

# **Тема: «Изучение правил для медработников по безопасному перемещению пациента»**

## **План.**

1. Основные правила безопасности пациента при перемещении.
2. Освоение приемов биомеханики при поднятии тяжестей и в положении сидя.

## **1. Основные правила перемещения пациентов.**

1) организация удобного окружающего пространства и обеспечение безопасности при использовании оборудования:

- вокруг кровати, кресла, другого оборудования, на котором находится или на котором перемещается пациент, должно быть достаточно свободного места.
- тормоза на оборудовании (при их наличии) должны быть исправны и включены.
- если кровать оснащена механизмом регулировки высоты, то при перемещении пациента в положении лёжа в кровати или с кровати на каталку она должна быть установлена на удобную для помощников высоту, чтобы избежать значительного наклона вперёд. Если планируется перемещение с кровати в кресло или обратно, высота кровати и кресла должна быть одинакова.
- загородки и бортики кровати, если они есть, должны быть опущены. Кресло должно стоять под углом 90 градусов к кровати. Подлокотник кресла, если он съёмный, должны быть убран/опущен со стороны перемещения.

2) Лица, осуществляющие уход, должны соблюдать следующие правила:

- одежда должна быть удобной и не стеснять движений; обувь – на устойчивом каблуке высотой не более 3 см, желательно с закрытым задником;
- перед выполнением манипуляций необходимо вымыть руки и надеть перчатки, подготовить необходимое оборудование;
- объяснить пациенту ход и необходимость предстоящего перемещения;
- обсудить с пациентом план совместных действий;
- согласовать действия при перемещении вдвоём. При этом командует лидер, а с пациентом говорит тот, в чью сторону поворачивается пациент.
- во время перемещения лицо, осуществляющее уход, должно сохранять правильную позу, что обеспечит профилактику травматизации:
  - а) спина прямая (сохранены физиологические изгибы);
  - б) ноги согнуты в коленных суставах;
  - в) устойчивая опора: ноги стоят на ширине плеч или чуть шире; одна нога чуть впереди, другая позади (положение шага);
  - г) исключено скручивание спины во время перемещения;
  - д) непосредственно во время перемещения необходимо удерживать груз как можно ближе к себе.

## **2. Правильная биомеханика 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. Ступни должны быть расставлены на ширину плеч.
4. Для снижения нагрузки на поясничный отдел позвоночника нужно встать прямо и напрячь мышцы живота и ягодиц, держа при этом голову прямо, чтобы подбородок находился в горизонтальной плоскости.
5. Расположить плечи в одной плоскости с бедрами.

Для того чтобы повернуться, находясь в положении стоя, вначале поверните ступни так, чтобы за ними следовал корпус тела. Не начинайте поворот с поясницы.

## **Правильная 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. Если размер стула не подходит, используйте различные приспособления: подушки, валики, подставки для ног.

Для того чтобы повернуться, находясь в положении сидя, повернитесь всем корпусом, а не только грудью или плечом. Не начинайте поворот с поясницы!

Следует правильно подобрать стул. Для этого сядьте на стул и обопрitezься на спинку. Высота стула и его глубина подобраны правильно, если:

- 2/3 длины ваших бедер находятся на сиденье;
- стопы без напряжения касаются пола.

Если по роду деятельности приходится часто поворачиваться в стороны, сидя на стуле, лучше, чтобы этот стул был вращающимся или на колесах.

#### **Критерии работы:**

- избегайте резких движений туловища: поворотов, наклонов, разгибаний, рывков.
- все движения нужно выполнять в среднем темпе, ритмично.
- при поднятии тяжестей, в том числе пациента необходимо делать это рационально, с наименьшим воздействием на позвоночные диски:
  - поднимать груз, не наклоняя туловище вперед, а согбая ноги в коленных и тазобедренных суставах и сохраняя прямое положение спины;
  - переносить груз не на одной руке, а равномерно распределив его на обе руки и прижимая к себе, или положив на плечо, сохраняя спину прямой.

#### **Правильная биомеханика при поднятии тяжестей:**

1. перед поднятием тяжестей расположите стопы на расстояния 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 человеком, которого вам нужно будет поднимать, так, чтобы вам не нужно было наклоняться вперед;
3. прижимайте поднимаемого человека к себе в процессе подъема;
4. согбайтесь только колени, поднимая человека, сохраняя туловище в вертикальном положении;
5. не делайте резких движений.

Для того чтобы повернуться, сначала поднимите груз, а затем опирайтесь на стопы, плавно повернитесь не согбая туловища, до тех пор, пока груз находится у вас на руках.

#### **Начиная поднятие пациента, необходимо:**

- убедиться, что ноги медсестры занимают устойчивое положение на полу;
- выбрать самый лучший способ удерживания пациента;
- выбранный способ удерживания при перемещении зависит от наличия болезненных участков у пациента;
- подойти к пациенту как можно ближе;
- держать спину прямо;
- убедиться, что бригада и пациент выполняют движения в одном ритме;
- никогда не поднимать пациента перед собой, т.к. придется это делать на вытянутых руках;
- никогда не поднимать пациента сбоку от себя, т.к. при этом значительно скручивается позвоночник;
- избегать вертикального поднятия пациента;
- создавать движущую силу, помогая пациенту сделать несколько раскачивающих движений;
- прежде чем перемещать, понять пациента, помочь ему лежать удобно, учитывая биомеханику тела.