

ایمینی شغلی در بیمارستان سیدالشهداء (ع) فارس

این نوشته هدیه ای است ناچیز به پاس زحمات بیشمار فرشتگان سپید پوشی که دردهای بسیار به جان میخرند تا دردهای ما تسکین یابد. امید است ما بهداشت حرفه ای ها بتوانیم گامی در جهت کاهش رنجها و سختیهای شغل پرخطر "پرستاری" برداریم.



مخاطرات اسکلتی - عضلانی رایج در
بیمارستانها
(ویژه پرستاران)

Health care wide hazards module – Ergonomics



OSHA [1]

برگردان بفارسی: نیلوفر احمدی- کارشناس بهداشت حرفه ای

مقدمه :

بر اساس آمارهای کشور آمریکا سالانه بیش از ۲۰۰ هزار مورد آسیب و بیماری اسکلتی عضلانی مرتبط با کار در پرستاران ثبت میشود. بسیاری از این موارد شامل آسیبهای شدید هستند و بیش از نیمی از این آسیبها نیاز به استراحت پزشکی دارند و سالانه نزدیک به یک میلیارد دلار خسارت ناشی از پرداخت غرامت دستمزد روزهای استراحت پزشکی فقط بخاطر آسیبهای اسکلتی عضلانی در پرستاران به سیستم های بیمه ای آمریکا وارد میشود.

آسیبهای اسکلتی – عضلانی رایج :

برآورد میشود که پرستارانی که از بیماران مراقبت میکنند ۲ برابر بیشتر از سایر پرستاران در معرض آسیبهای اسکلتی – عضلانی باشند. پرستاران و کمک پرستارانی که وظیفه حمل و جابجائی بیماران را بر عهده دارند عوارض ممکن است دچار زیر شوند :

✓ کشیدگی عضلانی

✓ کشیدگی تاندونها

✓ التهاب تاندونها و مفاصل

✓ دردهای عصبی

✓ فتق دیسک کمری

مخاطرات شیغلی رایج در حرفه پرستاری:

بیشترین مخاطرات متوجه پرستارانی است که از بیماران ناتوان یا مسن مراقبت میکنند (مثلا در بخش های سی سی یو و ای سی یو)

از آنجا که این گروه از پرستاران در فعالیتهای روزانه به بیمار کمک میکنند در معرض ریسک ناشی از حمل و جابجائی دستی بیمار هستند . این فعالیتها در صورت عدم کنترل منجر به آسیبهای اسکلتی – عضلانی میشود. این افراد حتی ممکن است دچار حوادثی مثل افتادن و لیز خوردن شوند که خود منجر به بروز آسیبهای اسکلتی – عضلانی گردد. همچنین پوسچرهای نادرستی که خواسته یا

یازمین شغلی در بیمارستان سیدالشهداء (ع) فارسان

ناخواسته متحمل میگردند حتی در برخی گزارش ها و مطالعات استرس های روحی و نوبت کاری نیز میتواند دردهای اسکلتی - عضلانی را افزایش دهد.

هزینه های ناشی از آسیبهای اسکلتی - عضلانی که به سیستم و فرد شاغل تحمیل میگردد :

- ✓ هزینه های درمانی
- ✓ هزینه های جابجائی و تغییر شغل
- ✓ افزایش تعداد روزهای از دست رفته کاری بدلیل مرخصی استعلاجی و کمبود نیروی انسانی ناشی از آن

راهکار قانونی جهت کنترل و کاهش آسیبهای اسکلتی - عضلانی :

طبق مصوبه سال ۱۹۷۰ سازمان OSHA در آمریکا هرکارفرما موظف است شرایط و تسهیلاتی برای شاغلین خود در محیط کار ایجاد نماید تا هیچ یک از آنها در معرض خطرات شغلی که منجر به بیماری - جراحت و مرگ میگردد نباشند .

در ایران نیز قوانین متعددی با این موضوع وجود دارد جهت اطلاع بیشتر به کتاب قانون کار و تامین اجتماعی و همچنین به آئین نامه های موجود در همین زمینه که از طرف وزارت کار و وزارت بهداشت صادر شده است مراجعه فرمائید.

راهکارهای ارگونومیکی جهت کنترل و کاهش آسیبهای اسکلتی - عضلانی :

سازمان OSHA به عنوان یکی از سازمانهای مرجع در انجام تحقیقات بهداشت حرفه ای در جهان در این زمینه چند پیشنهاد ارائه میکند که با کمی بررسی در تمام بیمارستانها قابل اجراست :

- ✓ کاهش و محدود کردن حمل دستی بیمار
- ✓ برگزاری برنامه های آموزش نحوه حمل ایمن بیمار
- ✓ استفاده از تجهیزات و تسهیلات مکانیکی برای حمل بیمار

البته این اقدامات فقط پس از شناسایی مخاطرات ارگونومیکی محیط کار قابل اجراست
پیشنهادهای OSHA به منظور کنترل و مدیریت مخاطرات ارگونومیکی بیمارستان:

- ❖ تشکیل کمیته بررسی مخاطرات ارگونومیکی
- ❖ شناسائی و تجزیه و تحلیل مخاطرات محیط کار توسط کمیته
- ❖ شناسائی و تجزیه و تحلیل حوادث شغلی و بررسی گزارشهای موجود توسط کمیته



ایمینی شغلی در بیمارستان سیدالشهداء (ع) فارس

- ❖ اجرای راهکارهای کنترل و پیشگیری از مخاطرات توسط کمیته
- ❖ مدیریت درمان علائم و آسیبهای اسکلتی – عضلانی
- ❖ آموزش و اجرای مصوبات کمیته