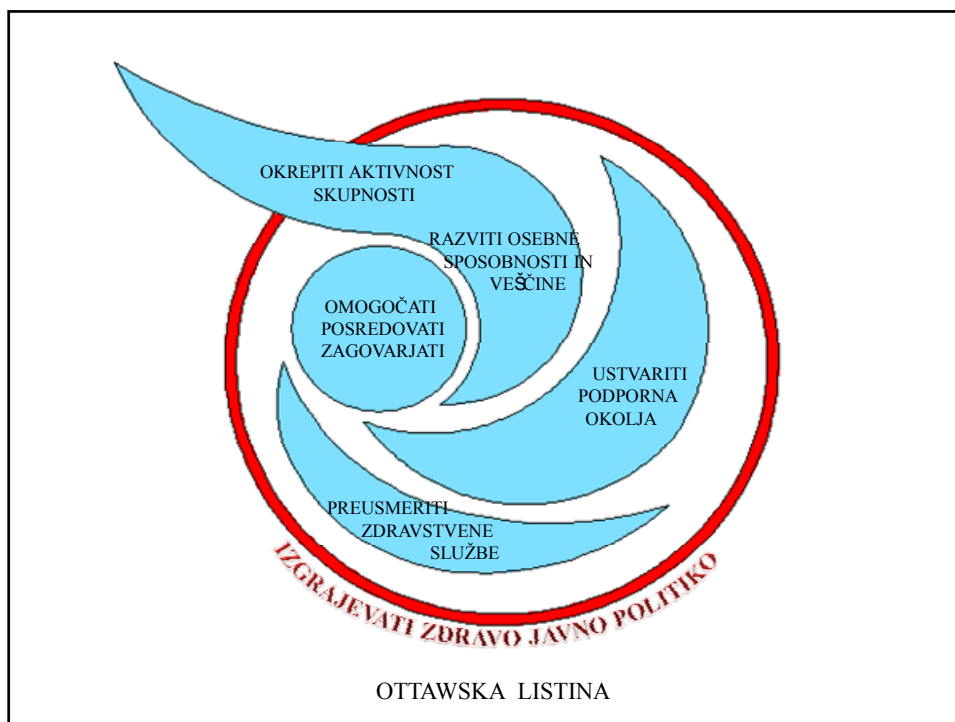


ERGONOMIJA V ZDRAVSTVU

Zlatka Lebar, v.m.s., univ.dipl.ped.
Srednja zdravstvena šola Murska Sobota

ZDRAVJE

Ottawska listina definira promocijo zdravja kot “strategijo posredovanja med ljudmi in njihovim okoljem za zdravje. Je proces, ki omogoča, da ljudje povečajo nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na zdravje in gaboljšajo”.



ŽIVLJENJSKO OKOLJE LAHKO

- ❖ Zdravje podpira
- ❖ Zdravje ogroža

ZDRAVJE PRI DELU DOLOČAJO

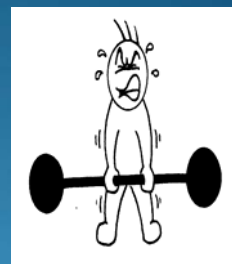
Vrednote/politike odločevalcev v/izven podjetij
Participatorna kultura
Vodenje/opravljanje
Koncept produkcije, načela organizacije dela
Zagotavljanje varnosti pri delu
Kakovost delovnega okolja
Življenjski stil, osebni odnos do zdravja

ZDRAVO DELO

Vpliva na kakovost življenja
Prispeva k ravni zdravstvene zaščite skupnosti in populacij
Vpliva na mikro in makro ekonomsko obnašanje
Prispeva k socialni koheziji

ZDRAVI LJUDJE V ZDRAVIH PODJETJIH

Pomembno kombinirano prizadevanje delodajalcev,
delavcev in družbe izboljšati zdravje in blaginjo
zaposlenih.



Delovno okolje - eno najpomembnejših življenjskih okolij -
odrasli preživijo na delu tretjino svojega življenja.

Nevarnost na delu: poškodbe, izpostavljenost hrupu in
kemijskim tveganjem, ergonomski problemi in negativne
posledice stresa.

DELOVNO MESTO – POMEMBNO OKOLJE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA

- Skupni interes
- Različne strukture v zvezi z zdravjem in varnostjo pri delu
- Vpliv na velike skupine ljudi
- Upravljanje človeškega kapitala

KORISTI ZARADI PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU

- Stroški povezani z boleznimi in odsotnostjo ↓
- Kakovost izdelkov / storitev ↑
- Inovacije ↑
- Produktivnost ↑
- Javna podoba podjetja ↑
- Pozitiven odnos do dela ↑



ANALIZA ZDRAVJA DELAVCEV

Merljivi kazalniki:

- bolniški stalež (BS):
- poškodbe pri delu
- invalidnost
- fluktuacija
- ocenjevanje ekoloških pogojev dela
- pregledi in preizkusi delovne opreme.

ANALIZA ZDRAVJA DELAVCEV

Ocenjeni kazalniki:

- ocena tveganja
- preventivni zdravstveni pregledi delavcev:
 - poročilo o prev. zdr. pregl.
 - zdravniško spričevalo o del. zmožnosti.

ANALIZA ZDRAVJA DELAVCEV NAM JE V POMOČ PRI

- odločanju o prioritetah ukrepanja v podjetju in
- pripravi izhodišč za vrednotenje učinkovitosti izvedenih ukrepov.

ERGONOMSKI UKREPI NA DELOVNEM MESTU

Ergonomija je multidisciplinarna znanost, ki določa optimalne pogoje dela.

Cilji so:

- boljša učinkovitost dela
- večja udobnost pri delu
- ugoden vpliv na zdravje delavcev
- zadovoljstvo delavcev pri delu in njihov osebni razvoj.



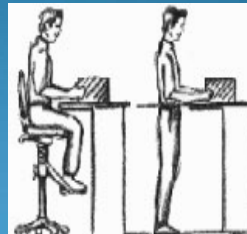
Osnovne naloge ergonomije so:

- prilagoditev delovnega mesta in delovnega okolja psihofizičnim sposobnostim
- prilagoditev delavca delu z izobraževanjem in razporeditvijo na pravo delovno mesto.



Ergonomska načela sistema človek – stroj - delovno okolje:

- velikost prostora je prilagojena delavcu
- delo se opravlja brez pretiranega utrujanja
- razpored dela omogoča rokovanje ob najmanjših premikih telesa
- predmeti dela so ugodni za prijem
- uporablja naj se stol za sedenje
- omogočena je ekonomičnost gibov
- gibi rok so istočasni, obojestranski
- ritem dela je naraven, umirjen
- delovno mesto je primerno osvetljeno
- mikroklima, ropot, vibracije so znotraj dopustnih meja
- stroji in naprave so oblikovani tako, da niso delavcu nevarni



TOPLOTNO OKOLJE

- Temperatura zraka v delovnih prostorih ne sme presegati +28oC. Izjema so t.i. vroči delovni prostori.

SVETLOBNO OKOLJE

- Barva svetlobe naj bo nevtralna ali topla bela, pri čemer ima topla bela prednost, ker daje občutek večjega udobja in ustvarja prijetno barvno klimo.
- Če je le mogoče, naj bo osvetljenost med 300 in 500 luksi.

BARVE

- strop, stene z okni – svetle barve
- stena pred delovno površino – razburljiva (oranžna)
- stene v vročem delovnem okolju – hladne barve
- stene v hladnem delovnem okolju – tople barve

Barve v delovnem okolju je priporočljivo menjati vsake tri leta.

OPOZORILO: v modri svetlobi je delavec kratkoviden, v rumeni svetlobi se ostrina vida izboljša.

STOJEČE DELO

- stabilni položaj na čvrsti, čisti in nedrseči podlagi (tla iz lesa, gume ali plute)
- spreminjanje položaja telesa med stoječim delom – razgibano delo, primerno tempo dela in rotacija delavcev
- višina delovne površine prilagojena delavcu (sicer pa višino prilagajamo višjim delavcem, nižjim zagotovimo podstavke)
- preprečevanje pripogibanja (pripogibaj kolena in ne križ!), torzije (premikaj noge in ne hrbtenico!) in pretegotvanje telesa (prilagodi dosege naravi in frekvenci dela, odstrani zapreke, prepreči gibe nad višino ramen in za rameni)
- opora telesa med stoječim delom (stoječe/sedeči nagibni stol, podlaga za podlahti, podnožnik), za zaščito kolen uporabiti podložene klečalnike.

PREMEŠČANJE BREMEN



- Ročno premeščanje bremen je vsako fizično delo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, nošenje ali premikanje bremena s človeško silo in druga podobna dela (podpiranje, držanje), ki zaradi svojih značilnosti ali zaradi neugodnih ergonomskih pogojev pomeni nevarnost predvsem za poškodbe hrbta delavcev.

Pomembno je, da poznamo tehnike dvigovanja, spuščanja, prestavljanja in nošenja bremen.

Pri dvigovanju in nošenju bremen so potrebni takšni organizacijski ukrepi ali pomožna sredstva, da se prepreči, da bi delavec moral bremena prenašati ročno. Če se teh ukrepov ne da zagotoviti, se lahko šele takrat bremena začne prenašati ročno pri upoštevanju teže, velikosti in oprijemljivosti bremen.



DELO MEDICINSKE SESTRE

- Obremenitve, ki izhajajo iz dela so: ergonomske, biomehanske, energetske, senzorične in psihične.



Ergonomske pogoje, ki vplivajo na delovno sposobnost lahko razdelimo na :

Nefiziološke delovne razmere:

- delovni čas,
- tempo dela, ritem dela, intenzivnost,
- slaba organizacija dela,
- statične obremenitve,
- preobremenjenost posameznih organskih sistemov in organov.

Ergonomske pogoje, ki vplivajo na delovno sposobnost lahko razdelimo na :

Škodljivi fizikalni dejavniki:

- mikroklima,
- mehanski vplivi,
- sevanja (rentgenski, svetlobni žarki, elektromagnetno valovanje),
- razsvetljava (umetna svetloba, močne operacijske luči, tema)

Ergonomske pogoje, ki vplivajo na delovno sposobnost lahko razdelimo na :

Škodljivi kemični dejavniki:

- škodljivi plini in pare (razna razkužila, formaldehidne pare, anestetiki in narkotiki),
- aerosoli (dim) s svojimi učinki: toksičnimi, iritativnimi, alergogenimi.

Škodljivi biološki dejavniki:

- mikroorganizmi (virusi, bakterije, glivice).

Ergonomske pogoje, ki vplivajo na delovno sposobnost lahko razdelimo na :

Škodljivi psihološki dejavniki:

- odgovornost,
- delo z ljudmi,
- časovni pritiski,
- nefiziološki ritem,
- nesocialni ritem (dežurstva, nadomeščanja).

Možnosti varnega dela:

Pripomočki

- fiksirni pasovi
- pasovi za premikanje, ki jih namestimo bolniku oz. varovancu pod posamezne dele telesa
- vrtljivi krožnik
- deska za drsenje pri premikanju (banana)
- drseča blazina (drseča vreča)















fiksirni pas



pasova za premikanje



pas za premikanje



vrtljivi krožnik



**deska za drsenje
pri premikanju**



drseča blazina



BODITE ZVESTI SEBI.

***KADAR SPOŠTUJETE SVOJE
OSEBNE DAROVE IN TALENTE,
IZPOLNJUJETE SVOJO USODO IN
HKRATI SLUŽITE DRUGIM.***