

בריאות הגב של

עובדי סיעוד בבתי חולים
סובלים - בשיעור גבוה
במיוחד - מבעיות גב
ופרקים, הגורמות להפסד
של ימי עבודה רבים
בכל שנה

מאת יוהנה גייגר RPT MochH

מי מהעובדים נמצא לדעתך בסיכון הגבוה ביותר לבעיות גב, כתפיים וצוואר: פועל בניין, עובד ניקיון או עובד כוח-עזר סיעודי בבית אבות? אם בחרת בעובד הסיעוד - צדקת. על פי נתונים של המכון האמריקני לסטטיסטיקה תעסוקתית, עובדי סיעוד (יחד עם נהגי משאיות) סובלים מבעיות גב ופרקים יותר מכל קבוצת עובדים אחרת. רוב הפגיעות הן של פרקי הגב התחתון, הכתפיים והצוואר. בארה"ב הן גורמות להפסד של כ-750,000 ימי עבודה בכל שנה. באוסטרליה - כ-40,000 אחיות מדווחות בכל שנה על בעיות גב הנגרמות כתוצאה מעבודתן.

מה גורם לכביעות?

מהן הסיבות לכך שעבודה בבית חולים מסוכנת כל כך?

רוב פגיעות הגב נובעות מהעבודה המאומצת של צוותי הסיעוד בבתי החולים. המאמץ הגופני המתמשך לאורך יום עבודתו של עובד כוח-העזר מוביל להצטברות עומס רב על המיפרקים כתוצאה מ:

- **כפיפות** - צוות בית החולים מסייע לחולים לבצע את הפעולות היומיומיות שלהם, לרבות רחצה, הלבשה ואכילה. פעולות רבות מתבצעות תוך כפיפה אל החולה השוכב במיטתו או יושב בכורסא או בכיסא גלגלים.

- **העברת חולים** - חולים רבים אינם מסוגלים לעמוד, ללכת או לעבור בכוחות עצמם מהמיטה לכיסא, לכיסא הגלגלים או לכיסא הרחצה. המטפלים נאלצים לסייע לחולים אלה בפעולות הנייד וההעברה, ולעתים אף להרים חולים כשהם פסיביים לחלוטין. להעברת חולה פסיבי או חלש נדרש מאמץ רב, בעיקר של שרירי הגב והכתפיים. העברה או הרמה של חולה עלולות ליצור עומסים כבדים על הגב התחתון, ובפרט כאשר החולה גדל גוף או כבד במיוחד. שימוש בטכניקות נכונות ובציוד מתאים עשוי להפחית בהרבה את העומס על הגב, אך לא כל צוותי בתי החולים מיומנים די הצורך בטכניקות בטוחות של הרמת חולים, והציוד הנדרש לא תמיד נמצא או זמין.

הכותבת היא פיזיותרפיסטית מוסמכת ויועצת ארגונומית



שיטה ארגונומית לשינוי תנוחת חולה במאמץ מיזערי

אל המחלקות ומהן. משקלן של אריזות המכילות ציוד רפואי ותרופות עלול להיות גדול ביחס לנפחן. המוצרים מאוחסנים, לרוב, בחדרי תרופות צפופים ולעתים בארונות גבוהים מאוד או נמוכים מדי. כדי לסייע לכל

- **הרמת משאות** - יתכן מאוד שאחות תרים, במהלך המשמרת, משקל רב יותר מאשר עובד במחסן. במחלקות בתי החולים מתקיימת תנועה מתמדת של עגלות, מצעים, בגדים, כביסה, תרופות וציוד רפואי אחר, המועברים



העברה ארגונומית של חולה ממיטה לכיסא בעזרת לוח קשיח וחגורת ניוד

עובדי הבריאות



מנוף ייעודי להרמה ולהעברת חולים ממקום למקום

ניתן לוודא שהציוד הנחוץ לסיוע בחדרי הרחצה יימצא תמיד בהישג יד; ניתן לארגן את מקומות האחסון בצורה שתפחית את הצורך בכפיפה אל מגירות נמוכות או מתיחה של הגוף לעבר מדפים גבוהים מדי.

● **מסירת מידע** - היעדר מידע מעודכן לגבי מצב החולה ויכולת התנועה שלו עלול לסכן את החולה וגם לגרום למאמץ מיותר של צוות המטפלים. חשוב לוודא כי כל אנשי הצוות מעודכנים לגבי שינויים ביכולותיו של החולה - גם כאשר יכולתו משתפרת בתהליך השיקום וגם כאשר הוא נזקק ליותר עזרה מבעבר.

● **הדרכת מטפלים** - הדרכה היא אחד האמצעים היעילים ביותר לשמירה על בריאותם של המטפלים. יש לקיים סדנאות שיגרתיות והדרכות רענון להנחיית מטפלים בשיטות עבודה נכונות ובפתרון בעיות המתעוררות במהלך העבודה במחלקות.

מטפלים בריאים = חולים בטוחים

הקפדה על קיומם ויישומם של כללים ארגונומיים בבתי חולים ובבתי אבות עשויה לתרום לכולנו. כאשר המטפלים בריאים יותר ובטוחים יותר - גם החולים והמאושפזים יהיו בטוחים יותר. ■

מקורות להרחבת הידע:

OSHA - www.osha.gov/ergonomics/guidelines/nursinghome/index.html

VHA Patient Safety Center - www.patientsafetycenter.com

American Nursing Association - www.nursingworld.org.cosh

● **הנחיות ארגונומיות** - בעקבות המימצאים המצביעים על הקושי הכרוך בעבודתם של המטפלים בחולים, ובעקבות הנתונים על שיעורי הפגיעה הגבוהים מאד, פירסם מינהל הבטיחות והבריאות בעבודה של ארה"ב - OSHA - חוברת הנחיות לעבודה בבתי-אבות. ההנחיות מציעות שיטות בריאות יותר לעבודה במחלקות, שתפחיתנה את גורמי הסיכון לפגיעות בגב ובגפיים. ההנחיות ממליצות, בעיקר:

- להימנע - עד כמה שניתן - מהרמה והעברה ידניות של חולים במחלקות;
- להשתמש בשיטות הרמה נכונות ובאמצעי עזר פשוטים (כגון סדיני החלקה, חגורות ניוד וכיסאות גלגלים), או באמצעי עזר משוכללים יותר (כגון מנופים או אלונקות מתכווננות), לפי הצורך.

● **יישום מיידי** - ליישום חלק מההמלצות של OSHA יש צורך בהתקנת ציוד או ברכישת אמצעי הרמה. השקעה כזאת הוכחה ככדאית - מבחינת הפחתה במספר ימי ההיעדרות, הקטנת הסיכונים לעובדים (ולחולים) וצמצום הוצאות בטווח הארוך. עם זאת, את רוב ההמלצות ניתן ליישם מיד, ללא צורך בתוספת אמצעים. היישום תלוי בהדרכה של הצוותים לשימוש נכון בציוד הקיים ובשיפור נוהלי העבודה והרגלי העבודה.

● **הנחיות להעברת חולים** - יש להעביר לכל אנשי הצוות הנחיות ברורות לגבי מידת העזרה הנחוצה עבור כל חולה וחולה, בהתאם ליכולת התנועה שלו. בהנחיות יש לציין הוראות לשימוש במנוף, באלונקה או בחגורת ניוד, לפי הצורך. לדוגמה: יש לוודא כי העברת חולה הזקוק לעזרה רבה תתבצע, תמיד, על-ידי שני מטפלים, או ששיטת ההעברה של חולה מסוים תתאים למיגבלותיו (כמו: העדפה של צד אחד או יכולת להשתמש ביד אחת).

● **זמינות הציוד ותקינותו** - במחלקות רבות קיימים אמצעי עזר להרמה שאינם בשימוש הראוי - או מפני שאינם תקינים או בגלל נוהלי עבודה לא מתאימים. לדוגמה: מנוף אשר מיועד להרמת חולים תלתיים מאוחסן באופן קבוע במחסן בקצה המסדרון של המחלקה ולכן לא ינוצל בשעת הצורך. גם מנוף שבו חסר רכיב או מיטה ללא מעצורים תקינים מסכנים את החולים ואת גבם של המטפלים כאחת. בכל מחלקה חייבים לוודא שהציוד תקין תמיד, ושקיימים מערך תחזוקה והליכי דיווח קפדניים.

● **הרגלי עבודה** - במקרים רבים, ניתן למנוע שינוע מיותר של פריטים במחלקה על-ידי תכנון נכון של נוהלי העבודה או חלוקה של המשא למספר מיטענים כבדים פחות. לדוגמה: ניתן לחלק את הכביסה הנקייה באמצעות שתי עגלות כדי למנוע נשיאה של מצעים ובגדים הלוך וחזור לאורך המחלקה;



חולה וחולה - אנשי הצוות משנעים, לעתים קרובות, את החפצים פעמים רבות. לדוגמה: עגלות התרופות, עגלת התיקים ועגלות הכביסה מועברות הלוך וחזור במחלקה מספר פעמים ביום.

● **תנועות מאומצות** - בנוסף למטלות הלך, צוות בית החולים עוסק במיגוון של פעולות מאומצות היוצרות עומס רב על הגב והכתפיים:

- **סידור מיטות** - זוהי פעולה מאומצת מאד לגב, בין אם המיטה ריקה ובין אם שוכב בה חולה. הושטת הידיים הרחק מהגוף יוצרת עומס עצום על הגב והכתפיים;
- **האכלה** - בסיוע למטופלים לאכול או לשתות עלולים אנשי הצוות להימצא זמן ממושך בתנוחה מאולצת ולא נוחה של רכינה מעל למטופל;
- **הזזת רהיטים** - השימוש המשתנה בחללי המחלקה לצורך ארוחות, מיפגשי משפחות או טיפולים, מחייב הזזות חוזרות ונשנות של כורסאות, שולחנות, כיסאות וכי;
- **רחצה** - טיפול בחולה בתוך חדר רחצה קטן ורטוב יוצר עומס גדול על המטפל.

מה ניתן לעשות?

הנתונים על שיעורי הפגיעה וההיעדרות בקרב עובדי הסיעוד מדברים בעד עצמם. אך, ניתן למצוא פתרונות לעומס הרב המוטל על גב העובדים בבתי החולים: