



Topolšica
Hospital

Preventiva na delovnem mestu in ergonomski načini dela v zdravstvu

mag. Brigita PUTAR

Polona LEBAR

Renata MOŠMONDOR-VREČAR

95
let



Preventiva na delovnem mestu

VARNOST IN ZDRAVJE
DELAVCEV

PROMOCIJA ZDRAVJA
DELAVCEV

DVOSTRANSKI PROCES
- VKLJUČEVANJE
DELAVCEV

IN KONSTRUKTIVNO
SODELOVANJE JE
USPEŠNOST VODSTVA



V OBJEMU LJUDI IN NARAVE



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95
let

INFORMACIJE O VARNOSTI PRI DELU, POŽARNI VARNOSTI IN ERGONOMIJI

Sedež zavoda: BOLNIŠNICA TOPOLŠICA
Naslov: Topolšica 61, 3326 Topolšica
Telefon: 03 898 77 00
Faks: 03 898 77 22
E-pošta: boltop@siol.net
E-naslov: <http://www.boltop.si>
Pooblaščen oseba VZD: mag. Brigita Putar



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

V Bolnišnici Topolšica veliko pozornost posvečamo varnosti in zdravju pri delu. Zavedamo se, da je varnost in zdravje zaposlenih dobrina, ki jo moramo varovati. Ta dobrina ne nastane kar tako, ampak se je zanjo potrebno potruditi in vsak posameznik mora k temu vložiti svoj prispevek.

Le zdrav delavec, ki dela v varnem okolju je lahko pri svojem delu uspešen in kreativen.



95
let



Standard za promocijo zdravja v bolnišnici

- vključevanje promocije zdravja v zdravstveno oskrbo,
- **izobraževanje** bolnikov in **zaposlenih** za zdravje, **preprečevanje** bolezni,
- povezava različnih zdravstvenih organizacij, ki skrbijo za bolnikovo zdravje (primarni nivo s sekundarnim, lokalnim okoljem)



95

let

IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE ZAPOSLENIH BT

**teoretično
usposabljanje
požarna varnost
preventiva na
delovnem mestu**

**praktično
usposabljanje
preverjanje znanja
ugotavljanje
usposobljenosti**



Preventivno usposabljanje delavcev na področju ergonomije

- Delo v ZN zahteva zdrava gibala in dobro ravnotežje.
- Da lahko delavci v ZN ohranijo zdrava gibala je potrebno poznavanje in usposabljanje tehnik varnega premeščanja bremen.
- Delavnice ergonomski načini dela

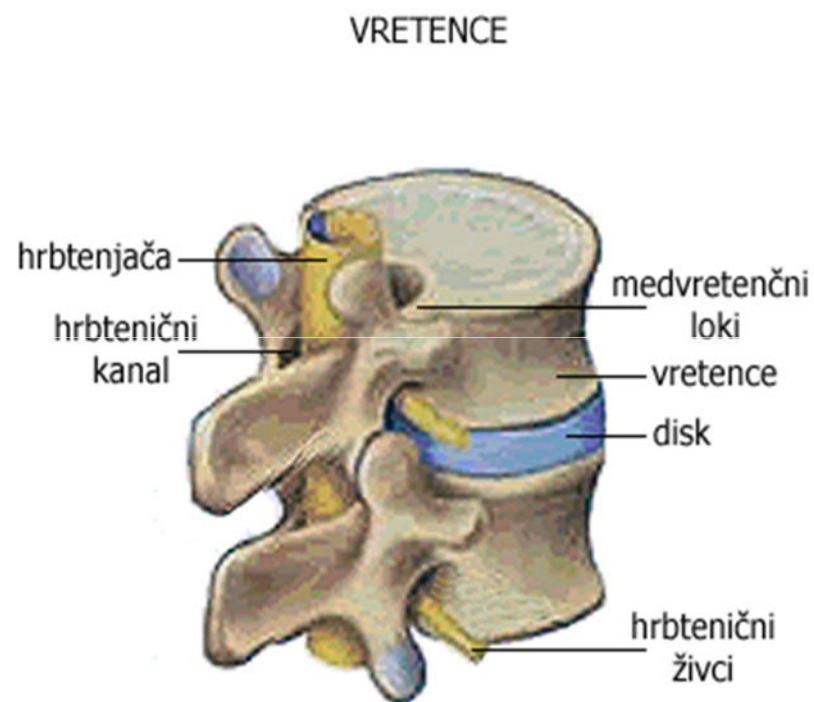
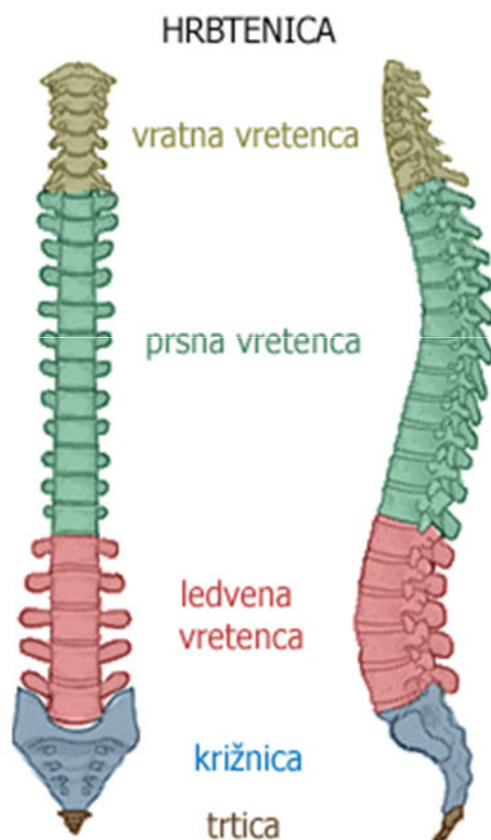


Topolšica
Hospital

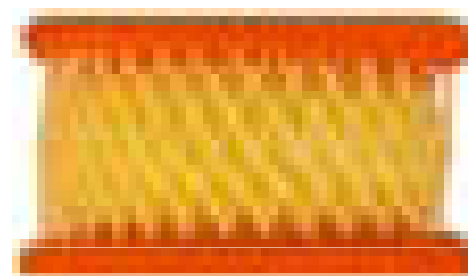
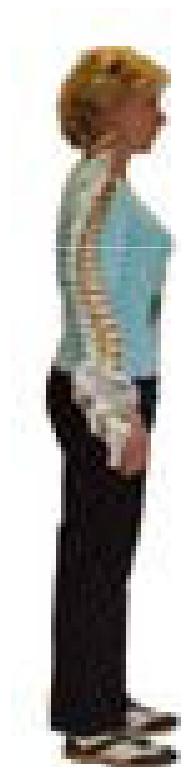
95

let

Anatomija hrbtenice



Vzroki za okvare spodnjega dela hrbta



Vertikalni stoječ položaj je referenčni položaj

Dvigovanje bremen-1

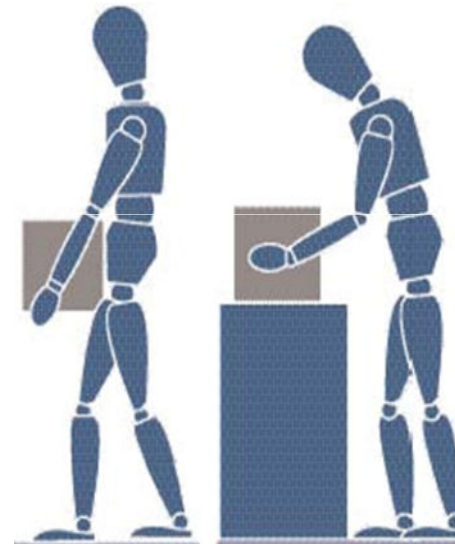
Priporočila varnega dvigovanja bremen

- Zavzemi dober položaj



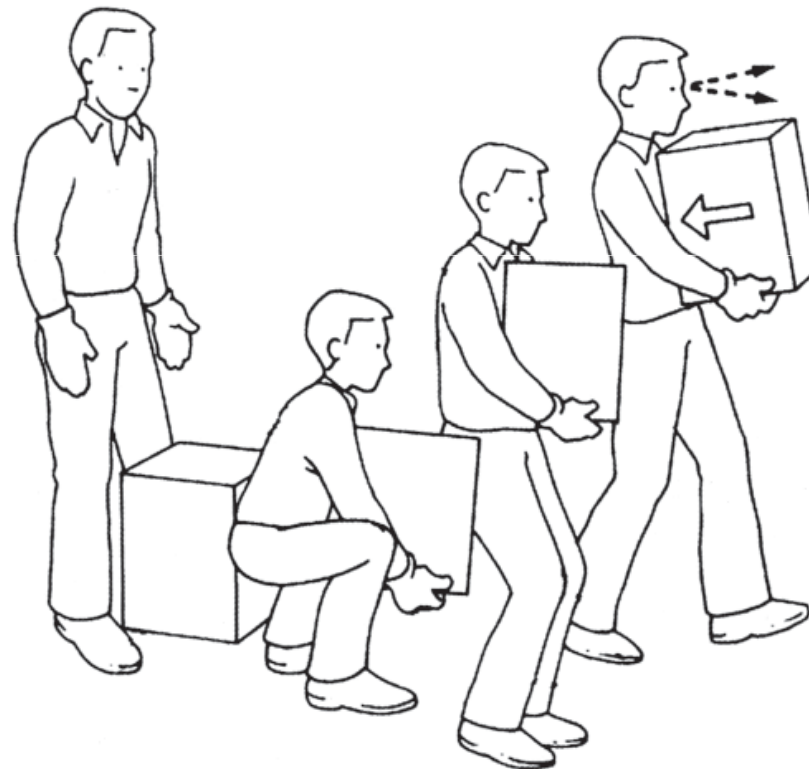
Dvigovanje bremen-2

- Dobro primi breme
- Bodi blizu bremena
- Dvigni brez sunka



Dvigovanje bremen -3

- Ne premikaj se sunkovito!
- Ne dvigaj bremena, ki so pretežka!
- Ne steguj se predaleč!
- Ne suči telesa!



Shranjevanje bremen



Redko uporabljena bremena

Pogosto uporabljena bremena

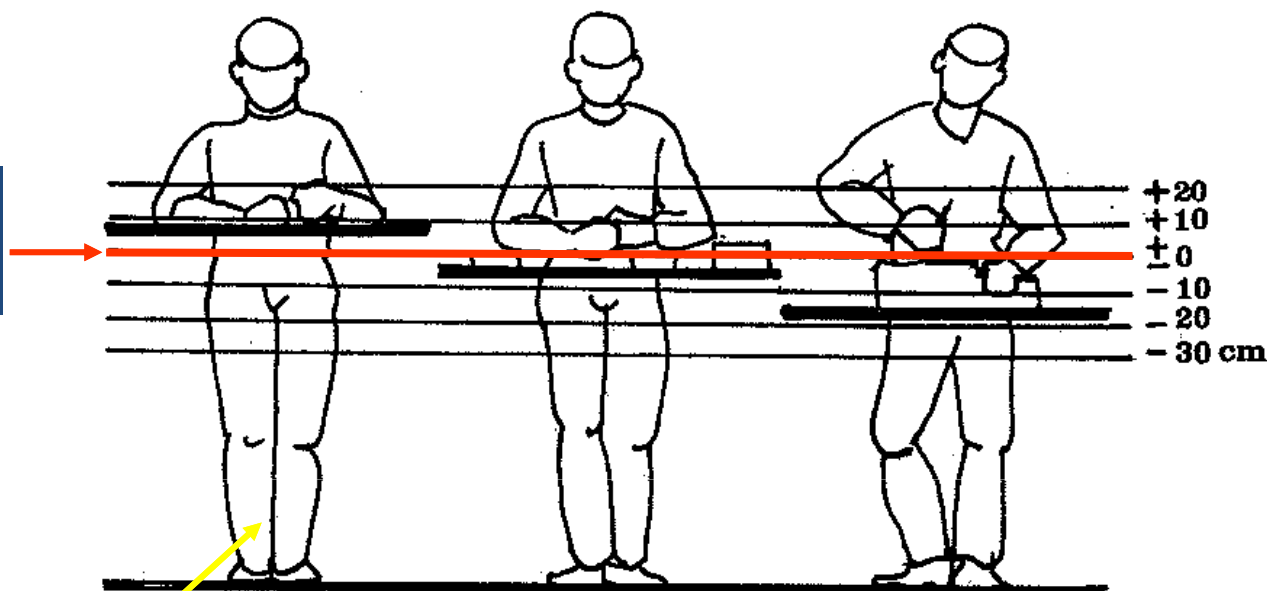
Težka bremena

Redko uporabljena bremena



Višina delovne mize za stoječi položaj

komolčna
višina



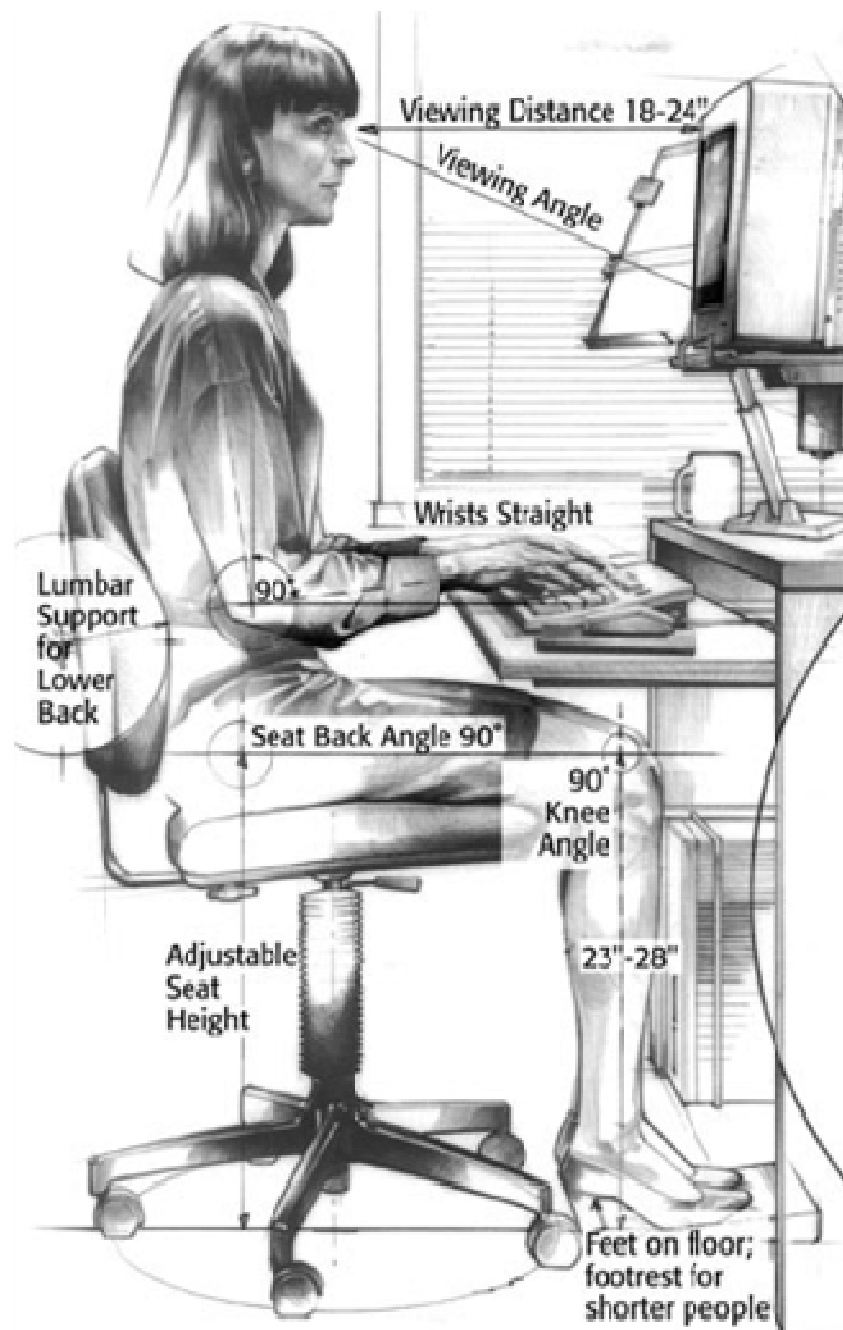
FINO DELO
pomembna je bližinska
ostrina vida

LAHKO DELO

TEŽKO DELO
delo z zgornjimi udi -
pomembna je sila

Pravilno sedenje za računalnikom

- razdalja "oči – ekran" cca. 5 cm
- ekran v višini oči ali malo nižje
- komolec v 90° fleksiji
- zapestja izravnana
- ledvena opora zadrži ledveno lordozo
- kot med trupom in stegnom 90°
- fleksija v kolenu 90°
- stopala na tleh ali podlagi
- stol nudi dobro ledveno oporo
- nastavljiva višina stola



Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95
let

Preventivne vaje za zaposlene

- Vaje za mišice medeničnega dna (MMD)
- Preventiva nastanka krčnih žil - vaje
- Vaje za trebušne in hrbtne mišice
- Vaje za raztezanje
- Vaje za sprostitev

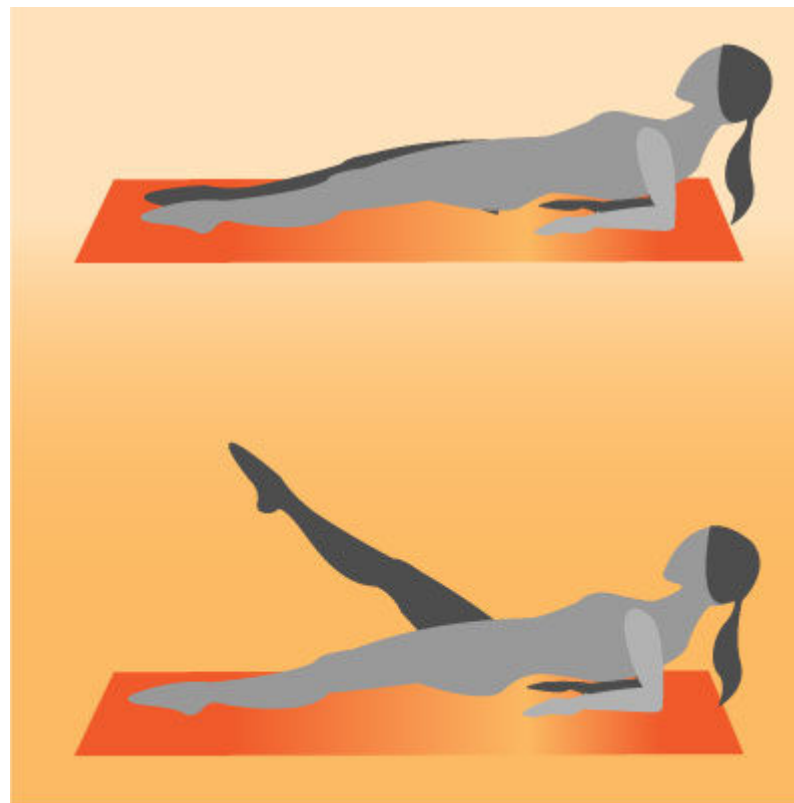


Topolšica
Hospital

95

let

Vaje za krepitev trebušnih mišic



95
let

Vaje za krepitev hrbtnih mišic



dvigovanje medenice



dvigovanje kolena



dvigovanje kolen



dvigovanje noge



dvigovanje glave



prepogibanje



dvigovanje nasprotne roke in noge



nihanje s kolni

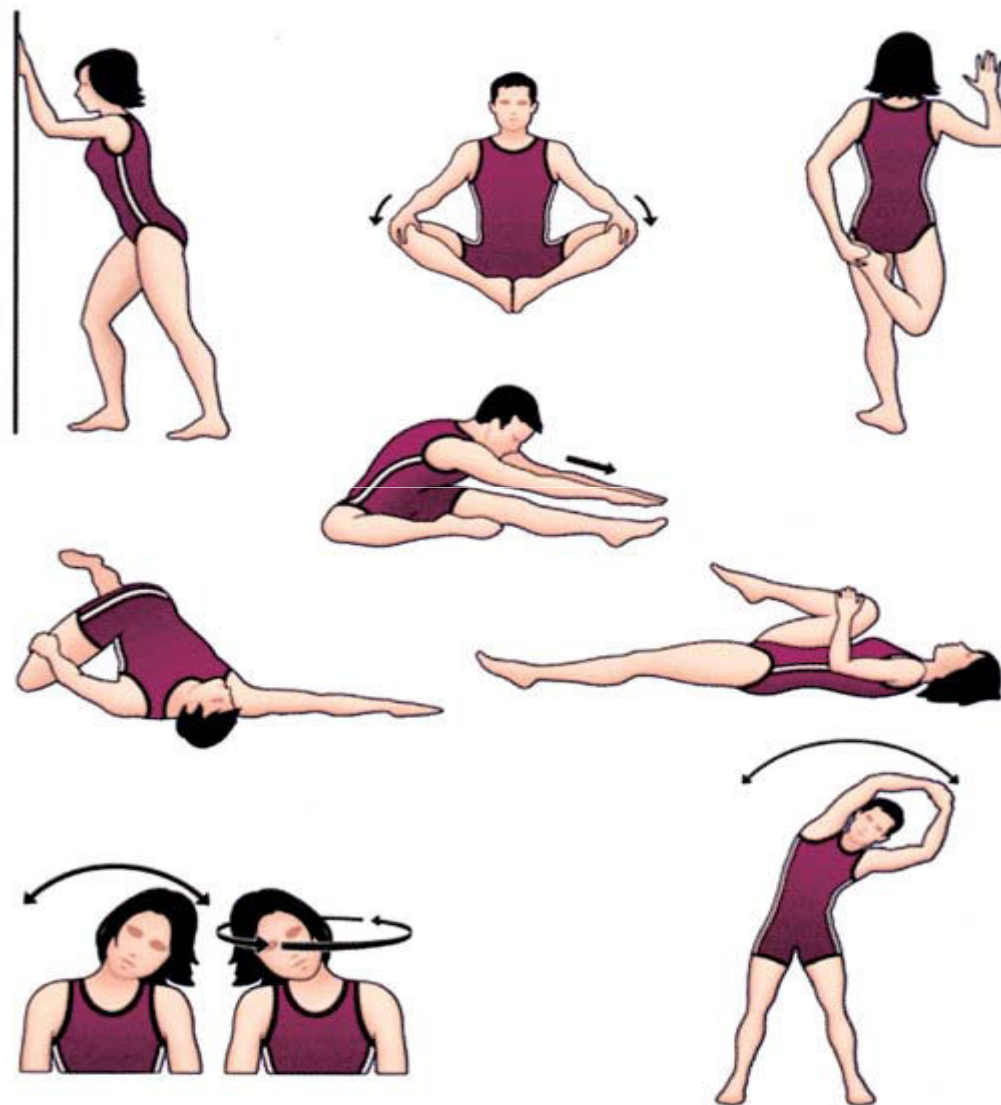


Bolnišnica
Topolšica

Topolšica
Hospital

95 let

RAZTEZNE VAJE



HOJA



Topolšica
Hospital

95
let



ERGONOMSKI NAČINI DELA



Pripomočki

- Pripomočki za ergonomski način premeščanja bolnika, za lažje, varnejše in kakovostnejše delo v zdravstveni negi
- Hidravlične postelje, drseče podloge, plošče za prenos



DVIGOVANJE BREMEN (bolnika)

- Pravilno postavi stopala



PREMIKANJE BOLNIKA PO POSTELJI NAVZGOR

Psihična priprava bolnika

- Bolniku pojasnimo, kaj bomo delali in mu razložimo postopek.

Priprava postelje

- Posteljo premaknemo tako, da imamo dovolj prostora.
- Blokiram kolesa.
- Naravnemo jo na delovno višino.
- Spustimo vzglavje.

PREMIK PO POSTELJI NAVZGOR



Bolnik pokrči noge v kolenih, fiksiramo stopala, prime se za trapez in se prestavi

POSEDANJE BOLNIKA PREKO ROBA POSTELJE



Bolnišnica
Topolšica

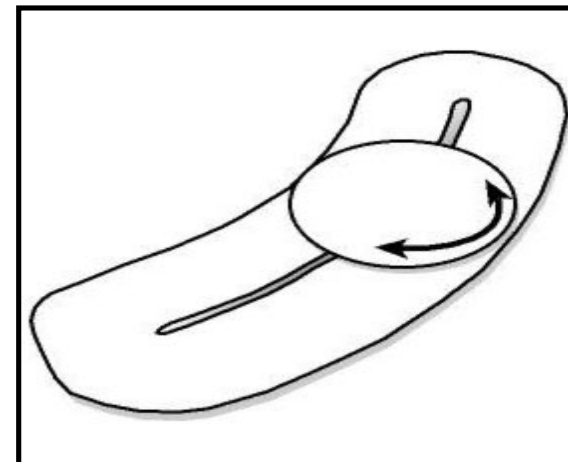
Topolšica
Hospital

95
let

PREMEŠČANJE BOLNIKA S POSTELJE NA INVALIDSKI VOZIČEK



1. Bolnika prestavimo na rob postelje in posedemo
2. Invalidski voziček pripravimo ob vzglavju, tako da s posteljo oklepa kot 45 stopinj.
3. Pomagamo s pripomočki, kot so: drseča deska, pas za dvigovanje, trak iz rjuhe ipd.





HVALA ZA POZORNOST!

