BRANŻOWE CENTRUM UMIEJĘTNOŚCI W DZIEDZINIE POMOCY SPOŁECZNEJ

Edukacja branżowa

Transfer wiedzy i nowatorskich rozwiązań

Budowanie współpracy szkół z pracodawcami

Rozwój i promocja zawodów

Innowacyjna nauka- branża przyszłości

Profilaktyka uszkodzeń narządu ruchu u opiekunów osób niesamodzielnych

Opieka nad osobą niesamodzielną to zadanie wymagające dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Częste podnoszenie, przenoszenie, pomoc w poruszaniu się i wykonywanie czynności dnia codziennego mogą prowadzić do przeciążeń i uszkodzeń narządu ruchu u opiekunów.

Bożena Sławik

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Statystyki

Polska

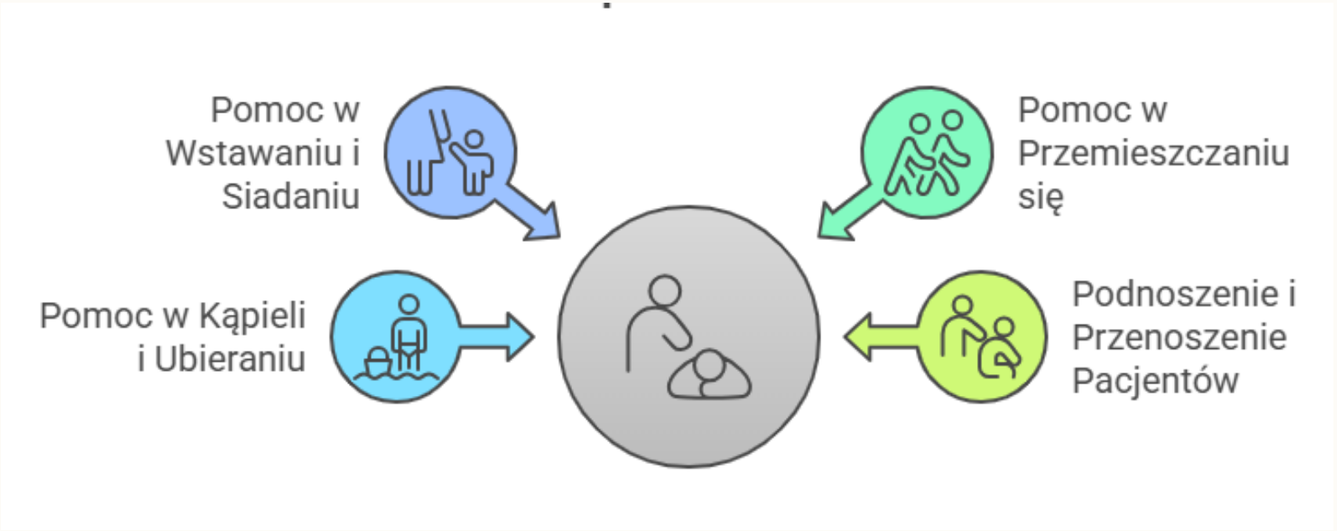
- 80% opiekunów – bóle kręgosłupa
- 70% – brak szkoleń ergonomicznych
- 1/5 wypadków = urazy układu ruchu

Europa

- 62% – przewlekłe bóle pleców
- 45% – przeciążenia mięśniowe
- Ryzyko MSD 3× wyższe niż w biurze

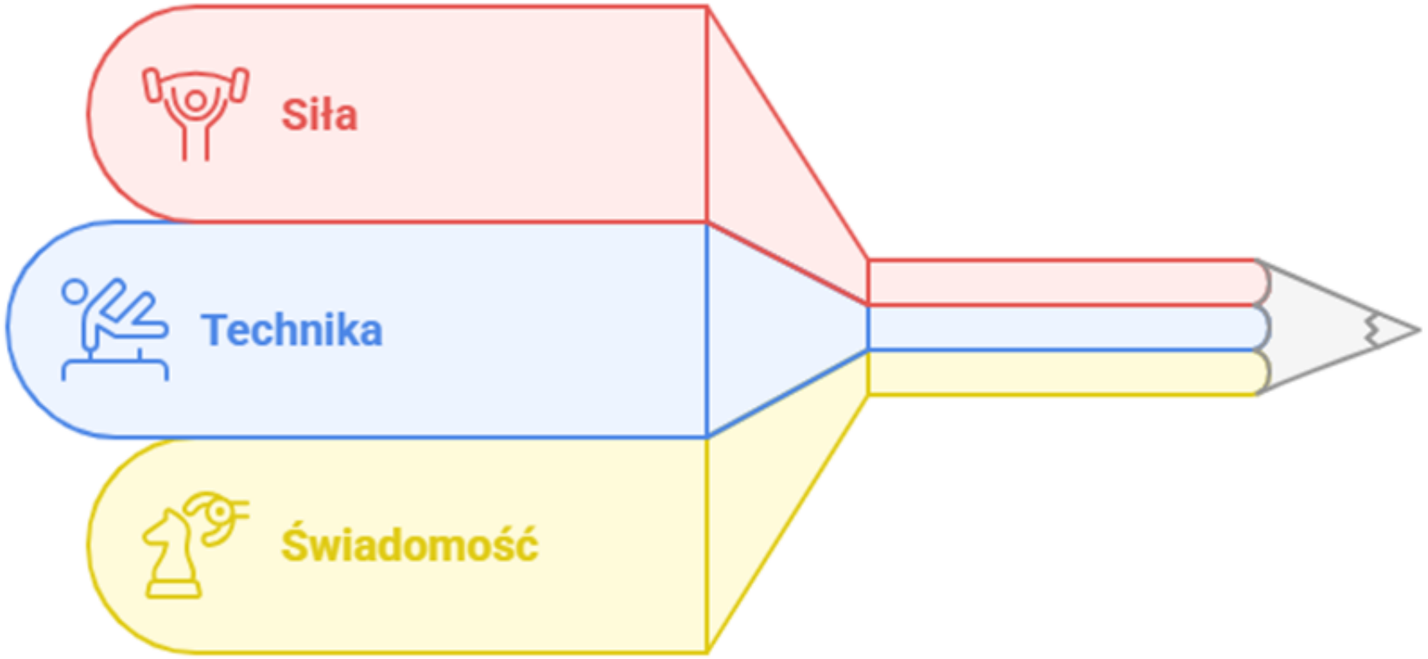
KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Przeciążenia fizyczne



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Profilaktyka przeciążeń narządu ruchu = zdrowie opiekuna + lepsza jakość opieki



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

POMOC SPOŁECZNA

Główne obciążenia

Dźwiganie

Zmiany pozycji pacjenta

Wymuszone pozycje

Nienaturalne ułożenie ciała

Brak sprzętu

Niedostateczne wyposażenie

Napięcia statyczne

Długotrwałe obciążenie mięśni

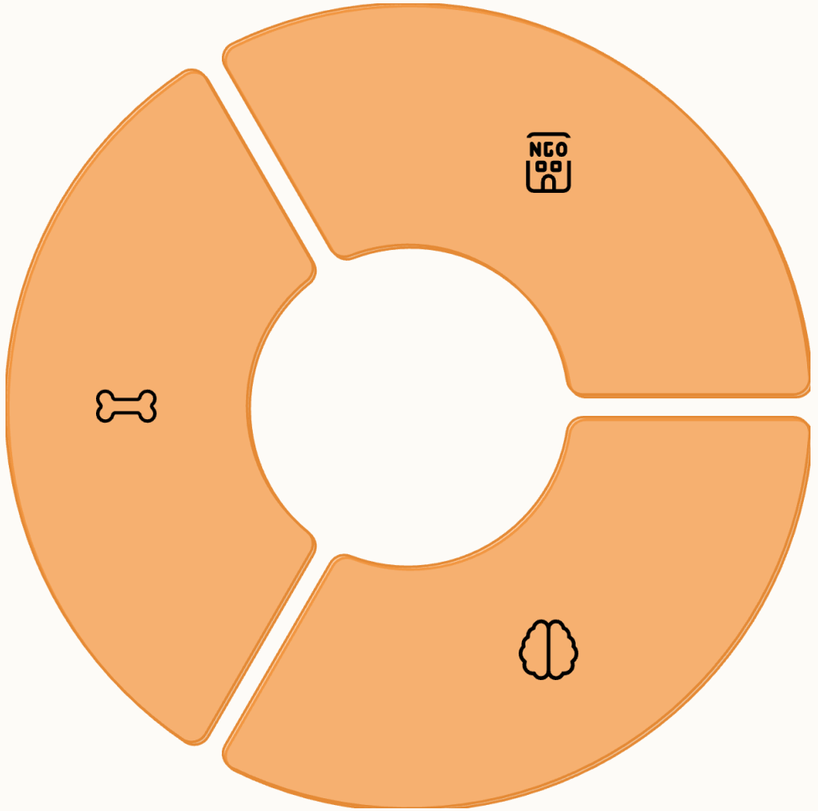
KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Czynniki ryzyka

Biomechaniczne

Złe nawyki ruchowe

Brak stabilizacji ciała



Organizacyjne

Zły rozkład pracy

Brak rotacji zadań

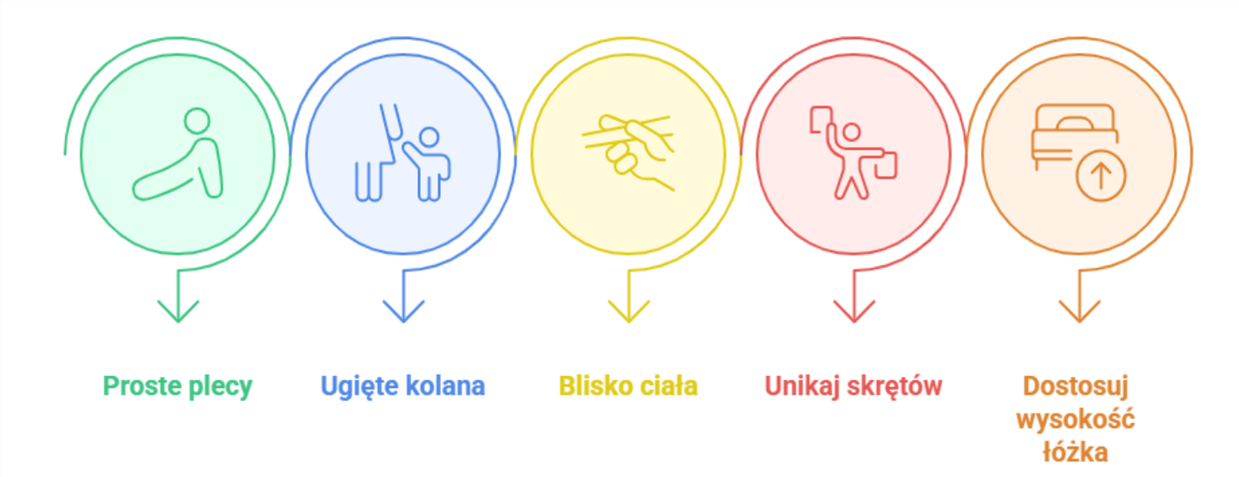
Psychofizyczne

Stres i przemęczenie

Brak świadomości

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Zasady ergonomii



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Organizacja przestrzeni

- ✓ Upewnij się, że przestrzeń, w której sprawujesz opiekę, jest dobrze zorganizowana i łatwo dostępna.
- ✓ Usuń przeszkody, które mogą utrudniać poruszanie się i zwiększać ryzyko potknięć lub upadków.

Dostosowanie wysokości

- ✓ Dostosuj wysokość łóżka, krzesła, wózka inwalidzkiego i innych mebli do swoich potrzeb.
- ✓ Unikaj nadmiernego schylania się lub sięgania.

Oświetlenie:

Zapewnij odpowiednie oświetlenie, aby uniknąć nadwyrężania wzroku i poprawić widoczność podczas wykonywania czynności opiekuńczych.

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Dobór sprzętu

- ✓ Łóżko z regulacją wysokości: Ułatwia pielęgnację i zmniejsza obciążenie kręgosłupa.
- ✓ Podnośniki: Pomagają w przenoszeniu osoby niesamodzielnej, minimalizując ryzyko urazów.
- ✓ Wózki inwalidzkie i balkoniki: Ułatwiają poruszanie się i zmniejszają obciążenie stawów.
- ✓ Uchwyty i poręcze: Zapewniają dodatkowe wsparcie i stabilność podczas wstawania i siadania.
- ✓ Maty antypoślizgowe: Zmniejszają ryzyko upadków w łazience i innych pomieszczeniach.

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Techniki transferu chorego

Transfer boczny

Wykorzystanie maty ślizgowej

Obracanie

Przez zginanie kończyn pacjenta

Wstawanie

Stabilne stopy, wspomaganie miednicy

Sprzęt pomocniczy

Podnośniki, suwaki, poręcze

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Ćwiczenia profilaktyczne

Wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu

Rozciąganie

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia

Relaksacja

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

Edukacja opiekunów

Szkolenia z ergonomii

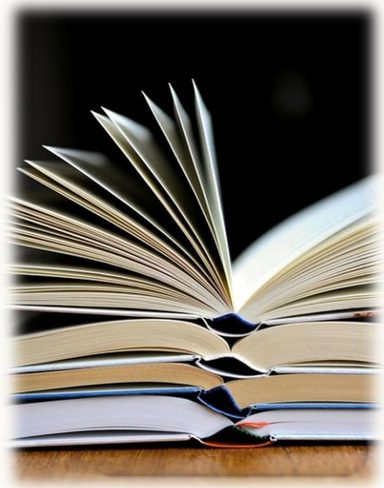
Praktyczne warsztaty grupowe

Materiały edukacyjne

Filmy instruktażowe i broszury

Konsultacje

Indywidualne porady specjalistów



KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

POMOC
SPOŁECZNA

Dziękuję za uwagę

Autor:Bożena Sławik

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU