kontekste, darbo sąlygos, kuriose dirba slaugytojai, iš esmės priklauso nuo namuose esančių baldų ir kitų priemonių išdėstymo bei slaugomų asmenų noro bendradarbiauti bei jų finansinių galimybių.

Štai kodėl svarbu, kad slaugytojas taip pat galvotų apie savo kūną ir sveikatą bei dirbtų taip ir tokiose padėtyse, kas nekenktų nugarai.

Be to, darbdaviai savo darbuotojams galėtų suteikti galimybę tam tikrai sportinei veiklai (įrengti tam tikras priemones sportinei veiklai gimnastikos kambarius, dušus). Darbdaviai taip pat galėtų darbuotojus skatinti naudotis dviračiais ar eiti pėsčiomis į darbą.

**Santrauka**

Procesą sudaro šios dalys:

**a. Rizikos identifikavimas ir įvertinimas**

Norint tai atlikti, reikės išanalizuoti:

- darbo procesą (ką darbuotojas daro savo darbo vietoje)
- darbo metodus (tai, kaip darbuotojai atlieka jiems skirtas užduotis)
- įvertinti riziką, rizikos priežastis ir pasekmes (tai, kas gali sukelti nelaimingus atsitikimus darbe ar būti profesinių ligų priežastimi).

**b. Rizikos šalinimas ar sumažinimas:**

- rankų darbo sumažinimas iki minimumo
- mechaninės priemonės ir ergonominiai sprendimai

**c. Likusios rizikos administravimas**

- darbuotojų ir jų atstovų informavimas apie riziką
- darbuotojų mokymai siekiant užtikrinti, kad jie būtų geriau apsaugoti
- pokyčiai darbų organizavimo srityje tam, kad būtų sumažinta tam tikrų riziką keliančių darbų trukmė ar intensyvumas
- kitų rizikos ar kenksmingų veiksnių prevencija (streso, įtampos ir pan.)
- darbuotojų sveikatos vertinimas
- rizikos analizės peržiūra ir papildomi pokyčiai (jei jie reikalingi) darbo aplinkoje.



[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

Nacionaliniai kontaktai:

Algirdo 19

03607, Vilnius

Te. (8-5) 265 01 93

info@vdi.lt



prevent

Investir dans l'homme au travail