

## Οδηγίες για ασφαλή χειρισμό ασθενών

Η μέθοδος για τη βοήθεια ενός ατόμου εξαρτάται από το βαθμό ενεργητικότητάς του, το σκοπό της θεραπείας και τους ιατρικούς περιορισμούς, και τις πιθανές καταστάσεις ρίσκου που μπορεί να υπάρχουν για τον φροντιστή. Για να βρεθεί η καλύτερη μέθοδος για να βοηθηθεί ένα ασθενής συχνά απαιτούνται αρκετές δοκιμές σε διαφορετικές καταστάσεις βοήθειας. Αν είναι απαραίτητο ο φροντιστής θα πρέπει να αναζητά κατάλληλες συμβουλές. Η καλύτερη μέθοδος βοήθειας θα πρέπει να καταγράφεται στο ιατρικό ιστορικό του ασθενή και προτείνεται επίσης να απεικονίζεται. Ο σκοπός είναι όλα τα μέλη του προσωπικού να χρησιμοποιούν την ίδια μέθοδο ώστε να είναι πολύ ευκολότερο για τον ασθενή να χρησιμοποιεί τη δυνατότητα κίνησης που του απομένει. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ηλικιωμένους ασθενείς με απώλεια μνήμης. Η δυνατότητά τους να μάθουν νέα μοντέλα κίνησης μπορεί να είναι περιορισμένη.

### Επέλεξε τη μέθοδο βοήθειας και το απαραίτητο βοηθητικό εργαλείο

- Έλεγξε το ιατρικό ιστορικό του ασθενή
- Αξιολόγησε τη τωρινή κατάσταση του ασθενή και το δυναμικό του
- Ανακάλυψε ποιος είναι ο φυσικός τρόπος κίνησης του ασθενή
  - **Είναι η μεταφορά χειρωνακτική ή απαιτεί βοήθεια ανυψωτήρα; Μη σηκώνεις χειρωνακτικά ασθενείς των οποίων τα πόδια δεν σηκώνουν το βάρος τους.** Μπορεί ένα βοηθητικό μηχανήμα να βοηθήσει;
  - Εκτίμησε τη δύναμη και τις δεξιότητές σου σε σχέση με τις απαιτήσεις της μεταφοράς και με το αν χρειάζεσαι κάποια βοήθεια.

### Ετοιμάσου για τη μεταφορά

- Σχεδίασε τα επίπεδα της μεταφοράς από την αρχή μέχρι το τέλος.
- Τακτοποίησε την ασφάλεια του περιβάλλοντος. Αφαίρεσε τα εμπόδια και ρύθμισε το σημείο αρχής και τέλους όσο κοντύτερα γίνεται το ένα στο άλλο. Ρύθμισε το ύψος εργασίας όπου είναι απαραίτητο.
- Δώσε στον ασθενή στήριξη στην οποία μπορεί να βασιστεί. Η στήριξη δίνει στον ασθενή ασφάλεια και μειώνει την ένταση του χειριστή.
- Όταν υπάρχουν δύο χειριστές, θα πρέπει να συμφωνήσουν πως θα αποδώσουν την εργασία τους. Η καθαρή εντολή βοηθά να επιτευχθεί συγχρονισμός στη μεταφορά.

### Πραγματοποίησε τη μεταφορά με συνείδηση

- Πες στον ασθενή τι θα πρέπει να κάνει και πως θα τον βοηθήσεις.
- Εξασφάλισε ότι ο ασθενής έχει μια καλή θέση εκκίνησης για την κίνησή του.
- Δίνε οδηγίες και ενεργοποίησε τον ασθενή βήμα-βήμα σε συμφωνία με το φυσικό μοτίβο κίνησής του.
- Δώσε χρόνο στον ασθενή να ενεργοποιήσει τους μυς του. Περίμενε μέχρι να αρχίσει να κινείται.
- Αν ο ασθενής δεν μπορεί να κινηθεί έπειτα από μια προφορική οδηγία, συνδύασε την προφορική οδηγία με άγγιγμα και κίνηση. Βοήθησε τον ασθενή μόνο τόσο όσο χρειάζεται.

- Αντί για σήκωμα και γύρισμα, προτίμησε την ολίσθηση ή τη περιστροφή. Στην ολίσθηση αφαίρεσε τη τριβή μεταξύ του ασθενή και της πλατφόρμας μεταφοράς με υλικό ολίσθησης.
- Εκμεταλλεύσου τη βαρύτητα και την ανθρώπινη κατασκευή. Το βάρος του ασθενή θα πρέπει να μεταφέρεται από την κορυφή κάτω στα κόκαλα των ποδιών για να γίνει η μεταφορά.

#### **Σιγουρέψου για τη στάση και τη λαβή σου**

- Γενικά να δουλεύεις από μια καλή θέση βάδισης δίπλα στον ασθενή και να κινείσαι ταυτόχρονα μαζί του. Να εκμεταλλεύεσαι τη μεταφορά βάρους και τη κινητική ενέργεια.
- Να χρησιμοποιείς όλο σου το σώμα και να αποφεύγεις υπερεκτάσεις και σκυψίματα. Να δουλεύεις με την πλάτη σου ίσια, να λυγίζεις τα γόνατα και να κρατάς το βάρος στα πόδια σου.
- Να χρησιμοποιείς τους δυνατούς μυς των κάτω άκρων για να παράγεις τη δύναμη, μη χρησιμοποιείς τους ώμους και τους μυς των άνω άκρων.
- Να αποφεύγεις να γραπώνεις τις μασχάλες και τα ρούχα των ασθενών, αντίθετα να καθοδηγείς τη κίνηση με ένα ευρύ και απαλό άγγιγμα της παλάμης στους γοφούς ή στη πλάτη του ασθενή ή από το σημείο που αισθάνεσαι τη κίνηση να έχει κολλήσει.
- Να είσαι όσο κοντύτερα στον ασθενή γίνεται χωρίς να εμποδίζεις τη κίνησή του.
- Προσπάθησε να επιτύχεις για τον ασθενή και για σένα μια ευχάριστη σταθερή και αρμονική κίνηση.

Μοντέλο διαχείρισης φυσικού κινδύνου

Μοντέλο οδηγιών χειρισμού ασθενών

Μοντέλο υποστήριξης Sufuca

**Προσανατολισμός των εταιρών στη 1<sup>η</sup> Συνάντηση εργασίας στο Oulainen**

- Μοντέλο υποστήριξης Sufuca,
- Μοντέλο διαχείρισης φυσικού κινδύνου
- Μοντέλο οδηγιών για το χειρισμό ασθενών
- Μοντέλο δοκιμής και αξιολόγησης

**Εκτίμηση κινδύνου σε**

- Ουλάινεν φροντίδα στο σπίτι
- Τάρτου Γηροκομείο
- Πάτρα φροντίδα στο σπίτι

**Σχεδιασμός διαχείρισης κινδύνου**  
Σε Ουλάινεν, Ταρτού και Πάτρα

**Ολοκλήρωση**

- Εκπαίδευση στο χειρισμό ασθενών
- Απόκτηση βοηθητικού εξοπλισμού

**Ολοκλήρωση παρακολούθησης**

- Τα σχέδια για δοκιμή και βιντεοσκόπηση έγιναν πάνω στα διαπιστωμένα ρίσκα και στις αποδείξεις της έρευνας  
Τα γυρίσματα έγιναν σε Ουλάινεν, Τάρτου, Στοκχόλμη, και Πάτρα

**1. Δοκιμή και αξιολόγηση**

Οι εταιρείες έχουν μια κοινή βάση καλών πρακτικών πάνω στον ασφαλή χειρισμό ασθενών

**Νέα βιντεοσκόπηση**

Σε Ουλάινεν, Ταρτού και Πάτρα σε σύνολο γυρίστηκαν 29 διαφορετικές συνέχειες φιλμ

**2. Δοκιμή και αξιολόγηση**

Ένα σύνολο από 24 συνέχειες φιλμ επιλέχθηκαν για τελική παραγωγή

**Συμπέρασμα**

Οι εκπαιδευτικές συνέχειες φιλμ, συμπεριλήφθηκαν κάτω από την επικεφαλίδα Εργονομικές λύσεις στην ιστοσελίδα Ergocarebank