



باسمه تعالی



## رعایت اصول ارگونومی در جابه جایی بیمار

مریم مهدی پور

کارشناس بهداشت حرفه ای

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

## مقدمه:

### ارگونومی:

ارگونومی از دو واژه یونانی ارگو به معنی کار و نوموس به معنی قانون گرفته شده است و از نظر لغوی قوانین کار است. ارگونومی عبارت است از تطابق علمی کار و محیط کار با مشخصات فیزیکی و روانی انسان. ایستگاه کار ارگونومیکی در تلاش است که تعادل الزم بین توانایی های کارگر و الزامات کار را برقرار کند هدف بهبود بهره وری کارگر و کل سیستم و در عین حال افزایش رفاه جسمی و روانی کارگران، رضایت شغلی و ایمنی است.

### اهداف ارگونومی در بیمارستان

تطابق کار در بیمارستان با کارکنان

کمک به پیشگیری از صدمات

افزایش کارایی و بهره وری

بسیاری از بیماران برای انجام دادن کارهایشان کاملاً وابسته به پرستاران بهیاران وانتظامات وخدمات می باشند. پانسمان، حمام کردن، غذا خوردن و .... هر کدام از این فعالیت ها نیاز به انتقال و حمل بیمار دارد که در صورت انجام نادرست می تواند منجر به صدمات و آسیب هایی در کارکنان شود. صدمه به کارکنان خود باعث افزایش هزینه ها می شود و سیستم دچار کمبود نیرو شده و با کمبود نیرو تعداد بیمارانی که در طول روز باید سرویس بگیرند برای کارکنان دیگر زیاد می شود .



## شیوه های مختلف جابجایی بیماران

- جابجایی بیمار در بستر

- از تخت به برانکارد و بالعکس

- از تخت به ویلچر و بالعکس

- از ویلچر به توالت و بالعکس

- از تخت به تخت

### جابجایی بیمار در بستر:

- حرکت دادن بیمار به بالای تخت

- بعد از پایین آوردن سر تخت، بیمار را به کنار تخت حرکت

دهید .

- چنانچه بیمار قادر به همکاری می باشد:

از بیمار بخواهید زانوهای خود را خم کرده و با فشار دادن کف

پاها بر روی تشک خود را به طرف بالای تخت بکشد. از بیمار

بخواهید که به یکی از سه روش زیر برای حرکت به بالای تخت

پرستار را کمک نماید :

- دست های خود را به قسمت بالای تخت بگیرید .

- با فشار دادن آرنج ها بر روی تشک، قسمت فوقانی تنه را بلند

کند .

- دست های خود را به میله روی تخت تراپز بگیرید.

چنانچه قادر به همکاری نمی باشد دست های او را روی سینه

گذاشته، از او بخواهید که گردن خود را خم کرده، سر را بالا

بیاورید.

حرکات خود را با کوشش بیمار هماهنگ کنید و در حالی که بیمار

پاشنه های پای خود را بر روی تشک فشار داده و از بازوان خود کمک

می گیرید، او را به طرف بالا بکشید.



## حرکت دادن بیمار به بالای تخت توسط دو پرستار :

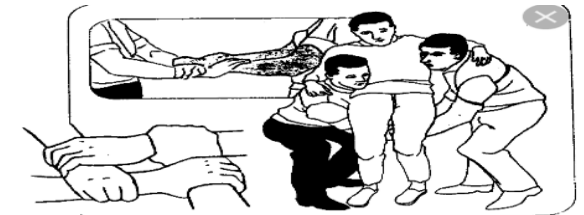
تخت را جهت راحتی خودتان در وضعیت بالا قرار دهید. در صورتی که بیمار تحمل می نماید تخت را در وضعیت صاف تنظیم کنید. در حالی که دو پرستار در دو طرف تخت روبروی هم ایستاده اند کناره های تخت را پایین بیاورید .

- بالش را برداشته و آن را در بالای تخت قرار دهید .
- ملافه وسط تخت را زیر مرکز بدن بیمار قرار دهید .
- از بیمار بخواهید در صورتی که قادر است زانوهای را کمی خم کرده و کف پاها را بر روی تشک قرار دهد و با فشار دادن کف پا بر روی تشک خود را به طرف بالای تخت حرکت دهد .

- دستهای بیمار را به حالت ضربدر در روی قفسه سینه قرار دهید. به او آموزش دهید گردن را خم کرده به طوری که چانه مماس با قفسه سینه شود .

- مقابل مرکز بدن بیمار بایستید، پاها کمی از هم جدا و به طرف بالای تخت چرخش داشته باشند. یکی از پاها را جلوتر از پای دیگر بگذارید .

- قبل از گرفتن ملافه و آماده شدن جهت حرکت دادن بیمار، ملافه وسط تخت را تا نزدیک بدن بیمار جمع کرده و یا تا بزنید.



## در صورتی که بیمار اختلال در تحرک دارد:

دو پرستار با قلاب کردن بازوها در زیر شانه ها و ران بیمار ، او را بلند کرده و به بالای تخت منتقل کنند. اگر یک پرستار بدون کمک بیمار را حرکت دهد ممکن است صدمات جدی به ستون مهره ها وارد شود. ج- حرکت دادن بیمار ناتوان یا سنگین وزن به بالای تخت توسط دو پرستار

دو پرستار در طرفین تخت بیمار قرار گرفته، با رعایت وضعیت صحیح بدنی خود، دست ها را با گرفتن ساعد یکدیگر به هم قفل می کنند. سپس در حالی که دست ها در زیر ران ها و شانه های بیمار قرار دارند وی را به طرف بالا حرکت می دهند.

## کمک به بیمار برای راه رفتن:

به بیمار آموزش دهید طبق روش قبل در لبه تخت بنشینند .  
به بیمار کمک کنید که از تخت خارج شده و بایستد .

در صورت توانایی بیمار برای راه رفتن مستقل، تنها در کنار بیمار قدم بزنید تا در صورت نیاز به کمک او را یاری دهید.

در صورتی که بیمار بسیار ضعیف و ناتوان است یک دست خود را دور کمر بیمار حلقه کرده و با دست دیگر بازوی بیمار را در ناحیه آرنج حمایت کنید. دقت کنید که در طرف ضعیف تر بیمار قدم بردارید

## چگونه بیمار را از حالت درازکش به نشسته در آوریم؟

یکی از دست هایتان را زیر ساق بیمار و دست دیگرتان را زیر کمر او قرار دهید ساق ها و ران های بیمار را به کنار تخت بچرخانید و در همان حال با دست دیگرتان تنه او را در جهت عکس بچرخانید به طوری که بیمار در کنار تخت بنشیند به این ترتیب کمترین فشار بر بدن شما وارد میشود.

## چگونه بیمار را روی صندلی چرخدار بنشانیم؟

صندلی را از قبل کنار تخت بیمار قرار دهید بیمار و خود هر دو در یک طرف صندلی چرخدار بایستید تا بیمار را پایین بیاورید زانوهای خود را کامل خم کنید تا بیمار کامل روی صندلی بنشیند.

به طور کلی جهت جلوگیری از آسیب های اسکلتی عضلانی از بلند کردن بار به مدت زمان طولانی واز وارد آوردن نیرو و انجام کار زمانی که بازو و دست ها کامل از بدن دور شده و فاصله گرفته خودداری کنید .

