**Тема: «Безопасное перемещение пациента»**

**План.**

1. Изучение правил для медработников по безопасному перемещению пациента

2. Изучение правил безопасности пациента при перемещении.

3. Освоение приемов биомеханики при поднятии тяжестей, в положении сидя, стоя.

4. Изучение видов эргономичного оборудования и приспособлений.

1,2 вопросы – лекционный материал – не переписывать, но владеть.

**3. Биомеханика в положении сидя**

1. Колени должны быть чуть выше бедер (это позволит перераспределить массу тела и уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника),

2. Спина должна быть прямой, а мышцы живота - напряженными,

3. Плечи должны быть расправлены и расположены симметрично бедрам.

4. Высота стула и его глубина подобраны правильно, если 2/3 длины ваших бедер находятся на сиденье, стопы без напряжения касаются пола. Если размер стула не подходит, следует использовать различные приспособления (подушки, подставки для ног)

5. Чтобы повернуться, находясь в положении сидя, повернитесь всем корпусом, а не только грудью или плечами.

**4. Правильная биомеханика тела в положении стоя**

1. Колени должны быть расслаблены так, чтобы коленные суставы двигались свободно.

2. Масса тела должна быть распределена равномерно на обе ноги.

3. Стопы должны быть расставлены на ширину плеч.

4. Для того, чтобы снизить нагрузку на поясничный отдел позвоночника, встаньте прямо и напрягите мышцы живота и ягодиц, голову при этом следует держать прямо, чтобы подбородок находился в горизонтальной плоскости.

5. Расположите плечи в одной плоскости с бедрами.

6. Чтобы повернуться, находясь в положении стоя, вначале поверните стопы так, чтобы за ними следовал корпус тела. Не начинайте поворот с поясницы!

**Правильная биомеханика при поднятии тяжестей**

1. Перед поднятием тяжестей расположите стопы на расстоянии 30 см друг от друга, выдвинув одну стопу слегка вперед (этим достигается хорошая опора и уменьшается опасность потери равновесия и падения).

2. Встаньте рядом с объектом, которого вам нужно будет поднимать, так, чтобы вам не нужно было наклоняться вперед.

3. Прижимайте поднимаемый объект к себе в процессе подъема.

4. Сгибайте только колени, поднимая объект, сохраняя туловище в вертикальном положении.

5. Не делайте резких движений. Используя правильную биомеханику тела, обеспечивается безопасность.

6. Чтобы повернуться, сначала поднимите груз, а затем, опираясь на стопы, плавно поворачивайтесь, на сгибая туловища, до тех пор, пока груз находится у вас на руках.

*4. Изучение видов эргономичного оборудования и приспособлений –* ***дополнить таблицу самостоятельно, указав как минимум пять видов оборудования***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды** | **Цель** | **Характеристика приспособления** |
| * простыни и рукава для перемещения;
* пояса для перемещения;
* диски и доски для перемещения.
 | перемещение пациентов в постели, с постели на каталку, кресло-каталку | для выполнения гигиенических или медицинских процедур, для создания минимальной нагрузки на неработающие мышцы, обеспечение комфортной и безопасной транспортировки.  |
| ходунки и коляски;трости одно- и трехопороные;костыли. | самостоятельное перемещение пациентов  | приспособления для надежного и безопасного перемещения пациентов дома и пределами. Они выполняют роль опоры при ходьбе, ряд моделей оснащаются колесами для более комфортного передвижения |
|  |  |  |