

Τμήμα Φυσικοθεραπείας
Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών



**«Υγιεινή και Ασφάλεια στην εργασία
των φυσικοθεραπευτών»**

Ευαγγελία Κέντρου,
Φυσικοθεραπεύτρια M.Sc.,
Ακαδημαϊκή υπότροφος Πα.Δ.Α.

Υγιεινή και ασφάλεια

Προτεραιότητες

- Επαγγελματισμός
- Ασφάλεια



Η ιδιομορφία της παροχής υπηρεσιών υγείας και η άμεση σχέση με κινδύνους λόγω της φύσης της εργασίας και των βλαπτικών παραγόντων που είναι πιθανόν να υπάρχουν στο κλινικό περιβάλλον, καθιστά το ενδιαφέρον για την υγεία και την ασφάλεια, ζήτημα άμεσης προτεραιότητας.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας

Η ενότητα αυτή, σκοπό έχει να επισημάνει τους κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια των φυσικοθεραπευτών και με κατάλληλες πληροφορίες, να αναπτύξει τις γνώσεις και την κριτική ικανότητα των ενδιαφερομένων για το θέμα.

Με τον τρόπο αυτό ευελπιστεί να συμβάλει στο να υιοθετήσουν οι φοιτητές καλές στάσεις και πρακτικές, καθώς επίσης να εδραιωθεί μια κουλτούρα πρόληψης σε θέματα υγείας και ασφάλειας κατά την κλινική εκπαίδευση και την εργασία σε χώρους φυσικοθεραπείας.

Ασφάλεια υγειονομικού προσωπικού

Η πρώτη ενδελεχής μελέτη που πραγματοποίησε το Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία (ΕΛΙΝΥΑΕ) και παρουσιάστηκε το 2007, καταδεικνύει ότι γιατροί, νοσηλευτές, μαίες, βοηθητικό, παραϊατρικό προσωπικό και τεχνικοί νοσοκομείων βρίσκονται καθημερινά αντιμέτωποι με χημικούς, βιολογικούς, ακόμα και φυσικούς κινδύνους.

Υγιεινή και Ασφάλεια Φυσικοθεραπευτών

Οι φυσικοθεραπευτές κατά την εργασία σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, βρίσκονται κυρίως αντιμέτωποι με κινδύνους βιολογικούς και φυσικούς.

Ο κυριότερος βιολογικός κίνδυνος είναι οι διάφορες λοιμώξεις που υπάρχουν στους χώρους εργασίας, ενώ ο κυριότερος φυσικός κίνδυνος προέρχεται από το βάρος του ασθενή και τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις των μελών του σώματός του ασθενή, οι οποίες προκαλούν μυοσκελετικές καταπονήσεις.

Βιολογικοί Κίνδυνοι

Οι βιολογικοί κίνδυνοι είναι από τους σοβαρότερους επαγγελματικούς κινδύνους στο χώρο των υπηρεσιών υγείας και προκαλούνται από βιολογικούς παράγοντες.

Βιολογικοί παράγοντες είναι οι μικροοργανισμοί και τα ενδοπαράσιτα του ανθρώπου, που είναι δυνατόν να προκαλέσουν οποιαδήποτε μόλυνση, αλλεργία ή τοξικότητα.

Προϋποθέσεις μετάδοσης

Για να μεταδοθεί ένας παθολογικός μικροοργανισμός πρέπει να ικανοποιούνται όλες οι εξής προϋποθέσεις μετάδοσης:

- να υπάρχει ένας μικροοργανισμός με ικανή παθογονικότητα και σε ικανοποιητικό αριθμό για να προκαλέσει λοίμωξη
- να υπάρχει μια δεξαμενή ή πηγή του μικροοργανισμού που να του επιτρέπει να επιζεί και να πολλαπλασιάζεται (π.χ. αίμα, βιολογικά υγρά)
- να υπάρχει ένα μέσο μετάδοσης από την πηγή προς τον επαγγελματία φροντίδας υγείας ή τον ασθενή, καθώς και να υπάρχει μια οδός εισόδου μέσω της οποίας ο μικροοργανισμός θα εισέλθει στον ασθενή ή τον επαγγελματία φροντίδας υγείας
- να υπάρχει ένας ευάλωτος οργανισμός για να αναπτύξει τη νόσο (π.χ. ένας άνθρωπος που δεν έχει ανοσία σε κάποιο μικροοργανισμό).

Οδοί μετάδοσης των βιολογικών παραγόντων

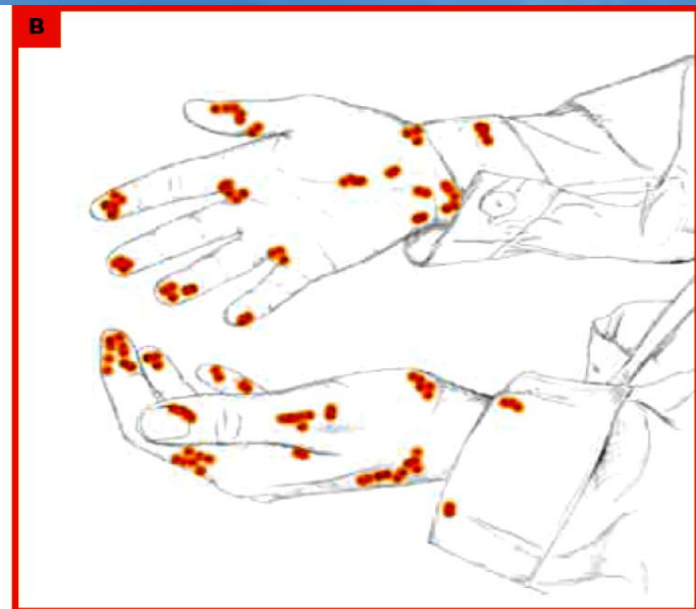
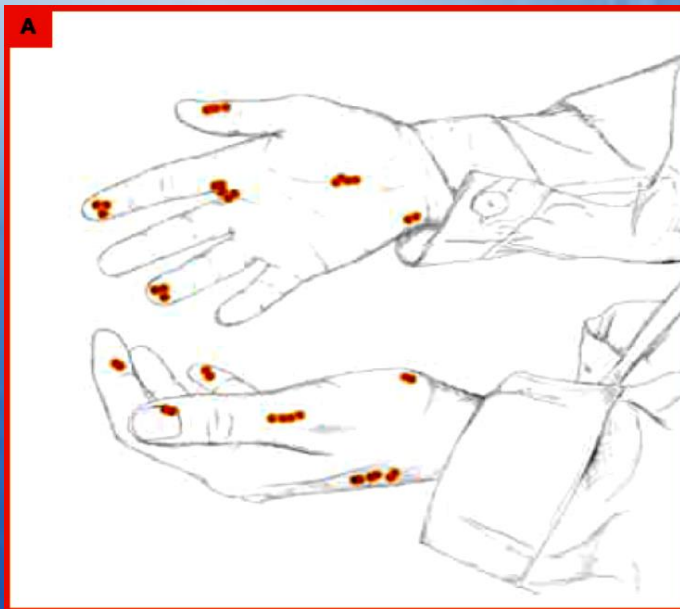
- Αιματογενής οδός: Ηπατίτιδα Β και C, HIV κ.α.
- Αερογενής οδός: Φυματίωση, Μηνιγγιτιδοκοκκική Μηνιγγίτιδα κ.α.
- Στοματική οδός: Σαλμονέλωση, Ηπατίτιδα Α κ.α
- Δερματική επαφή: Ψώρα, Φθειρίαση κ.α.

Βασικό κλειδί για τον έλεγχο των λοιμώξεων

το αίμα και όλα τα ανθρώπινα υγρά
μπορεί να είναι μολυσμένα (σάλιο,
φλέματα)

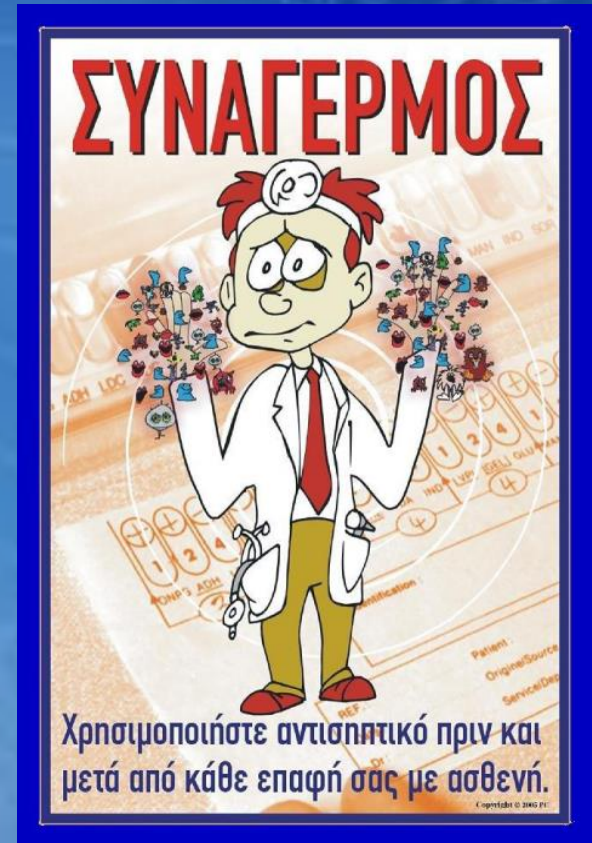
Μέσο μετάδοσης των μικροοργανισμών

- Το κυριότερο «μέσο» μετάδοσης των μικροοργανισμών και της λοίμωξης είναι τα χέρια των επαγγελματιών υγείας.
- Ακολουθούν ο εξοπλισμός, ο ρουχισμός και οι μανσέτες στα μανίκια της ιατρικής ρόμπας



Μεταφορά μικροοργανισμών

- Σχεδόν σε όλες τις υγειονομικές δραστηριότητες τα χέρια μπορούν να επιμολυνθούν. Οι επιμολύνσεις με μικροοργανισμούς δεν είναι ορατές.
- Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα οι μικροοργανισμοί να μεταδίδονται χωρίς να γίνονται αντιληπτοί.



Πεδία συγκέντρωσης μικροοργανισμών



Μέτρα για την αντιμετώπιση των βιολογικών κινδύνων

- Εμβολιασμός
- Υγιεινή των χεριών
- Μέσα Ατομικής προστασίας
- Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας

Υγιεινή των χεριών

- Η υγιεινή των χεριών προτείνεται διεθνώς ως μια από τις 10 σημαντικότερες στρατηγικές που οφείλουν τα νοσηλευτικά ιδρύματα να προωθούν για την ασφάλεια των ασθενών.
- Αποτελεί πλέον και για τα ελληνικά νοσοκομεία δείκτη ποιότητας παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας σύμφωνα με το νέο θεσμικό πλαίσιο για την πρόληψη και τον έλεγχο των νοσοκομειακών λοιμώξεων
(φεκ 388-18/2/2014)

Υγιεινή των χεριών

- Θεωρείται το πιο δραστικό μέτρο για τη μείωση της μετάδοσης των παθογόνων μικροοργανισμών από και προς τους επαγγελματίες υγείας
- Μειώνει την επίπτωση των λοιμώξεων που συνδέονται με την φροντίδα των ασθενών



CDC: 25 OCTOBER 2002
HAND HYGIENE GUIDELINES FACT SHEET

Υγιεινή των χεριών

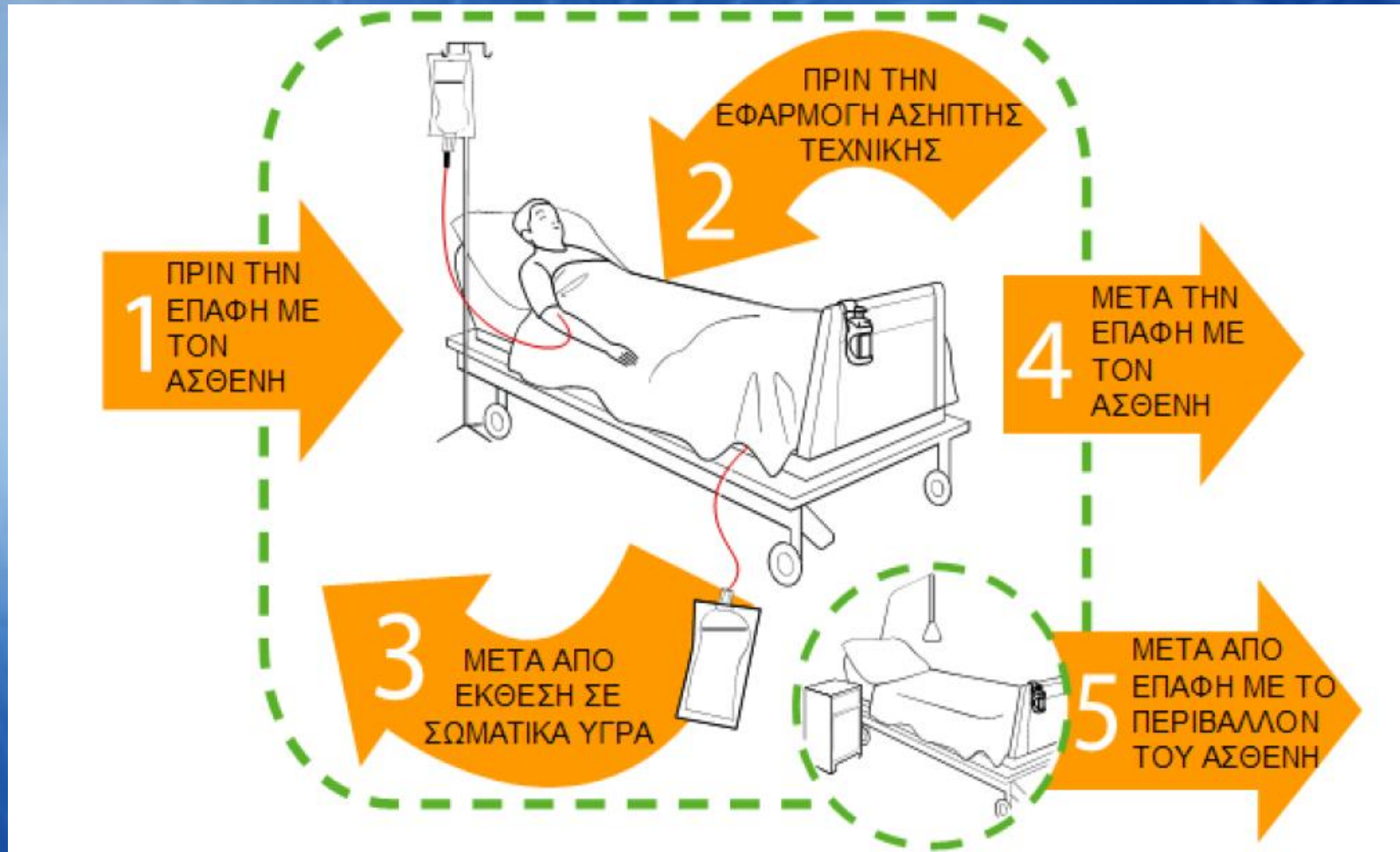
•Ο σκοπός της αντισηψίας των χεριών πριν και μετά από οποιαδήποτε πράξη είναι η απομάκρυνση της παροδικής και η μείωση της μόνιμης μικροβιακής χλωρίδας, έτσι ώστε να μη μεταδοθεί οποιοσδήποτε μικροοργανισμός από και προς τον ασθενή σε περίπτωση που καταστραφούν τα γάντια.

•Τα μικρόβια πολλαπλασιάζονται με γοργούς ρυθμούς σε θερμές και υγρές συνθήκες, όπως είναι το εσωτερικό των γαντιών και ιδιαίτερα όταν τα χέρια έχουν πλυθεί με απλό και όχι με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.

Υγιεινή των χεριών

- Για την αποφυγή της συσσώρευσης βακτηριδίων συστήνεται η χρήση υγρών αντιβακτηριδιακών σαπουνιών ή αλκοολούχων αντισηπτικών.
- Για την καλή υγιεινή των χεριών είναι καλό να διατηρούνται τα νύχια κομμένα και καθαρά, και να αποφεύγονται τα ψεύτικα νύχια και οι βαφές.
- Τέλος, τα δακτυλίδια και τα άλλα κοσμήματα στα δάκτυλα των χεριών δημιουργούν επιπλέον εστίες μικροοργανισμών και αυξάνουν τον κίνδυνο καταστροφής των γαντιών.

Εφαρμογή υγιεινής των χεριών



Εφαρμογή υγιεινής των χεριών

1 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ	ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας καθώς πλησιάζετε τον ασθενή, πριν τον αγγίξετε ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον ασθενή από βλαβερά μικρόβια που υπάρχουν στα χέρια σας
2 ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΗΠΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αμέσως πριν οποιαδήποτε διαδικασία άσηπτης τεχνικής ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον ασθενή από βλαβερά μικρόβια, συμπεριλαμβανομένων και των μικροβίων της δικής του χλωρίδας, που μπορούν να μπουν στο σώμα του
3 ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ	ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αμέσως μετά από κάθε έκθεση σε σωματικά υγρά (και αφού βγάλετε τα γάντια) ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής
4 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ	ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο περιβάλλον του, αφού αποχωρήσετε ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής
5 ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ	ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αφού αγγίξετε οποιοδήποτε αντικείμενο ή έπιπλο του άμεσου χώρου που περιβάλλει έναν ασθενή (ακόμη και εάν δεν έχετε αγγίξει τον ίδιο τον ασθενή) ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής

Πλύσιμο χεριών με αντισηπτικό και νερό

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.

Πλύσιμο χεριών με αλκοολούχο διάλυμα

⌚ Duration of the entire procedure: 20-30 seconds

1a



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;

1b



2



Rub hands palm to palm;

3



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4



Palm to palm with fingers interlaced;

5



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;

7



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8



Once dry, your hands are safe.

Σημεία των χεριών που χρειάζονται προσοχή κατά το πλύσιμο



Μέσα Ατομικής Προστασίας

Τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (Μ.Α.Π.) κατασκευάζονται και χρησιμοποιούνται για να προστατεύσουν το δέρμα και τους βλεννογόνους των ματιών, της μύτης και του στόματος από την έκθεση σε λοιμογόνους παράγοντες στο χώρο της εργασίας.

Ιδιαίτερα η αναπνευστική φυσικοθεραπεία με την πρόκληση βήχα, είναι δυνατό να οδηγήσει στη δημιουργία μεγάλων σταγονιδίων που περιέχουν νερό, σάλιο, αίμα, μικροοργανισμούς και άλλους παράγοντες, τα οποία μπορούν να εκτιναχθούν σε μικρές αποστάσεις

Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

Τα συνηθέστερα μέσα ατομικής προστασίας που πρέπει να χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες φροντίδας υγείας είναι:

- γάντια,
- χειρουργική μάσκα
- μάσκα προσώπου
- γυαλιά
- ποδιά



Μέσα Ατομικής Προστασίας

Όλα τα μέσα ατομικής προστασίας θα πρέπει να απορρίπτονται πριν από την αποχώρηση από τους χώρους παροχής υπηρεσιών φροντίδας υγείας.



Γάντια

Η χρήση γαντιών αποσκοπεί στο να εμποδίσει τη μόλυνση των χεριών του επαγγελματία υγείας, καθώς και να μεταδοθεί ένας μικροοργανισμός από τα χέρια του επαγγελματία υγείας στον ασθενή κατά τη διάρκεια μιας θεραπείας/παρέμβασης.

Τα γάντια είναι πάντοτε μιας χρήσης και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για ένα άτομο, ενώ πρέπει να αλλάζονται:

- κατά τη διάρκεια της νοσηλείας από ένα ασθενή σε άλλο
- κατά τη διάρκεια μιας χρονοβόρας παρέμβασης σε ένα ασθενή
- όταν καταστρέφονται ή διαπερνώνται

Γάντια

Η χρήση γαντιών δε συνεπάγεται παραγνώριση ή χαλάρωση της ανάγκης για πλύσιμο των χεριών.

Τα χέρια πλένονται πάντοτε πριν και μετά τη χρήση των γαντιών

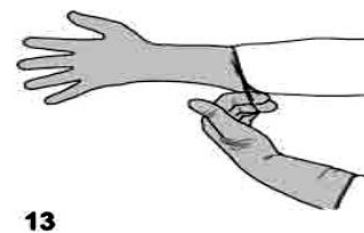
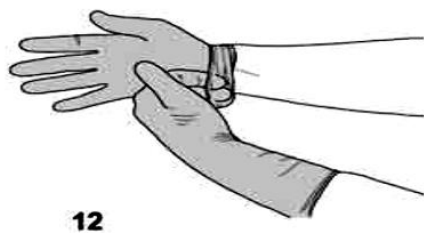
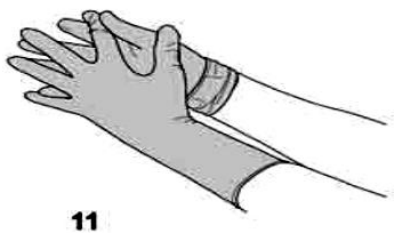
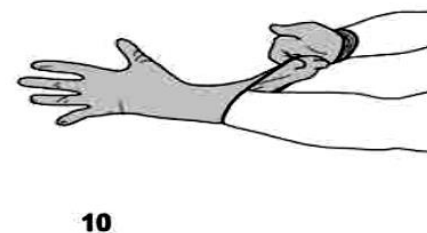
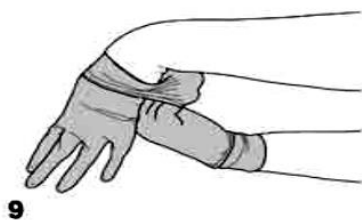
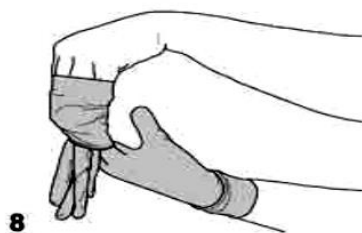
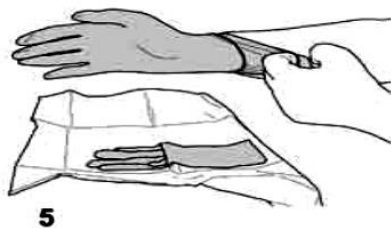
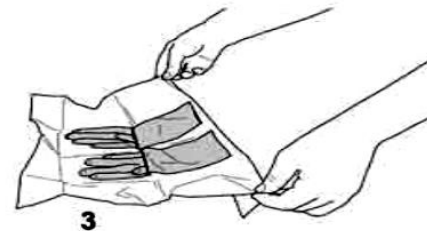
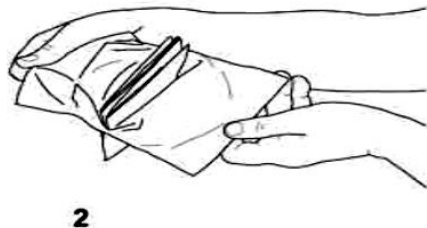
Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχει διαπιστωθεί πως στα γάντια των επαγγελματιών υγείας ανιχνεύονται σταφυλόκοκκος ή εντερόκοκος σε ποσοστό που κυμαίνεται από 4% έως 67%.

Ποια γάντια χρησιμοποιώ

- Πότε χρησιμοποιώ αποστειρωμένα γάντια: Οποιαδήποτε χειρουργική διαδικασία, κοιλική εξέταση, σε παροχή ραδιολογικών ουσιών, στην τοποθέτηση αγγειακών προσβάσεων και άλλων κεντρικών γραμμών, προετοιμασία παρεντερικής διατροφής και των χημειοθεραπευτικών φαρμάκων.
- Πότε χρησιμοποιώ μη αποστειρωμένα γάντια: όταν θα υπάρξει επαφή με το αίμα, τα ρευστά του σώματος, τις εκκρίσεις, τα περιττώματα και τα στοιχεία που έχουν λερωθεί ορατά από τα ρευστά του σώματος.

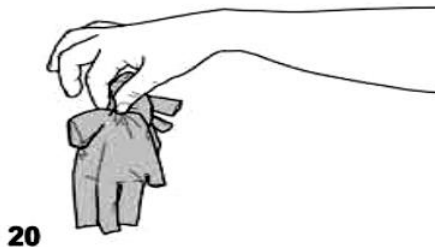
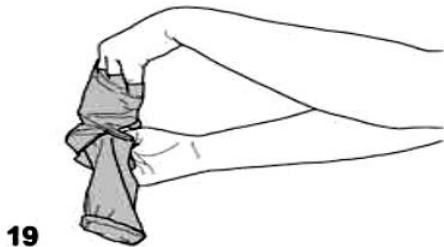
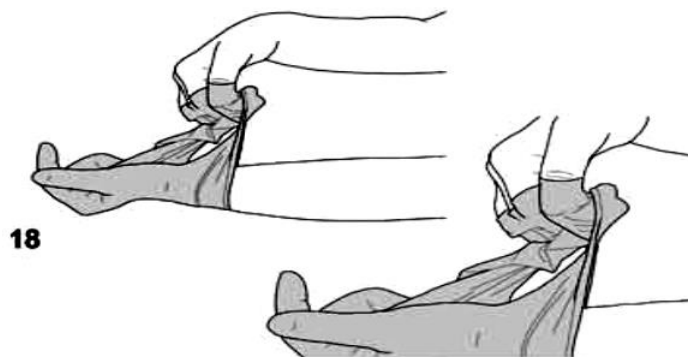
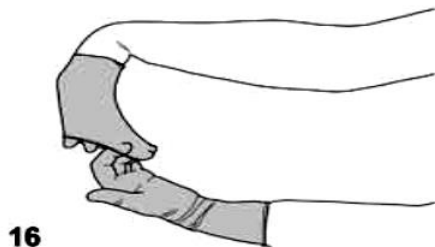
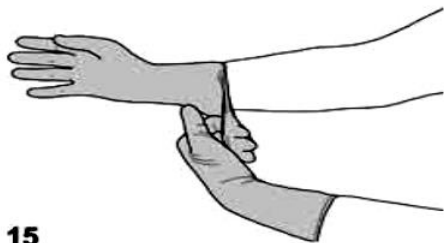
Εφαρμογή αποστειρωμένων γαντιών

I. HOW TO DON STERILE GLOVES

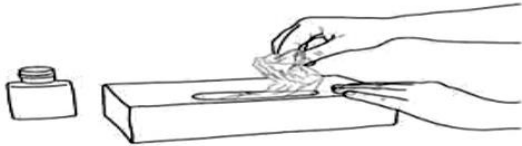


Βγάλσιμο αποστειρωμένων γαντιών

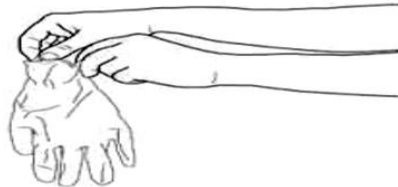
II. HOW TO REMOVE STERILE GLOVES



Εφαρμογή και βγάλσιμο μη αποστειρωμένων γαντιών



1. Take out a glove from its original box



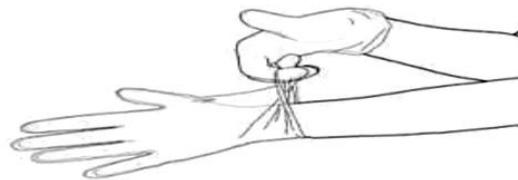
2. Touch only a restricted surface of the glove corresponding to the wrist (at the top edge of the cuff)



3. Don the first glove



4. Take the second glove with the bare hand and touch only a restricted surface of glove corresponding to the wrist

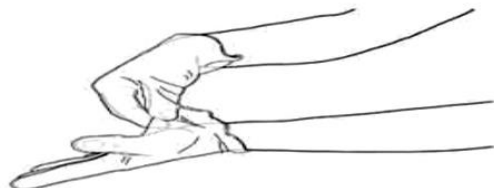


5. To avoid touching the skin of the forearm with the gloved hand, turn the external surface of the glove to be donned on the folded fingers of the gloved hand, thus permitting to glove the second hand

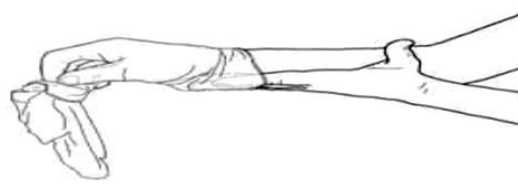


6. Once gloved, hands should not touch anything else that is not defined by indications and conditions for glove use

II. HOW TO REMOVE GLOVES:



1. Pinch one glove at the wrist level to remove it, without touching the skin of the forearm, and peel away from the hand, thus allowing the glove to turn inside out



2. Hold the removed glove in the gloved hand and slide the fingers of the ungloved hand inside between the glove and the wrist. Remove the second glove by rolling it down the hand and fold into the first glove



3. Discard the removed gloves

Χειρουργική μάσκα – Μάσκα προσώπου



Η μάσκα προσώπου παρέχει προστασία μέσω φιλτραρίσματος μικροοργανισμών που προέρχονται από τον εργαζόμενο που φορά τη μάσκα, σε ποσοστό πάνω από 95%, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει και τον εργαζόμενο από μολυσμένα σταγονίδια που περιέχουν μικροοργανισμούς και προέρχονται από τον ασθενή.

Χειρουργική μάσκα – Μάσκα προσώπου

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η εξωτερική επιφάνεια της μάσκας προσώπου είναι εύκολο να υγρανθεί και να μολυνθεί με παθογόνους μικροοργανισμούς από την επαφή με σταγονίδια που παράγονται κατά τη διαδικασία της θεραπευτικής παρέμβασης

Η εσωτερική επιφάνεια υγραίνεται και από την εκπνοή του αέρα που περιέχει υγρασία, με αποτέλεσμα να αυξάνει το ποσοστό του αέρα που τη διαπερνά από τα πλάγια και να μειώνεται η αποτελεσματικότητά της.

Αλλάζεται για κάθε νέο ασθενή.



Χειρουργική μάσκα – Μάσκα προσώπου

Σε περιπτώσεις που υπάρχει πιθανότητα να δημιουργηθούν αιωρούμενα σωματίδια, όπως για παράδειγμα σε περιπτώσεις θεραπείας ασθενών που πάσχουν από ενεργή φυματίωση, θα πρέπει να χρησιμοποιείται μάσκα N95, που φιλτράρει αποτελεσματικά πάνω από το 95% των σωματιδίων



Προστατευτικά γυαλιά

- Πρέπει να καλύπτουν ολόκληρο το πεδίο μπροστά από τα μάτια
- να διαθέτουν κάλυμμα στις πλάγιες πλευρές τους ώστε να παρέχουν αποτελεσματική προστασία στους βλεννογόνους των οφθαλμών.



Προστατευτική στολή

- Η χρήση προστατευτικής στολής δεν θα πρέπει να θεωρείται ότι αντικαθιστά τα υπόλοιπα μέσα ατομικής προστασίας.
- Συστήνεται η χρήση στολής πάνω από την επαγγελματική ενδυμασία για την προστασία της ενδυμασίας από λοιμογόνους και άλλους παράγοντες και την αποφυγή μεταφοράς τους σε άλλους χώρους.
- Η προστατευτική στολή θα πρέπει να έχει μακριά μανίκια ώστε να προστατεύει τόσο τον βραχίονα όσο και το αντιβράχιο.

Προστατευτική στολή

- Κάθε επαγγελματίας υγείας πρέπει να αλλάζει τη στολή όταν αυτή λερώνεται με αίμα ή άλλα βιολογικά υγρά και όταν εμφανίζει σημεία φθοράς.
- Πρέπει η στολή να αφαιρείται στο χώρο εργασίας στο τέλος της παρέμβασης και να αντικαθίσταται σε κάθε νέο ασθενή.



Αποτελέσματα ερευνών

- Παρατηρείται μια αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ του φόρτου εργασίας και της συμμόρφωσης στους κανόνες της υγιεινής των χεριών (δεν υπάρχουν ανάλογα στοιχεία στη χρήση γαντιών).
- Τα ποσοστά συμμόρφωσης της υγιεινής των χεριών και η χρήση γαντιών, ακολουθούν διαφορετικά πρότυπα συμπεριφοράς.
- Στις έρευνες η συμμόρφωση στην υγιεινή των χεριών με ταυτόχρονη χρήση των γαντιών, βρίσκεται κάτω από το 20%
- Η υγιεινή των χεριών είναι υποχρεωτική, ακόμα και όταν είναι να χρησιμοποιηθούν γάντια
- Η υγιεινή των χεριών είναι ένα απλό και αποτελεσματικό μέτρο για την πρόληψη της μετάδοσης των παθογόνων μικροοργανισμών.

Αποτελέσματα ερευνών

- Η συμμόρφωση στην υγιεινή των χεριών ανησυχητικά χαμηλή (20 – 40%)
- στη χρήση γαντιών περίπου 50%
- οι πλέον συνειδητοποιημένες στη εφαρμογή των οδηγιών είναι οι νοσηλεύτριες (22 – 46%)
- οι μη συνειδητοποιημένοι οι φυσικοθεραπευτές (9 – 32,4%)
- Το πλύσιμο των χεριών μεταξύ δυο παρεμβάσεων, θεωρείται λανθασμένα από την πλειοψηφία του προσωπικού, ως μη αναγκαίο.
- Το ίδιο και η αναγκαιότητα αντικατάστασης των γαντιών μετά την επαφή με τον ασθενή ή μεταξύ της επαφής ενός μολυσμένου και ενός καθαρού σημείου του σώματος του ίδιου ασθενούς

Αποτελέσματα ερευνών

- Το προσωπικό προτιμά να χρησιμοποιεί τα γάντια παρά να ακολουθεί τους κανόνες υγιεινής των χεριών για λόγους αυτοπροστασίας και ευκολίας.
- Στις παιδιατρικές κλινικές ακολουθούν περισσότερο τους κανόνες υγιεινής των χεριών και λιγότερο τη χρήση γαντιών
- Η μεγαλύτερη συμμόρφωση στη χρήση γαντιών ήταν στις ΜΕΘ (65%) και η μικρότερη στις παιδιατρικές κλινικές (10%)

Infection Control and Hospital Epidemiology, September 2007

Συμπέρασμα

Ασφαλέστερη φροντίδα είναι



η «καθαρή» φροντίδα

Φυσικοί κίνδυνοι - Εργονομικοί

Χειρωνακτική διακίνηση φορτίου Manual Handling



- Τι είναι
- Παράγοντες κινδύνου για φυσικοθεραπευτές
- Αξιολόγηση / Μείωση κινδύνων

Χειρωνακτική διακίνηση φορτίου

Κάθε μεταφορά ή υποστήριξη φορτίου (περικλείει σήκωμα, εναπόθεση στο έδαφος, ώθηση, μεταφορά, μετακίνηση) με τα χέρια ή με το σώμα

Στην φυσικοθεραπεία προστίθεται η καθοδήγηση, η διευκόλυνση, οι χειρισμοί και η αντίσταση.

Κάθε θεραπεία που απαιτεί δύναμη από οποιοδήποτε μέρος του σώματος του θεραπευτή σε κάθε μέρος του σώματος του ασθενή περιλαμβάνει χειρωνακτική διακίνηση φορτίου

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίου είναι αναπόσπαστο κομμάτι της αξιολόγησης

(Manual Handling Operations Regulations 1992 (MHOR))

Τραυματισμοί των φυσικοθεραπευτών

- Είναι πολύ πιθανό να υποστούμε μυοσκελετικούς τραυματισμούς λόγω της φύσης της εργασίας (επαναλαμβανόμενες κινήσεις, βάρος)
- <30 ετών, τα πρώτα 4-5 χρόνια πιο ευπαθείς
- 1 στους 6 αποχωρούν από το επάγγελμα, λόγω τραυματισμού
- Μέση> Καρποί> Χέρια
- Η άρση ασθενή είναι ο πιο επικίνδυνος χειρισμός για τραυματισμό
- Οι περισσότεροι συνάδελφοι δεν επισκέπτονται γιατρό, αλλά ζητούν βοήθεια από συναδέλφους

(Μαρμαράς, 2015 ; Κέντρου, 2015 ; Κέντρου,2019)

Παράγοντες κινδύνου για φυσικοθεραπευτές

- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- Η Σ.Σ. υπόκειται σε συνεχή φορτία κάμψης, στροφής
- Δουλεύουμε σε περίεργες θέσεις
- Υψηλά φορτία
- Αντίσταση
- Ασθενείς που δε μπορούμε να χειριστούμε εύκολα
- Δε μένουμε πάντα νέοι και υγιείς
- Οι άνδρες έχουν πλεονέκτημα

Τραυματισμοί των φυσικοθεραπευτών

- Όταν οι φυσικοθεραπευτές τραυματίζονται, απλά τροποποιούν τον τρόπο που δουλεύουν
- Γιατί τραυματίζονται?
- Δεν κάνουν διάλειμμα, μεγάλος φόρτος εργασίας, ελλιπής βοήθεια

(Μαρμαράς, 2015 ; Κέντρου, 2015 ; Κέντρου,2019)

Νομοθεσία

Manual Handling Operations Regulation MHOR (1992)
Οδηγίες σχετικά με τη μετακίνηση / μεταφορά περιλαμβάνουν:

- Ανύψωση / Lifting
 - Τοποθέτηση/ Putting down
 - Ώθηση και τράβηγμα / Pushing and pulling
 - Μεταφορά / Carrying
 - Μετακίνηση / Moving
- Ελλάδα-NΟΜΟΣ ΥΠ.ΑΡΙΘ. 3850 (ΦΕΚ 84Α 02.06.2010)

Κύρωση του Κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια
των εργαζομένων

Διαφορά

- **Hazard** : Κίνδυνος-
 - προκαλεί σίγουρη βλάβη πρέπει να αποφεύγεται-
 - δε μπορούμε να το ελέγξουμε
- **Risk** : Πιθανός κίνδυνος - Μπορούμε να τον ελέγξουμε



Κατάλληλα «βήματα»

- Αποφεύγουμε μια επικίνδυνη διακίνηση αν είναι περιττή
Ανεπαρκής εξοπλισμός, ανεπαρκής χώρος, έλλειψη βοήθειας
- Κάνουμε ΛΕΠΤΟΜΕΡΗ αξιολόγηση πιθανών κινδύνων
κάθε χειρωνακτικής διακίνησης που δε μπορεί να αποφευχθεί
- Μειώνουμε το ρίσκο τραυματισμών με διάφορες στρατηγικές
Καταγραφή της αξιολόγησης των κινδύνων

(Manual Handling Operations Regulations 1992)



Παράδειγμα

- Κλινική Αξιολόγηση ασθενούς
Σχεδιασμός στόχων μαζί με τον ασθενή
Η θεραπεία έχει κινδύνους?
Μπορώ να τους αποφύγω αν σκεφτώ τα πλεονεκτήματα, εξοπλισμό, βοήθεια που έχω?
- Αν όχι, προχωρώ σε αξιολόγηση των κινδύνων
- Τροποποιώ τη θέση μου, τεχνική, καθοδήγηση
Καταγράφω ότι έκανα
Αν δεν είμαι ευχαριστημένος- επαναξιολογώ

Αξιολόγηση πιθανών κινδύνων

- Δραστηριότητα
- Θεραπευτής
- Φορτίο
- Περιβάλλον

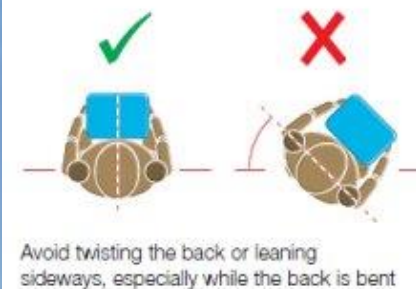
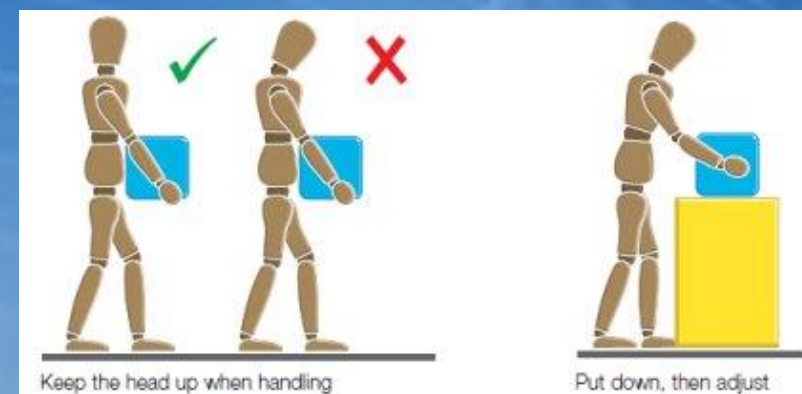
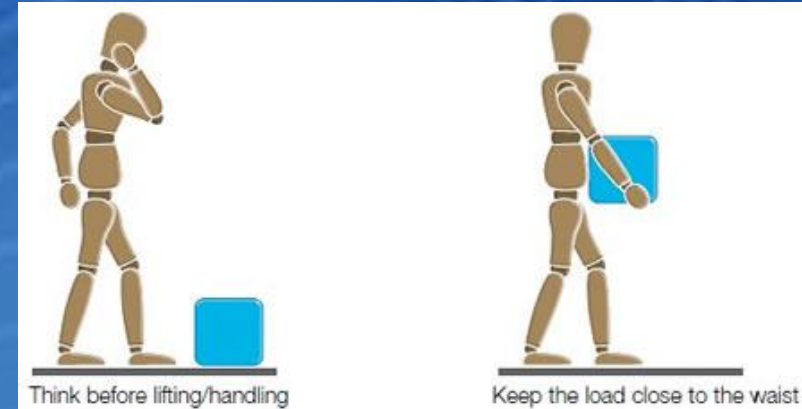


Βασικές αρχές για επαρκείς χειρισμούς

- Πάντα ζητάμε βοήθεια όταν χρειάζεται
- Τοποθετούμε το σώμα μας όσο πιο κοντά στον ασθενή
- Πριν οποιοδήποτε χειρισμό εξηγούμε τη διαδικασία στον ασθενή και ζητάμε τη συνεργασία του
- Κρατάμε το σώμα μας στη σωστή θέση
- Προσέχουμε τις λαβές μας
- Φοράμε κατάλληλα ρούχα και υποδήματα

Manual Handling Tips

- Καλή Φυσική κατάσταση
- Σωστή στάση
- Μεταφορές βάρους
- Μεγάλη βάση στήριξης
- Σωστή τεχνική





Υγιεινή και ασφάλεια

Ο φυσικοθεραπευτής οφείλει να επιδεικνύει ευαισθητοποίηση και κατάλληλη δράση, ώστε να μεγιστοποιήσει την ασφάλεια και την ελαχιστοποίηση του πιθανού κινδύνου που μπορεί να επηρεάσει τον ασθενή ή / και τον ίδιο.

- Ένδυση και εμφάνιση
 - Προσωπική υγιεινή
- Εργονομία / Αρχές μετακίνησης
 - Επαγγελματισμός

Υγιεινή και ασφάλεια



Επικοινωνία
Διεπιστημονικότητα
Συνεργασία



Συμπέρασμα

Η εφαρμογή μέτρων που βελτιώνουν την ασφάλεια και την υγεία στο χώρο της κλινικής εκπαίδευσης και της εργασίας, είναι ένα σημαντικό θέμα που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με κάθε επιμέλεια και σοβαρότητα και να αποτελεί ένα διαρκές ζητούμενο σε κάθε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας, για τη δημιουργία κουλτούρας ασφάλειας έτσι ώστε να προστατεύονται τόσο ο επαγγελματίας υγείας και οι άλλοι εργαζόμενοι, όσο και οι ασθενείς και οι επισκέπτες.

**THANK
YOU!**



"My physical therapist says this is the worst possible position you can lie in."