

9.10.2019

ERGONOMIA LAUKAAN OSASTOLLA

Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

SEUTUTERVEYSKESKUS=KESKI-SUOMEN SAIRAAHOITOPIIRIN KUNTAYHTYMÄN OMISTAMA LIKELAITOS (Joutsa, Keuruu, Multia, Toivakka, Laukaa, Konnevesi, Luhanka, Petäjävesi)

- Laukaan osastolla on 22 potilaspaikkaa
- 8 sairaanhoitajaa, sekä 1 vuosilomavarahenkilö
- 9 lähi- perushoitajaa, sekä 1 vuosilomavarahenkilö
- Äkkillähtijälähihoitaja, joka paikkaa äkillisissä sairastapauksissa koko talossa sekä Joutsan alueella.
- Osastonhoitaja, Lääkäri sekä puolikas fysioterapeutti ja sihteeri.
- Laitoshuoltajia on 5, he huolehtivat ruokahuollosta ja siivouksesta. Eivät suoraan ole potilastyössä.
- Pääsääntöisesti Laukaassa hoidetaan oman kunnan sekä Konneveden kunnan asukkaat, heitä on yhteensä reilu 23 000 asukasta.
- Hoidamme myös koko Seututerveyskeskuksen väkeä, jos omat terveyskeskukset ovat täynnä.
- Satunnaisesti meillä on hoidossa potilaita myös Äänekoskelta ja Jyväskylästä.

Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

TURO-HANKE= Turvallisuusosaamisen kehittäminen ja työhyvinvoinnin edistäminen vanhus -ja vammaistyössä 4/2012-12/2014

- Hankkeenaloite tuli Seututerveyskeskukselta johon JAMK tarttui. Rahoitusta hankkeelle saatiin ESR-rahoituksesta
- Keskeisimmät kehittämisen alueet olivat seudulla ergonomiakoulutukset, ergonomiosaamisen ja ergonomiavastaavien toiminnan kehittäminen sekä esimiesvalmennus
- Laukaan lisäksi mukana olivat Keuruu, Joutsa ja Konnevesi sekä muutama yksityinen yritys

MITÄ OPITTIIN TUROSSA?

- Annettiin aikaa/ pysähdyimme miettimään potilaan aktiivista osallistumista, omaa ergonomiaa, potilaan siirtotilanteita ja apuvälineiden tarpeellisuutta.

-> Tuli ymmärrys siitä, että potilastyötä voi todella keventää huomioimalla nämä asiat omassa työssä.

- Saatiin faktatietoa potilastyön kuormittavuudesta
- Paneuduttiin aiheisiin pala palalta.
 - Esim. videoimalla erilaisia potilaan siirtotilanteita -> keskusteltiin ja pohdittiin: mitä hyvää, mitä huonoa ja mitä erilaisia vaihtoehtoja on olemassa.
 - Kokemus ”potilaana olosta” avasi ymmärrystä erilaisista siirtotilanteista ja omista otteista -> ”miltä potilaasta tuntuu”.

TOIMINTA OSASTOLLA ENNEN TURO-PROJEKTIA

- Henkilökunnalla ei ollut ergonomista osaamista
- Potilaita hoidettiin enemmän/ pidempään vuoteessa.
- Tehtiin enemmän potilaan puolesta asioita.
- Apuvälineitä oli jonkin verran, mutta
 - Niitä ei osattu kunnolla käyttää/hyödyntää monipuolisesti.
 - Puhdistus/-huoltokäytännöt ontui, välineet eivät olleet kenenkään vastuulla.
 - Apuvälineitä ei ollut riittävästi tai ne oli hankalasti haettavissa (monissa eri paikoissa/varaston perällä, kaukana potilashuoneesta tai muissa huoneissa).
 - >helpompi jättää hakematta kuin lähteä etsimään eri paikoista?



Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

- Kaikille ei riittänyt esim. rollaattoria omaan käyttöön -> oli este omatoimiselle liikkumiselle. Myös hygieniakysymys.
- Ei osattu ajatella kuinka kuormittavaa potilastyö on tai, että sitä voisi tehdä kevyemmin.
- Ei pysähdytty miettimään vaihtoehtoja esim. potilassiirtotilanteissa.

MITÄ TURO TOI OSASTOLLE ?

- Ergonomivastaavat
- Saatiin uusia apuvälineitä riittävästi
 - Tarvittavat apuvälineet voivat olla potilaan henkilökohtaisessa käytössä koko osastojakson ajan, esim. rollaattori on säädetty potilaalle oikein ja aina potilaan saatavilla. (Merkataan paikkanumerolla)
 - Apuvälineillä on selkeä säilytyspaikka.
 - Koko henkilökunnan kanssa yhdessä sovitut puhdistus- ja huoltokäytännöt.
 - Apuvälineet ergonomiavastaavien vastuulla (mm. kunnan tarkistaminen, kerta vuoteen inventaario, uusien apuvälineiden arviointi).
 - > Apuvälineiden käyttö vähentänyt potilaiden hoitamista vuoteessa, siirtymiset helpottuneet.
 - > **HOITAJIEN KUORMITUS VÄHENTYNYT**
 - > **HOITAJIEN JAKSAMINEN LISÄÄNTYNYT**

- Ergonomiavastaavat saaneet työaikaan perehdyttää osaston henkilökuntaa kuntouttavaan työotteeseen, sekä apuvälineiden käyttöön ja erilaisiin siirtotekniikoihin (ergonomiavartit pienryhmissä).
- Potilaan toimintakykyä kuvataan kirjatessa tarkemmin, jo tulovaiheessakin.
- Yhdessä koko henkilökunnan kanssa pohdittu osaston toimintatapaa ja otettu uusia toimintatapoja käytäntöön.
 - Suurin osa potilaista ruokailee päiväsalissa kaikkina ruoka-aikoina.
 - Annetaan potilaalle aikaa tehdä asioita mahdollisimman omatoimisesti.
 - Pysähdytään tarkemmin miettimään potilaan voimavaroja, apuvälineiden tarvetta muuttuvissa olosuhteissa.

HUONEENTAULU



Kuntoutuminen vuodeosastolla

Kuntoutuminen kohti kotia alkaa varhaisesta liikkeelle lähtemisestä.

Kuntoutuksen tavoitteena on potilaan toimintakyvyn ja omatoimisuuden tukeminen sekä liikkumattomuudesta aiheutuvien haittojen ehkäisy.

Osaston henkilökunta kannustaa, rohkaisee ja antaa potilaalle tilaisuuden tehdä mahdollisimman omatoimisesti päivittäiset toimet: peseytyminen pukeutuminen, WC:ssä käynti, päiväsalissa ruokailu ym.



Älä tee puolestani mitään minkä voin itse tehdä

Vuoteesta noudetaan ylös heti, kun vointi sallii.

Potilas osallistuu päivittäisiin toimiin voimavarojensa mukaan ja saa tarvitsemansa avun niihin toimiin, joista ei vielä suoriudu itsenäisesti.

Omaiset ja läheiset voivat osallistua potilaan toimintakyvyn edistämiseen kannustamalla ja ohjaamalla potilasta omatoimisuuteen.

Kannusta omatoimisuuteen !

Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

APUVÄLINEILLÄ SELKEÄT PAIKAT

- Hissin vieressä aina yksi pyörätuoli ja rollaattori helposti saatavilla!



Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

Myös apuvälineiden lähetyksillä ohjeita niiden käytöstä ym. Kiireessäkin helppo tarkistaa!



HENKILÖNOSTIMEN KÄYTTÖOHJEET

- ❖ KÄYTÄ NOSTINTA AINA, MIKÄLI POTILASTA EI OLE TURVALLISTA (potilaalle/hoitajalle) MUILLA SIIRRON APUVÄLINEILLÄ SIIRTÄÄ.
- ❖ LAUKAAN OSASTOLLA MALLI EVA400 EE, max 180 kg.
- ❖ **NOSTIMEN VIRTAJOHTO AINA SEINÄSSÄ KUN NOSTIN EI KÄYTÖSSÄ**, akku ei voi yllilatautua.
 - Nostin ei toimi virtajohdon ollessa seinässä!
- ❖ NOSTIMEN PAIKKA PERÄVARASTOSSA, silloin kun ei ole käytössä.
- ❖ PYYDÄ OHJAUSTA NOSTIMEN KÄYTÖSSÄ, JOS OLET VÄHÄNKÄÄN EPÄVARMA.
 - Opettele hätäkatkaisin sekä manuaalinen nostimen lasku/nousu
 - Liinoja on kolmea eri kokoa: S,M, L sekä suihkuliinoja kokoja M ja L
 - Käytä apuna soikean mallisia liukulevyjä liinan laitossa, näin välttyt potilaan kääntelemiseltä.
 - Potilasta nostettaessa lattialta, tulee potilaan pää olla nostimeen päin, näin jalat eivät osu nosturin jalaksiin.
 - Pyörätuoliin siirrettäessä, voi pyörätuolia kallistaa hieman taaksepäin -> potilas asettuu tuoliin hyvin, eikä lisäsiirtoja tarvitse tehdä.
 - Muista ettei nosturissa pidetä jarruja päällä missään siirron vaiheessa. KAATUMIS VAARA!

MIKÄLI POTILAS ON KAATUNUT LATTIALLE, EIKÄ KYKENE OMIN VOIMIN TAI PIENELLÄ AVULLA/OHJAUKSELLA NOUSEMAAN YLÖS ON KÄYTETTÄVÄ NOSTINTA! (Vakuutus ei korvaa työtaturmaa, jos nostinta on mahdollista käyttää, mutta sitä ei ole käytetty!!!!!!)

Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

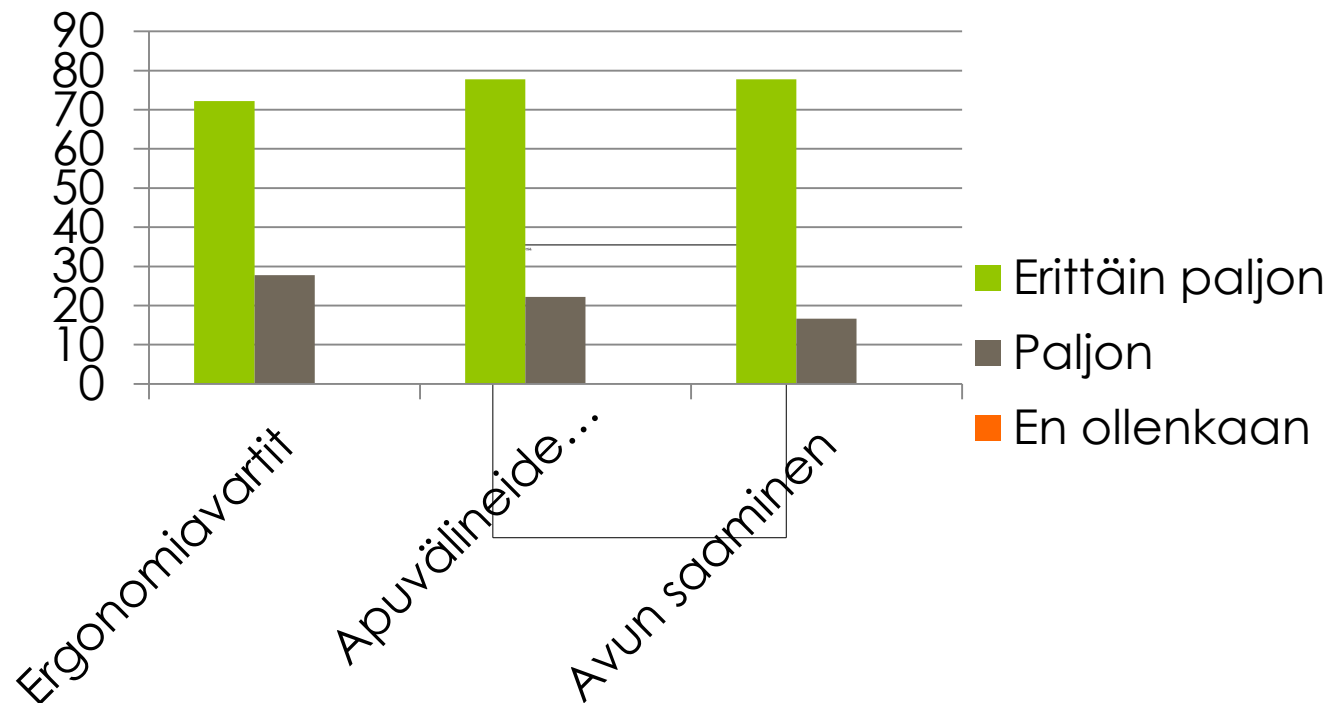
KUN APUVÄLINEITÄ ON RIITTÄVÄSTI JA HELPOSTI SAATAVILLA JA NIIDEN KÄYTTÖÖN ON SAATU RIITTÄVÄÄ KOULUTUSTA, TULEE APUVÄLINEITÄ MYÖS KÄYTETTYÄ MONIPUOLISEMMIN!

- > POTILAAT SAADAAN NOPEAMMIN YLÖS VUOTEESTA
- > KUNTOUTUMINEN ALKAA NOPEAMMIN
- > HOITAJAKSOT LYHENEVÄT !
- > HOITAJIEN SAIRASLOMAT VÄHENEVÄT?
- > HOITAJAT EIVÄT NIIN UUPUNEITA TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN

ERGONOMIAVASTAAVAN TOIMENKUVA

- Huolehtii apuvälineiden kunnosta ja neuvoo henkilökunnalle apuvälineiden huoltokäytännön
- Huolehtii apuvälinevaraston siisteydestä ja siitä, että apuvälineet ovat henkilökunnan saatavilla
- Inventoi osaston apuvälineet kerran vuodessa, merkkää apuvälineet osaston merkein.
- Kouluttaa henkilökunnan käyttämään uusia apuvälineitä, kertaa vanhojen käyttöä tarvittaessa
- Pehdyttää uudet työntekijät sekä opiskelijat ergonomisiin työtapoihin sekä kuntouttavaan työotteeseen
- Opastaa henkilökuntaa potilassiirtotilanteissa
- Antaa hankintaehdotuksia osastonhoitajalle uusista apuvälineistä ja on yhteydessä apuväline edustajiin
- Pitää osastolla yllä ergonomia-asiaa -> osastotunnit
- Suunnittelee ja kehittää ergonomisia työskentelytapoja potilaiden voimavarat huomioiden
- Osallistuu koulutuksiin

KYSYMYKSET TYÖKAVEREILLE



PARAS APUVÄLINE

1. Re-turner

Paras apu haasteellisissa tilanteissa



2. Liukulevyt

Vuodesiirrot helpottuneet huomattavasti



3. Eva-teline

Turvallinen liikkuminen

4. Aktiivinostin

Toimiva laite saada vaikeasti liikkuvat potilaat sängystä ylös

Paljon tullut
edistystä
potilassiirtoihin

Rohkeutta ottaa
apuvälineitä
käyttöön ja saada
potilaat
nopeammin ylös
sängystä

Paljon
Ruusuja

Tullut tietoa hyvistä
apuvälineistä ja hankittu
tarpeelliset apuvälineet

Muistuttavat omasta jaksamisestamme
ja kropan säästämisestä

Arvokasta
työtä!

Innostuneita,
kannustavia,
ammattitaitoisia

OSASTONHOITAJAN AJATUKSIA

- Esimiehenä koen oloni turvalliseksi, kun ergonomia-asioissa apunani ovat koulutuksen saaneet ergonomiavastaavat
- Ergonomiakoulutukset näkyvät henkilökunnan poissaoloissa; mutu-tuntumana on että tuki- ja liikuntaelin sairausten vuoksi ollaan oltu vähemmän poissa/sairauslomalla
- Henkilökunta on myös aktivoitunut huolehtimaan omasta kunnostaan
- Ajantasainen ergonomiakoulutus on ollut erittäin tärkeä voimavara niin meidän henkilökunnallemme kuin myös potilaiden turvallista hoitamista ja toimintakykyä ylläpitävää hoitoa varten

YHTEISTYÖ MUIDEN TAHOJEN KANSSA

- Hammashoitola
- Vastaanotto
- Röntgen
- Kuntoutusosasto
Laukaassa
- Vanhainkoti
Toivakassa
- Vanhainkoti
Konnevedellä
- Uusintakierros

LISÄKOULUTUSTA

- Ergokouluttajaksi
- Ensimmäinen ergokorttikoulutus Joutsan ja Keuruun osaston työntekijöille



terveenä työssä™



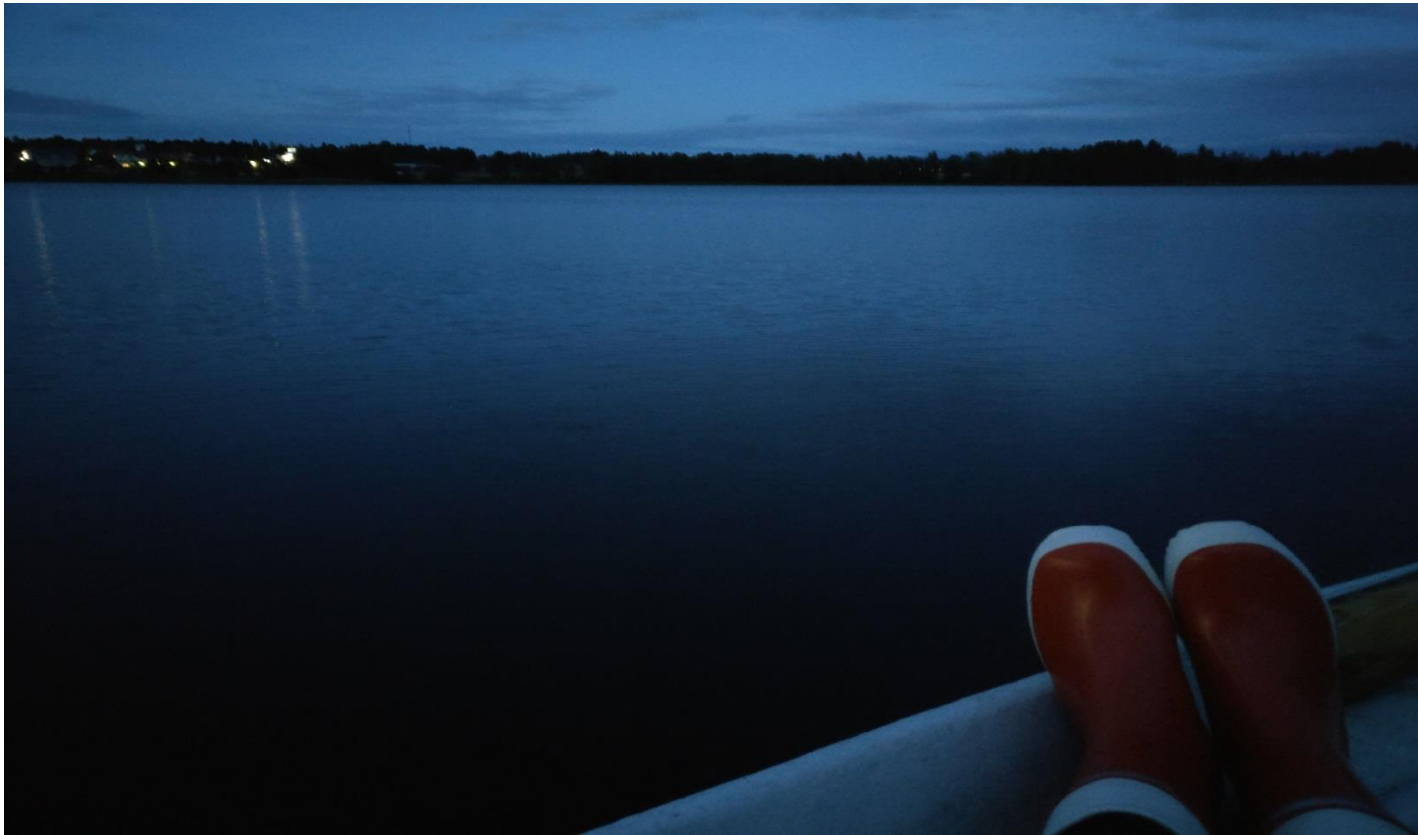
Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari

KORTTIKOULUTUKSEN PALAUTE:

- Monipuolisesti käytiin asioita läpi, paljon vanhaa mutta paljon uuttakin. Muistinvirkistämistä.
- Inspiraatiota kokeilla uusia juttuja.
- Paljon uusia pikkuniksejä ja vinkkejä.
- Uutta oppia apuvälineiden käytöstä ja käyttöön
- Monipuolinen ja laaja koulutus siirroista
- Videointeja kaivattiin lisää
- Lähiopetuspäivät koettiin hyväksi koska sai itse kokea asioita potilaana
- Kirjalliset tehtävät koettiin hankaliksi
- Useampi lähiopetuspäivä olisi kiva
- Enemmän käytännön esimerkkejä
- Vastasiko koulutus odotuksiasi? - "Kyllä, ehdottomasti. Lähtisin uudestaan jos voisin"

9.10.2019

KIITOS!



Liisa-Lotta Heinonen ja Mia Huotari