

نحوه صحیح بلند کردن بار:



زانوهایتان را خم کنید نه کمرتان را.



این روش باعث میشود شما بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید نه نیروی کمر. بار را بغل کنید.



تا حد ممکن بار را به بدنانتان نزدیک کنید و به تدریج پاهایتان را صاف کنید تا به حالت ایستاده در آیید. از چرخش بدن خودداری کنید. چرخش کمر باعث میشود بار بیشتری بر کمر وارد شود و منجر به صدمه جدی شود. مطمئن شوید که پاها، زانوها و گشتاور آنها در هنگام بلند کردن بار در یک جهت هستند.



دلایل ایجاد کمردرد:

- بلند کردن اشیاء سنگین می تواند سبب آسیب به کمر شود. - بویژه زمانی که این کار تکراری و بمدت طولانی صورتپذیرد. - چرخاندن و پیچاندن کمر در هنگام بلند کردن بار یا نگه داشتن اشیاء سنگین یا انجام برخی کارهای معمول روزانه. - گذاشتن و برداشتن اشیاء در نقاط دور از دسترس ، بالای سر ، روی میز و به فاصله زیاد از کمر و تنه. بلند کردن و جابجایی اشیایی که شکلهای نامناسب و نامنظم دارند. - کارکردن در وضعیتهای نامناسب و ناراحت کننده. نشستن یا ایستادن طولانی مدت در یک وضعیت ناصحیح و ناراحت کننده.

- سر خوردن و زمین خوردن در اثر راه رفتن در سطوح لغزنده و

پیشگیری از کمردرد:

- به طور مرتب ورزش کنید • - حتی الامکان از یک سکو برای بلند کردن و گذاشتن اشیاء استفاده کنید. - در صورت امکان برای بلند کردن و جابجایی اشیاء از تجهیزات مکانیکی مثل چرخ دستی و...

پیشگیری از کمردرد:

- به طور مرتب ورزش کنید • - حتی الامکان از یک سکو برای بلند کردن و گذاشتن اشیاء استفاده کنید. - در صورت امکان برای بلند کردن و جابجایی اشیاء از تجهیزات مکانیکی مثل چرخ دستی و... استفاده کنید. - قبل از بلند کردن بار با برداشتن گوشه آن وزن بار را آورد نمایند. - اگر جسم مورد نظر خیلی سنگین است برای بلند کردن آن از دیگران کمک بخواهید. ار را به روش صحیح بلند کنید.



حمل و جابجایی بیماران:

تعریف حمل دستی بیمار: در این بخش هرگونه جابجایی بیمار یا تغییر وضعیت وی از خوابیده به نشسته و (... و یا بلند کردن بیمار افتاده از روی زمین در زمره حمل دستی بیمار دسته بندی میشود.

مخاطرات رایج در روش حمل دستی بیمار:

- ۱- حمل تکراری (چندین بار در یک شیفت انجام شود.
- ۲- حمل در وضعیت نامناسب (مثلاً بمنظور دسترسی به بیمار برای کمک به بلند کردن وی از عرض تخت استفاده شود.



نحوه صحیح جابه جا کردن وسایل



تهیه و تنظیم:

دائرة آموزش بیمارستان بانک ملی ایران

۱۳۹۶

تأیید کننده: خانم دکتر دیباجی

تیر کننده: خانم روشناس

۴- پس از شناسائی مخاطرات ارگونومیکی وظائف پرمخاطره را حذف و یا کنترل نمائید.

۵- با طراحی صحیح وظائف شغلی و نیز استفاده از تجهیزات و لوازم کمکی بسیاری از وظائف پرخاطر حذف میگردد.

۶- هرگز این توصیه کلیدیرا فراموش نکنید: دفعات حمل دستی بیمار باید به کمترین حد ممکن برسد.

۷- توجه کنید که انتخاب و تهیه تجهیزات کمکی براساس نیازمندیهای بیماران - کارکنان و توانائی خرید مدیریت میباشد.

چند نکته مهم در حمل و جابجائی بیمار:

زمانی که بیماران در حالت نا متوازن قراردارند هرگز آنها را جابجا نکنید.

بیمار را در نزدیکی بدن حمل کنید .

بیمار را به تنهائی جابجا نکنید بویژه بیماری که روی زمین افتاده برای بلند کردن بیماران از روی زمین حتما از چند نفر کمک بگیرید یا از وسایل مکانیکی استفاده نمائید .

تعداد دفعات حمل را در روز به ازای هر نفر به حداقل ممکن کاهش دهید (قابل توجه سرپرستان ومدیران) از حمل بار سنگین بویژه در هنگام چرخش کمربرهیز کنید.

قبل از استفاده از هر نوع وسیله مکانیکی آموزش لازم را ببینید.

آدرس : تهران، خیابان فردوسی، محوطه ادارات

مرکزی بانک ملی ایران، بیمارستان بانک ملی

تلفن : ۰۲۱-۶۱۴۲۳۷۱۰

www.bmihospital.com

۱- (اعمال نیرو و فشار بیش از حدو غیر ضروري) مثلا هل دادن صندلی چرخدار در حین بالا و پایین رفتن از رمپ و...

۲- بلند کردن بارهای سنگین(مثل بیمار بی تحرك) به تنهائی

۳- و مجموعه ای از اعمال فوق.

۴- حمل بیمار در وضعیت کشیدگی بیش از حد عضلات.

۵- سرپا نگهداشتن بیماری که در حال افتادن است.

۶- بلندکردن بیمار افتاده از روی زمین یا تخت.

۷- بیش از ۲۰ بار حمل در هر شیفت.

۸- حمل به تنهائی و بدون کمک دیگران.

۹- بلند کردن بیمارانی که قادر به حفظ تعادل خود نیستند .

۱۰- حمل بیماران سنگین وزن.

۱۱- توقع افراد از خود یا دیگران برای انجام کارهایی بیش از حد توانائی .

۱۲- فاصله زیاد بین بیمار و پرستار در هنگام حمل و جابجائی ۱۵- پوسچرهای نادرست در حین انجام کار (مثل خم شدن و چرخش کمر).

۱۳- آموزش نادرست و غیر موثر تکنیکهای حمل صحیح و نحوه بکارگیری لوازم کمکی.

کاهش مخاطرات حمل دستی بیماران:

۱- تدارک امکانات برای اجرای برنامه کنترل خطرات با توجه به خطرات شناسائی شده در زمینه حمل دستی بیماران

۲- تدوین و برقراری معیارهایی برای سنجش روش صحیح حمل بیمار.

۳- معیارها ی اصلی شامل وزن و فاصله بیمار - پروسیجرها وحرکات نامناسب پرستار میباشند که با ارزیابی دقیق آنها میتوان خطرات ناشی از آنها را شناسائی و کنترل نمود.توجه نمائید که شناسائی مخاطرات ارگونومیکی در حمل بیمار بطور جداگانه صورت گرفته و روش حمل ایمن بطور جداگانه برای همان بیمار انجام شود .