



مخاطرات ارگونومی رایج در بخش های
درمانی بیمارستان
(ایمنی و سلامت شغلی)



تهیه: بهناز صابری متین
کارشناس بهداشت حرفه ای

سایر توضیحات:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

۵- از حمل بار سنگین بویژه در هنگام

چرخش کمر پرهیز کنید

6- قبل از استفاده از هر نوع وسیله مکانیکی

آموزش لازم را ببینید

افتادن و لیز خوردن

: این اتفاقات اغلب در اثر وجود مخاطرات محیطی از

این قبیل رخ می دهد:

1. کف لیز یا خیس

2. کف غیر هم سطح

3. حمل بار در فضای محدود

4. وجود موانع در راههای عبوری

5. مسیرهای عبور کثیف و پرمانع یا

تجهیزات معیوب

روشنایی ضعیف بخصوص در شیفت شب

روش های حذف مخاطرات:

1. حذف سطوح غیر هم سطح

2. حذف سطوح لیز در حمام و دست

شوئی ها

3. برطرف نمودن به موقع مایعاتی که بر

روی زمین ریخته و باعث لیزی کف می

شوند

4. به روش ایمن در محیط های بسته و

محدود کار کنید و در هنگام بلند کردن بار در

این فضاها از وسایل کمکی استفاده کرده و

مراقب باشید که دچار آسیب نشوید

5. به حداقل رساندن تعداد فضاهای کاری

کوچک و محدود

به حداقل رساندن موارد حمل دستی

بارهای سنگین

(منبع: دستورالعملهای OSHA)

ارگونومی: علمی است که به رابطه میان انسان و محیط کار او می پردازد و طراحی وسایل و روش صحیح انجام کار را به گونه ای پیشنهاد می کند که راحتی، دسترسی و ایمنی را بالا برده و دشواری، خطر و خستگی را کاهش می دهد.

مخاطرات ارگونومی رایج در بخش های درمانی بیمارستان:

- پوسچرهای نادرست
- حمل و جابجایی بیماران
- افتادن و لیز خوردن

پوسچرهای نادرست:

به وضعیت و حالت بدن در حین کار کردن پوسچر گفته می شود. حرکاتی مثل چرخیدن، خم شدن به جلو و عقب با زوایای باز در حین کار کردن و حمل بار، پوسچرهای نادرستی است زیرا به مفاصل بدن بخصوص کمر فشار بیش از حد وارد کرده و موجب بروز کمر درد و حتی فتق دیسک بین مهره ای می شود.

پوسچرهای نادرست باعث می شود تا عضلات بیشتری تحت فشار باشند و به مدت طولانی موجب خستگی و فرسودگی

عضلات و تاندون ها می شود.

انواع پوسچرهای نادرست رایج در بیمارستان:

1. چرخیدن در حین بلند کردن بار
2. خم شدن روی بار
3. خم شدن بیش از حد به جلو یا عقب
4. خم شدن به اطراف
5. خم کردن و فشار آوردن به کمر هنگام بلند کردن - پایین آوردن یا حمل کردن بار
6. بالا نگهداشتن بازوها به مدت چند دقیقه
7. وضعیت بدنی نادرستی که در طول یک شیفت یک ساعت یا بیشتر بطول می انجامد.

چرخیدن یا خم شدن به جلو برای نگهداری تعادل بیمار از پشت و کمک به راه رفتن او

روش های حذف پوسچرهای نادرست :

1. آموزش به کارکنان در خصوص روش های حمل ایمن
2. در صورت امکان از لوازم و تجهیزات کمکی برای حمل بیماران استفاده نمایید. حمل را چند نفره و گروهی انجام دهید.

عوارض ناشی از حمل و جابجایی بیمار بصورت غیر صحیح:

1. کشیدگی عضلانی
 2. کشیدگی تاندونها
 3. التهاب تاندونها و مفاصل
 4. دردهای عصبی
- فتق دیسک کمری

مخاطرات رایج در روش حمل دستی بیمار:

1. حمل تکراری
2. حمل در وضعیت نامناسب
3. اعمال نیرو و فشار بیش از حد و غیر ضروری
4. حمل بیمار در وضعیت کشیدگی بیش از حد عضلات
5. سر پا نگهداشتن بیماری که در حال افتادن است
6. بلند کردن بیمار افتاده از روی زمین یا تخت بیش از 20 بار حمل در هر شیفت
7. حمل به تنهایی و بدون کمک دیگران
8. بلند کردن بیمارانی که قادر به حفظ تعادل خود نیستند
9. حمل بیماران سنگین وزن
10. فاصله زیاد بین بیمار و کمک بهیار در هنگام حمل و جابجایی
11. وضعیت بدنی نادرست در حین انجام کار آموزش نادرست و غیر موثر تکنیک های حمل صحیح و نحوه بکارگیری لوازم کمکی

چند نکته مهم در حمل و جابجایی بیمار :

1. زمانی که بیماران در حالت نامتوازن قرار دارند هرگز آنها را جابجا نکنید
2. بیمار را در نزدیکی بدن حمل کنید
3. بیمار را به تنهایی جابجا نکنید بویژه بیماری که روی زمین افتاده، برای بلند کردن بیمار از روی زمین حتما از چند نفر کمک بگیرید.