

# PRACOVNÍ POSTUPY PRO MANIPULACI S PACIENTY předcházející vzniku muskuloskeletárních poruch (MSD) v Karvinské hornické nemocnici a. s.

Zpracoval: Bc. Marek Pribula – technik BOZP

Datum: 1. 5. 2018

## OBSAH:

1	ÚVOD .....	1
2	RIZIKOVÉ FAKTORY PŘI ČINNOSTECH SOUVISEJÍCÍCH S MANIPULACÍ S PACIENTEM .....	1
3	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO SPRÁVNÉ POSTUPY MANIPULACE S PACIENTEM .....	2
4	RŮZNÉ POSTUPY MANIPULACE S PACIENTY .....	3
5	VOLBA SPRÁVNÉHO POSTUPU MANIPULACE S PACIENTEM .....	3
6	PŘÍKLADY VHODNÝCH METOD MANIPULACE S PACIENTEM PRO RŮZNÉ DRUHY PŘESOUVÁNÍ	4

## 1 ÚVOD

Muskuloskeletální poruchy (MSD) související s prací jsou mezi zaměstnanci nemocnic závažným problémem, a to obzvláště u středního zdravotního personálu. Hlavními problémy jsou úrazy zad a přetěžování ramen, které mohou vést k závažnému poškození zdraví s dlouhodobým léčením. Základní příčinou vzniku MSD jsou úkony při manipulaci s pacienty, jako je zvedání, přesunování a změny poloh pacientů. Tento pracovní postup přináší doporučení a příklady pro střední zdravotní personál, které mají pomoci snížit počet a závažnost MSD způsobených manipulací s pacienty. Značného úspěchu při snižování počtu pracovních úrazů lze dosáhnout zavedením správných metod zvedání a změny polohy pacienta.

## 2 RIZIKOVÉ FAKTORY PŘI ČINNOSTECH SOUVISEJÍCÍCH S MANIPULACÍ S PACIENTEM

Existuje několik faktorů, které způsobují, že činnosti, k nimž dochází při manipulaci s pacienty, jsou nebezpečné, a tím zvyšují riziko poškození zdraví. Tyto rizikové faktory souvisejí s různými aspekty manipulace s pacienty:

### Rizika související s úkonem:

- **Síla** - míra fyzického úsilí potřebného k danému úkonu
- **Opakování** - provádění stejného pohybu kontinuálně nebo často během pracovního dne
- **Nevhodné pozice** – zaujímání pozic, které jsou pro tělo namáhavé (sklánění se nad postelí, klečení při zvedání apod.)

### Rizika související s pacientem (pacienty nelze zvedat stejně jako břemena):

- Pacienty nelze držet těsně u těla
- Pacienti nemají úchyty
- Není možné předvídat, co se při manipulaci s pacientem stane
- Pacienti nejsou neskladní

### Rizika související s prostředím:

- Nebezpečí uklouznutí a pádu
- Nerovné pracovní povrchy

- Prostorová omezení (malé pokoje, množství vybavení, omezený manipulační prostor atd.)

#### Další rizika:

- Nedostupná asistence
- Nevhodné vybavení
- Nevhodná obuv a oděv
- Nedostatek znalostí či zaškolení

### **3 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO SPRÁVNÉ POSTUPY MANIPULACE S PACIENTEM**

#### **1. V případě potřeby vždy vyhledejte pomoc asistentů**

- Manipulaci s nepohyblivými pacienty musí provádět několik osob (nejméně dvě)
- Je-li to nezbytné, použijí při tom podložku nataženou pod pacientem
- Nejlépe použijí kluzné podložky

#### **2. Před započítím jakéhokoliv druhu manipulační činnosti musí ošetřovatel přistoupit co nejbližší k pacientovi a v případě potřeby i přikleknout na postel pacienta**

- Nevzniká potřeba ohýbat se nebo natahovat přes postel
- Šetření fyzické námahy spojené s ohýbáním nebo natahováním přes postel

#### **3. Před zahájením jakékoliv manipulace vysvětlete pacientovi postup a také jej v průběhu provádění této manipulace povzbuzujte k co největší spolupráci**

- Tento postup je vhodný a výhodný pro oba (jak pro pacienta tak pro zdravotníka)



#### **4. Při manipulaci s pacientem dbejte na správné držení těla**

- Před začátkem manipulace s pacientem by měl ošetřovatel zaujmout pozici s nohama mírně rozkročenými a s jednou nohou mírně vpřed, aby si zajistil širší podpěrnou bázi.
- Při zvedání pacienta by měly být spíše zapojeny svaly dolních končetin než horních, v pozici narovnaných zad.
- Při zvedání pacienta nejprve pokrčit a pak mírně narovnávat kolena



#### **5. Při manipulaci pacienta správně uchopte**

- Nikdy nadržte pacienta pouze prsty, nýbrž vždy celou rukou
- Uchopte pacienta kolem pánevní oblasti, pasu nebo lopatek

- Nikdy jej nedržte za jeho ruce nebo nohy
- Někdy vzniká potřeba uchopit pacienta za kalhoty pyžama



#### **6. Noste vhodnou obuv a oděv**

- Je vhodné používat pevnou obuv (nenosit boty na vysokém podpatku, dřeváky nebo pantofle)
- Oděv by neměl bránit pohybům ošetřovatele

### **4 RŮZNÉ POSTUPY MANIPULACE S PACIENTY**

Manipulace s pacienty se týká zvedání, pokládání, držení, posouvání nebo tahání pacientů. Metody manipulace s pacientem lze rozdělit na 3 kategorie podle různých způsobů, kterými se provádějí:

#### **1. Metody ručního přesouvání**

Jsou prováděny jedním nebo více ošetřovateli za pomoci síly jejich vlastních svalů a dle možnosti i za pomoci zbytkové kapacity příslušného pacienta



#### **2. Metody přesouvání využívající drobných pomůcek k manipulaci s pacientem**

Postupy manipulace s pacientem prováděné prostřednictvím specifických pomůcek jako např. podložek z látky s nízkým třením, ergonomických pásů, otočných stupátk, hrazdy připevněné nad postelí apod.



#### **3. Metody přesouvání užívající velké pomůcky k manipulaci s pacientem**

Tyto postupy manipulace jsou prováděny prostřednictvím elektromagnetického zvedacího zařízení

### **5 VOLBA SPRÁVNÉHO POSTUPU MANIPULACE S PACIENTEM**

Stanovení správné techniky manipulace s pacientem vyžaduje posouzení potřeb a schopností každého jednotlivého pacienta. Při tomto posuzování by měly zohledněny následující faktory:

### Stupeň asistence, kterou daný pacient potřebuje

- Např. nespolupracující pacient bude potřebovat celou řadu úkonů a pomůcek k manipulaci, zatímco pacient, který je schopen a ochoten alespoň částečně nést svou vlastní hmotnost, se může přesunout z postele na židli s využitím stabilního pomocného zařízení

### Velikost a hmotnost pacienta

- Pacient může mít například velkou hmotnost na to, aby ho mohl ošetřovatel zvednout bez mechanické pomoci

### Schopnost a ochota pacienta rozumět a spolupracovat

- Nespolupracující nebo pacienti neochotní spolupracovat představují pro ošetřující personál mnohem větší fyzickou zátěž než pacienti, kteří se byť jen trochu snaží při manipulaci pomoci (vhodným nakloněním těla, přidržením postele rukama apod.)

### Jakékoliv zdravotní podmínky, které mohou ovlivnit volbu metody zvedání nebo změn polohy pacienta

- V některých případech, jako jsou rány na břicho, na zádech, přítomnost katetrů mohou být úkony přemisťování nebo změny tělesné polohy obtížnější
- Těla pacientů mají asymetricky rozloženou hmotnost a nejsou na nich žádná stabilní místa, za něž by bylo možné pevně uchopit. Pro sestru je proto obtížné držet pacientovu hmotnost v blízkosti svého těla
- V některých případech mohou být pacienti rozrušení, bojují s personálem, nereagují nebo mohou nabídnout jen omezenou míru spolupráce, což zvyšuje riziko poškození zdraví
- Konstrukce prostředí, kde je péče poskytována, může nutit k nepřirozeným polohám těla, které dále zvyšují náchylnost k rozvoji muskuloskeletárních poruch
- Ruční zvedání pacientů by mělo být vždy minimalizováno, a je-li to možné, mělo by se od něj upustit. Vždy by se mělo doporučovat používání velkých pomůcek k manipulaci s pacienty

## 6 PŘÍKLADY VHODNÝCH METOD MANIPULACE S PACIENTEM PRO RŮZNÉ DRUHY PŘESOUVÁNÍ

V následující části jsou názorně předvedeny různé metody manipulace s pacientem pro různé druhy přesouvání.

PŘESUNOVÁNÍ ZAHRNUJÍCÍ POZICE V SEDU	
Přesun z postele na kolečkové křeslo	
Metoda ručního přesunu	
1 ošetřovatel	
	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Umístěte kolečkové křeslo blízko postele</li><li>- Ujistěte se, že je křeslo zajištěno proti posunu</li><li>- Odstraňte jakékoliv překážky (postranní opěrky, opěry na nohy, podnožky apod.)</li><li>- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele</li></ul>	

- Požádejte pacienta, aby se podíval na svá chodidla. Tento pohled zvýší napětí břišních svalů, což povede k lepší spolupráci
- Požádejte pacienta, aby se během přesunu předklonil dopředu a při přesunu tlačte na jeho nohy. Tím pacienta snadněji zvednete z pozice vsedě do stoje
- Místo svalů horních končetin používejte při zvedání pacienta svaly nohou a hýždí. Při zvedání pacienta nejprve pokrčte kolena a pak je pomalu narovnávejte
- Vyvažujte hmotnost pacienta svou vlastní hmotností
- Je-li to nutné, přidržujte koleno pacienta mezi svými stehny/koleny, a tímto způsobem usměrňujte pohyb

### **PŘESUNOVÁNÍ ZAHRNUJÍCÍ POZICE V SEDU**

#### **Přesun z postele na kolečkové křeslo**

#### **Metoda ručního přesunu**

#### **2 ošetřovatelé**



- Umístěte kolečkové křeslo blízko postele
- Ujistěte se, že je křeslo zajištěno proti posunu
- Odstraňte jakékoliv překážky (postranní opěrky, opěry na nohy, podnožky apod.)
- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele
- Místo svalů horních končetin používejte při zvedání pacienta svaly nohou a hýždí. Při zvedání pacienta nejprve pokrčte kolena a pak je pomalu narovnávejte
- Pohyby obou ošetřovatelů musí být při přesouvání pacienta synchronizované
- Velmi důležitá je vzájemná komunikace mezi ošetřovateli a pacientem

### **ZMĚNY POLOHY**

#### **Posunování pacienta z jedné strany na druhou**

#### **Metoda ručního přesunu**

#### **1 ošetřovatel**



- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele
- Rozložte přesun do tří částí: nohy – střední část těla – ramena
- Přetáhněte hmotnost pacienta s využitím své vlastní váhy
- Místo svalů horních končetin používejte svaly nohou a hýždí
- Požádejte pacienta, aby se podíval na svá chodidla. Tento pohled zvýší napětí břišních svalů, což povede k lepší spolupráci




ZMĚNY POLOHY	
Posunování pacienta z jedné strany na druhou	
Metoda ručního přesunu	
2 ošetřovatelé	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele</li> <li>- Vyvažujte oba hmotnost pacienta svou vlastní hmotností</li> <li>- Pohyby obou ošetřovatelů musí být při přesouvání pacienta synchronizované</li> <li>- Velmi důležitá je vzájemná komunikace mezi oběma ošetřovateli</li> </ul>	

ZMĚNY POLOHY	
Posunování pacienta k hlavě postele	
Metoda ručního přesunu	
1 ošetřovatel	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele</li> <li>- Požádejte pacienta, aby ohnul koleno, aby se podíval na svou nohu a nakonec aby zatlačil nohou proti podložce</li> <li>- Zlepší se tím pacientova spolupráce</li> <li>- Během přesouvání, přeneste svou vlastní hmotnost z jedné strany na druhou, přičemž mějte záda stále narovnané</li> </ul>	

ZMĚNY POLOHY	
Posunování pacienta k hlavě postele	
Metoda ručního přesunu	
2 ošetřovatelé	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podle své vlastní výšky nastavte odpovídajícím způsobem výšku postele</li> <li>- Požádejte pacienta, aby se chytil čela postele a aby se během přesouvání přitáhnul k čelu postele a nohama zatlačil proti podložce</li> <li>- Při zvedání pacienta používejte místo svalů horních končetin svaly nohou a hýždí</li> <li>- Při zvedání pacienta nejprve pokrčte a pak pomalu narovnávejte kolena</li> <li>- Pohyby obou ošetřovatelů musí být při přesouvání pacienta synchronizované</li> <li>- Velmi důležitá je vzájemná komunikace mezi oběma ošetřovateli</li> </ul>	

ZMĚNY POLOHY	
Posunování pacienta nahoru v křesle	
Metoda ručního přesunu	
1 ošetřovatel	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Než začnete, ujistěte se, že chodidla pacienta jsou co nejblíže křeslu</li> <li>- Požádejte pacienta, aby se předklonil co nejvíce dopředu a pomozte mu tím, že si jeho ruce položíte kolem svého pasu</li> <li>- Požádejte pacienta, aby se během přesunu předklonil dopředu a při přesunu tlačte na jeho nohy. Usnadníte si tím zvedání</li> <li>- Místo svalů horních končetin používejte svaly nohou a hýždí</li> </ul>	

ZMĚNY POLOHY	
Posunování pacienta nahoru v křesle	
Metoda ručního přesunu	
2 ošetřovatelé	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Při zvedání pacienta používejte místo svalů horní části těla svaly nohou a hýždí</li> <li>- Při zvedání pacienta nejprve pokrčte a pak pomalu narovnávejte kolena</li> <li>- Během přesouvání přeneste svou vlastní hmotnost z jedné strany na druhou, přičemž záda mějte stále narovnaná</li> <li>- Pohyby obou ošetřovatelů musí být při přesouvání pacienta synchronizované</li> <li>- Velmi důležitá je vzájemná komunikace mezi oběma ošetřovateli</li> </ul>	

POHYBOVÁNÍ S PACIENTEM, KTERÝ UPADL NA PODLAHU	
Přesun pacienta, který upadl na podlahu, do křesla	
Metoda ručního přesunu	
2 ošetřovatelé	
(pro tento druh manipulačního postupu je vždy nezbytný sudý počet ošetřovatelů)	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nejprve pacienta posadíte</li> <li>- Místo svalů horních končetin používejte svaly nohy a hýždí</li> <li>- Během přesouvání pacienta ze země do křesla přeneste svou vlastní hmotnost z jedné strany na druhou, přičemž záda mějte stále narovnaná</li> <li>- Požádejte pacienta, aby natáhl nohy. Povede to k lepší spolupráci</li> <li>- Pohyby obou ošetřovatelů musí být při přesouvání pacienta synchronizované</li> <li>- Velmi důležitá je vzájemná komunikace mezi oběma ošetřovateli</li> </ul>	