

3

Ergonoomika

Peatükis antakse ülevaade ergonoomika põhimõtetest ning õpetatakse sagedamini vajaminevaid ergonoomikavõtteid. Kajastatud ergonoomikavõtted on rakendatavad ainult koduhoolduses! Kliinilises keskkonnas peab abistaja vältima kontakti patsiendi voodiriietega (näiteks ei asetata põlve voodile). Ergonoomikavõtete rakendamisel tuleb alati arvestada potentsiaalselt ohtlike mikroorganismide levikuga!

Füüsilise abi osutamine nõuab abistajalt kehalist pingutust, mis koormab tugi-liikumissüsteemi ja võib ohustada tervist. Füüsilise pingutusega kaasneb oht saada vigastusi või soodustada lihas- ja liigeshai-guste väljakujunemist. Ohu suurus sõltub abistaja füüsilisest ettevalmistusest, tema oskusest kaitsta end ülemäärase koormuse eest ja töötingimustest. Valed töövõtted suurendavad terviseriski ning tekitavad ebamugavust, valu või vigastusi abistatavale.

3.1. Ergonoomika põhimõtted

Õige kehaasend on abistaja turvalisuse tagamise kõige olulisem tegur. Seepärast hoia alati selg sirge ja pea keha suhtes otse. **Koormuse vähendamiseks** ole abistatavale võimalikult lähedal ning kasuta selja toetamiseks väljaasteid, vaba käe tuge ja keha toetamist vastu voodit. **Välgi** lülisamba pöördeid ja kummar-damisi ning pikalt ühes asendis viibimist.

Kliendi/patsiendi liigutamiseks (tõmbamiseks, lükkamiseks, tõstmiseks) rakenda tööle jalad. Selleks tuleb võtta õige lähteasend (väljaaste või poolkükk). Liiguta väikeste etappidena ning kasuta inertsjõudu ja oma keharaskust. Välgi kätega tõstmist, tõmbamist, lükkamist, järske liigutusi ning üksinda suurt pingutust nõudvat tõstmist või käsitsi kandmist.

Head töötingimused vähendavad ülekoormusriski. Võimaluse korral reguleeri voodi sobivale kõrgu-sele, kasuta optimaalse kõvadusega madratsit ja patja ning tööd kergendavaid abivahendeid. Vigastuste ja kukkumiste ennetamiseks tööta sobivas riietuses ja jalanõudes, eemalda töötamiskoha ümbrusest ja liikumisteelt ülearused ning kergesti ümberkukkuvad või jalgu jäävad esemed ning järgi kõiki töö-ohutusnõudeid. Väsimuse ja stressi ennetuseks tööta sobivas rütmis ja tempoga, tee puhkepause või teise iseloomuga tööülesandeid esimeste väsimustunnuste ilmnemisel, planeeri oma tegevust: mõtle alati enne läbi teostamise moodus, tegevuse järjekord, tegevuseks ökonoomne koht, suund jne, valmista ette tööks vajalikud vahendid ja töökoht, abista nii palju kui vajalik.

Ära tekita töö käigus kliendile/patsiendile ebamugavust, valu ega vigastusi. Selleks kõrvalda abistatava käeulatusest ja liikumisteelt segavad esemed, tegutse rahulikult, kiirustamata ning suhtle abistatavaga

aktiivselt ja selgita protseduure. Jälgi tegutsemisel, et voodilina ja abistatava riided ei oleks kortsus ega märjad. Kaasa alati klient/patsient võimetekohaselt tegevusse, sh õpeta teda iseseisvalt tegutsema, innusta, julgusta ning kiida edusammude eest, esita küsimusi ja võimaluse korral arvesta tema soovidega. Rakenda turvalisi võtteid, mis ei tekita ebamugavust ja valu: haara ja hoia mitte liiga tugevalt, aga kindlalt. Kehaosade liigutamisel arvesta liigeste liikuvust ja liikumisvõimalusi, käsi ja jalgu haara kahest liigesest ning võimaluse korral väliskülgedest ja tundlikke kehapiirkondi vältides. Voodis nihuta kaela toetava padja abil. Lõpus veendu vaatlusel ning abistatavat küsitledes, kas ta on mugavas, toestatud asendis.

Voodihaigetel, kes ei suuda end ise liigutada, on oluline regulaarne asendi vahetamine, millele eelneb vajaminevate vahendite ettevalmistamine nt libilina rullimine, ja ettevalmistavad tegevused nt kliendi/patsiendi ülakeha tõstmised padja teisaldamiseks, nihutamine peatsi poole ja voodi servale.

Abistatav tuleb alati nihutada peatsi poole, kui ta on nihkunud jalgadega vastu jalutsit. Enne asendisse pööramist tuleb teda nihutada pöördest kaugemale voodi servale, et abistatav jääks pärast pööramist võimalikult voodi keskele, et teda saaks seada õigesse asendisse ja toetada. Nihutamisele eelneb alati padja viimine abaluude alla, nii kaitstakse abistatava kaela vigastuste eest.

Kui klient/patsient ei suuda tegevusele kaasa aidata, siis on eeltoodud tegevused abistajale füüsiliselt väga koormavad. Koormuse vähendamiseks on oluline rakendada vähem koormavaid kehaasendeid ja töövõtteid ning järgida teatud tegevuste järjekorda. Peab arvestama, et õigeid kehaasendeid, töövõtteid ja õigeid tegevusskeeme saab omandada vaid harjutades.

Kõiki nihutamisevõtteid on kergem teostada abivahenditega. **Abivahendid** parandavad libisemist ja haardevõimalusi. Nihutamise abivahendina võib kasutada rätikut ja ristlina suuruselt kokkupandud voodilina, kuid spetsiaalselt valmistatud abivahendid libilina (siirdelina) (joonis 3.1), raam (nelja aasaga kergraam) (joonis 3.2) ja rull (libistamislina) (joonis 3.3) on märksa libedamast materjalist ja seega oluliselt tõhusamad abivahendid.

Abivahendid tõhustavad oluliselt tegevust, kui neid õigesti kasutatakse: õigesti paigaldatakse, õige töövõttega tegutsetakse ja õigesti eemaldatakse. Vahendite allapanekut, nendega abistatava nihutamist ja vahendi ära võtmist abistamisega kahelt poolt on võimalik näha Murov jt (2013) õppefilmis „Patsiendi teisaldamine abivahenditega“ I osas <http://patsienditeisaldamine.weebly.com/>.



Joonis 3.1. Libilina



Joonis 3.2. Raam



Joonis 3.3. Rull

3.2. Abistatava ülakeha tõstmine padja teisaldamiseks

Teostus

- Reguleeri voodi sobivale kõrgusele.
- Aseta abistatava käed rinnale. Käsi haara kahest järgnevast liigesest: küünarliigesest ja randmeliigesest ning välisküljelt (joonis 3.4).
- **Võta lähteasend:** näoga peatsi poole, võimaluse korral aseta põlv voodile ja istu säärele (joonis 3.5). **Mida lähemal oled abistatavale, seda vähem koormad selga.** Teine, pisut kõverdatud jalg toetub põrandale (joonis 3.5). Kui põlve ei saa voodile asetada, siis ole voodi kõrval väljaastes, voodist kaugem jalg ees, ja toetu küljega vastu voodit (joonis 3.6).
- Tõsta abistatava õlga (joonis 3.5) ja libista käsi tema kaela taha ja õlgade alla. **Käsi peab toetama nii pead kui ka kaela** (joonis 3.7).
- Toeta kõverdatud käsi voodile (joonis 3.7).
- Tõsta abistatava ülakeha ning siruta samal ajal kätt (joonis 3.8) ja jalga (joonis 3.9).



Joonis 3.4. Abistatava käe haaramine



Joonis 3.5. Lähteasend, jalg voodil



Joonis 3.6. Lähteasend, küljega vastu voodit



Joonis 3.7. Käe toetamine voodile enne ülakeha tõstmist



Joonis 3.8. Käe sirutamisega ülakeha tõstmine



Joonis 3.9. Jala sirutamine ülakeha tõstmisel

3.3. Abistatava nihutamine peatsi poole kahe abistajaga

Teostus

- Asetage abistatava käed rinnale ja padi tema abaluude alla.
- Kõverdage abistatava jalad.
- **Võtke lähteasend:** Olge abistatava ülakeha juures, **seljaga peatsi poole, külg vastu voodit**. Asetage **abistatavapoolne käsi peatsi poolt padja alla**, küünarvars voodil, paralleelselt voodi servaga. Võtke väljaaste asend, **voodist kaugem jalg ees**, põlv abistatava õlaliigese joonel ja raskus ees olev jalal. Teise käega haarake abistatava reie ülaosast või reite taha asetatud rätikust. Joonisel 3.10 on abistaja lähteasend abistatava nihutamiseks peatsi poole.
- Peatsi poole nihutamiseks sirutage ees olev jalg ja kandke raskus taga olevale jalale, küünarvart voodilt tõstmata. **Jalgade tööle rakendamisel ja küünarvart tõstmata kaitsed oma selga ja õlavöödet liigse koormuse eest**. Joonisel 3.11 on abistaja lõppasend abistatava peatsi poole nihutamisel.



Joonis 3.10. Abistaja lähteasend peatsi poole nihutamiseks



Joonis 3.11. Abistaja lõppasend peatsi poole nihutamisel

3.4. Abistatava nihutamine voodi servale

Ergonoomilisi töövõtteid abistatava nihutamiseks voodi serva poole on neli: lükkamine, tõmbamine, kangi- ja pöördvõte. Neid saab rakendada üksinda, koos kolleegidega ja abivahendeid kasutades.

NIHUTAMINE LÜKKATES

Teostus

- Aseta abistatava käed rinnale ja padi tema abaluude alla.
- Aseta oma käed voodile, küünarvarred paralleelselt põrandaga.
- Võta **lähteasend**: väljaaste, keharaskus taga oleval põlvest kõverdatud jalal, selg sirge. Joonisel 3.12 on vasakpoolse abistaja lähteasend.
- Nihuta abistatavat kõverdatud jalga sirutades ja raskust üle kandes ees olevale jalale. Ära kergita küünarvarsi voodilt. **Küünarvarte kergitamisel suureneb õlavöötmele langev koormus.**
- Kontrolli, kas abistatava kehaosad on joondu.

NIHUTAMINE TÕMMATES

Teostus

- Aseta abistatava käed rinnale ja padi tema abaluude alla.
- Aseta oma käed, küünarvarred voodil, abistatava abaluude alla asetatud padja, tuharate ja säärite alla.
- Võta **lähteasend**: väljaaste, keharaskus ees oleval põlvest kõverdatud jalal, selg sirge (joonisel on parempoolse abistaja lähteasend 3.13).
- Nihuta abistatavat kõverdatud jalga sirutades ja raskust üle kandes taga olevale jalale, ära kergita küünarvarsi voodilt. Tõmbamise lõppasendiks on ühtlasi lükkamise lähteasend (joonis 3.12).
- Joonda kiiresti kehaosad.

Tõmbamisliigutust on alati kergem teha kui lükkamist. Seega on väiksem ülekoormusrisk, kui tegutseda sellelt poolelt, kus saab teha tõmbamist.

TÕMBAMINE-LÜKKAMINE (KAHE ABISTAJA KOOSTÖÖ)

Voodile peab olema juurdepääs mõlemalt poolt. Üks abistaja on ühel ja teine teisel pool voodit.



Joonis 3.12. Lähteasend lükkamisel, mis on ühtlasi tõmbamise lõppasendiks



Joonis 3.13. Tõmbamise lähteasend, mis on ühtlasi lükkamise lõppasendiks



Joonis 3.14. Abistatava puusade nihutamine



Joonis 3.15. Abistatava turvamine ja jalgade nihutamise lähteasend

Teostus

- Asetage abistatava käed rinnale ja padi abaluude alla.
- **Ülakeha nihutamiseks** asetage oma käed padja alla, üks käsi pea ja teine abaluu juures, küünarvarred voodil.
- Vastavalt nihutamise suunale võtke õiged lähteasendid: **üks abistaja tõmbamise** (joonis 3.13) ja **teine lükkamise lähteasendis** (joonis 3.12).
- **Puusade nihutamiseks** asetage oma käed, teineteist abistades, abistatava tuhara alla, küünarvarred voodil.
- Võtke õiged lähteasendid (joonis 3.14).
- **Nihutage küünarvarsi tõstmata, kandke raskus jalalt jalale.**
- **Jalgade nihutamiseks on vaja voodi servale nihutatud abistatavat turvata, et ta voodist välja ei kukuks.** Üks abistajatest turvab, üks käsi abistatava õlal, teine käsi tema puusal. Teine abistaja asetab käed abistatava sääрте alla, küünarvarred voodil, ja tõmbab abistatava jalgu raskuse ülekandega eest taha. Joonisel 3.15 on näha voodi servale nihutatud abistatava turvamist ja jalgade nihutamise lähteasend.

Voodi servale nihutatud abistatavat on vaja alati turvata, et ta voodist välja ei kukuks.