

# Chránajte svoje zdravie obmedzte záťaž!

Prevenia voči poškodeniam bedrovej chrbtice  
v odvetví zdravotnej starostlivosti



Európska inšpekčná a komunikačná kampaň SLIC: Ručná manipulácia s bremenami v Európe v odvetviach dopravy a zdravotnej starostlivosti.





## Súhrn

<b>1. Prečo treba implementovať politiku ochrany pred poškodeniami bedrovej chrbtice v odvetví zdravotnej starostlivosti?</b>	<b>5</b>
A. Zopár údajov	5
B. Právny záväzok	6
C. Spoločenské a finančné následky	7
<b>2. Poškodenia bedrovej chrbtice</b>	<b>8</b>
A. Čo môže spôsobiť poškodenia bedrovej chrbtice?	8
B. Z čoho sa skladá chrbtica?	8
1. Súčasti chrbtvej kosti	8
2. Medzistavcové platničky	9
C. Príčiny poškodení bedrovej chrbtice	11
1. Opakovanie alebo dlhé trvanie istých polôh a činností	11
2. Riziká súvisiace s manipuláciou	13
3. Nedostatok fyzickej aktivity	14
4. Stres	14
<b>3. Preventívne riešenia v odvetví zdravotnej starostlivosti</b>	<b>15</b>
A. Implementácia politiky prevencie	15
B. Výber preventívnych opatrení	16
1. Eliminácia rizika	17
2. Redukcia rizika	18
3. Zlepšenie skladovania bremien	21
4. Organizačné opatrenia	21
Súhrn	22

Súčasť akčného plánu Európskej komisie predstavuje zlepšenie prevencie pred chorobami súvisiacimi s prácou, najmä pred poškodením podporno-pohybovej sústavy. Za účelom dosiahnutia tohto cieľa má Komisia v úmysle najmä zaistiť účinnejšie uplatňovanie aktuálnych predpisov Spoločenstva a rozhodujúcu úlohu pridelila výboru SLIC. SLIC, Výbor vedúcich zamestnancov inšpekcie, je poverený účinným a jednotným uplatňovaním práva Spoločenstva vo vzťahu k zdraviu a bezpečnosti na pracovisku a tiež analýzou praktických záležitostí, ktoré vyjdú najavo pri monitorovaní uplatňovania príslušnej legislatívy. V roku 2007 sa Európska komunikačná a inšpekčná kampaň zameria na odvetvie dopravy a odvetvie zdravotnej starostlivosti.

Ciele sú takéto:

- dosiahnuť vyšší súlad činností s európskou smernicou 90/269/CEE za účelom redukcie problémov podporno-pohybovej sústavy v rôznych krajinách Európskej únie,
- zlepšiť informovanosť zamestnancov a zamestnávateľov o rizikách spojených s ručnou manipuláciou s bremenami a o príslušných prevenčných opatreniach,
- propagovať zmenu v súvislosti s prístupom k rizikám spojeným s ručnou manipuláciou skôr prostredníctvom riešenia problémov pri zdroji ako zameraním sa na spôsob práce ľudí.

*Táto kampaň sa implementuje v úzkej spolupráci s Európskou komisiou a je v súlade s iniciatívou Európsky týždeň bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci 2007, organizovanou Európskou agentúrou pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci.*



# 1 Prečo treba implementovať politiku ochrany pred poškodeniami bedrovej chrbtice v odvetví zdravotnej starostlivosti?

Aj keď je problematické zvoliť profesijnú kategóriu, ktorá reprezentuje najväčšie riziká z hľadiska príčin bolesti chrbtice, je viac či menej isté, že odvetvie zdravotnej starostlivosti predstavuje v tomto ohľade jeden z hlavných problémov. Keď vezmeme do úvahy spoločenské a finančné následky, ku ktorým môžu viesť zranenia chrbtice, základom je prevencia pred nimi. Európsky zákonodarca si je plne vedomý tejto skutočnosti a prostredníctvom smernice stanovil opatrenia. Európska komisia sa rozhodla pre aktívnejší prístup prostredníctvom organizovania Európskej komunikačnej a inšpekčnej kampane zameranej na odvetvie dopravy a odvetvie zdravotnej starostlivosti. Táto brožúra sa zaoberá prevenciou pred problémami s chrbticou v odvetví zdravotnej starostlivosti. Dúfame, že získate úžitok z jej čítania a... nezabudnite „chrániť svoje zdravie – obmedziť záťaž...!“

„Ručná manipulácia s bremenami“ znamená každú činnosť, ktorá zahŕňa prepravu alebo podopieranie bremena jedným alebo viacerými pracovníkmi.

## A Zopár údajov

Na základe mnohých štúdií sa prišlo k odhadovanému údaju, že 60 až 90% ľudí alebo osôb v ich okolí raz bude trpieť poškodeniami bedrovej chrbtice. Doposiaľ však ručná manipulácia s bremenami zahŕňa mnoho rizík, týkajúcich sa najmä bedrovej chrbtice. Pokiaľ ide o ťažkosti podporno-pohybového systému súvisiace s prácou, predstavujú v Európe skutočne nezanedbateľný problém. Výsledok tretieho Európskeho prieskumu pracovných podmienok, ktorý sa konal v roku 2000, potvrdil najmä to, že 33% európskych zamestnancov (v 15 členských štátoch) trpelo bolesťami chrbtice. Na tento problém sú náchylní najmä zamestnanci v odvetví zdravotnej starostlivosti: európsky prieskum odhalil, že 32,5% zamestnancov zamestnaných v tomto odvetví sa sťažuje na problémy s chrbticou.

## B Právny záväzok

Na základe súladu so smernicami o zdraví a bezpečnosti pri práci sa možno vyhnúť veľkému počtu chorôb súvisiacich s problémami podporno-pohybovej sústavy späťmi s prácou. Patrí medzi ne európska smernica 90/269/CEE (29. máj 1990, OJ 21. jún 1990), ktorá stanovuje usmernenia týkajúce sa zdravia a bezpečnosti vo vzťahu k ručnej manipulácii s bremenami.

Táto smernica sa uplatňuje pri činnostiach, ktoré predstavujú riziká, najmä pre chrbtovú a bedrovú časť tela, ako sú zdvíhanie, tlačenie, ťahanie či prenášanie bremien. Je zrejmé, že takáto manipulácia môže viesť aj k namáhaniu dolných a horných končatín, touto stránkou veci sa tu však nebudeme zaoberať.

### Rizikové faktory

Ručná manipulácia môže predstavovať riziko pre bedrovú chrbticu, ak bremeno:

- je príliš ťažké
- je príliš veľké
- je ťažké na uchopenie
- je umiestnené príliš ďaleko od trupu človeka
- uchopuje človek, ktorý musí za týmto účelom vytočiť trup

### vynaložená námaha:

- je nadmerná
- vyžaduje vytočenie trupu
- vychýli bremeno z rovnováhy
- vyžaduje, aby človek zaujal nestabilnú polohu

### je na pracovisku:

- nevhodný typ podlahy
- nedostatočný priestor
- nepriaznivé klimatické prostredie

### činnosť vyžaduje ďalšie nároky ako:

- dlhotrvajúca činnosť s nedostatkom odpočinku
- nadmerne dlhé vzdialenosti
- nadmerne vysoká miera opakovania

V súlade so smernicou 90/269/CEE musí zamestnávateľ minimalizovať ručnú manipuláciu svojich zamestnancov s bremenami (čl. 4). V prípade, že sa ručnej manipulácii nemožno vyhnúť, vyžaduje sa nasledovné:

- posúdiť riziko pri každom druhu ručnej manipulácie s bremenami (čl. 5)
- musia byť zredukované riziká
- pracovisko musí byť správne vybavené a prispôsobené (čl. 6)
- pracovník musí byť informovaný a vyškolený
- organizovať pravidelné lekárske prehliadky

## C Spoločenské a finančné následky

Spoločenské a finančné následky súvisiace s bolesťou chrbtice sú v odvetví zdravotnej starostlivosti značné, pretože problémy s chrbticou ovplyvňujú takmer tretinu pracovníkov v tomto odvetví.

Ľudia trpiaci poškodeniami bedrovej chrbtice sa cítia zraniteľní (ich živobytie je ohrozené a riskujú stratu zamestnania), čo môže následne vplývať na ich profesionálny či súkromný život. Mnohí z nich sa môžu stať v živote znevýhodnení. Zamestnávateľia musia bojovať s absenciou chorých zamestnancov, ktorých je niekedy v dôsledku špecifickej kvalifikácie ťažké nahradiť. V tejto situácii vznikajú na pracovisku aj konflikty a stres. Poškodenia bedrovej chrbtice navyše vedú k vzniku vysokých nákladov pre postihnutého, jeho zamestnávateľa i pre celú spoločnosť.

### Súhrn

Pre postihnutého	Pre zamestnávateľa	Pre spoločnosť
- strata príjmu	- kompenzácia	- spotreba zdravotnej starostlivosti
- strata zamestnania	- dôchodky	- nezužitkované vedomosti
- strata možností získať zamestnanie	- straty pri výrobe	- strata spoločenskej súdržnosti
- život s bolesťou	- ďalšie náklady na školenia (pre nových zamestnancov, ktorí nahradia chorých zamestnancov so špecifickou kvalifikáciou)	
- strata spoločenského uznania súvisiaceho so zamestnaním		
- zmenšenie radosti zo života		
- človek je ponechaný bez pomoci		
- cíti sa ako príťaž spoločnosť		

## 2 Poškodenia bedrovej chrbtice

### A Čo môže spôsobiť poškodenia bedrovej chrbtice?

Často je ťažké identifikovať pôvod poškodení bedrovej chrbtice, ak vo všeobecnosti majú viac príčin. Preto sa ľudia často zmieňujú o „rizikových faktoroch“.

Tieto rizikové faktory možno rozdeliť do troch kategórií:

#### • **individuálne faktory:**

- vek, pohlavie, postava, príjem nikotínu, neaktívny životný štýl...

#### • **faktory súvisiace s fyzickou namáhavosťou práce:**

- manuálne prenášanie bremien a manipulácia s nimi
- časté pohyby vrátane ohýbania a otáčania tela (najmä trupu)
- statické alebo dlhotrvajúce polohy
- vibrácie ovplyvňujúce celé telo

#### • **psychologické a organizačné faktory:**

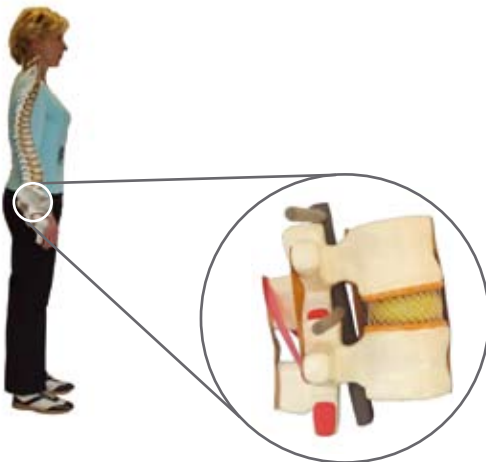
- časový stres, organizácia práce, nedostatok samostatnosti, nedostatok pomoci ostatných pracovníkov, spolupráce, uznania a nespokojnosť v práci

Do akej miery sú rizikové faktory príčinou problémov s chrbticou?  
Do akej miery sa to týka odvetvia zdravotnej starostlivosti?

### B Z čoho sa skladá chrbtica?

#### 1. Súčasti chrbtovej kosti

Chrbticu tvorí 33 **stavcov** a 24 **medzistavcových platničiek**. Pevnosť chrbtice zaistená stavcami a jej pohyblivosť umožnená medzistavcovými platničkami sú podporované činnosťou **svalov a šliach**. **Miecha** a **nervové korene**, chránené kanálom v strede každého stavca (miechový kanál), prenášajú informácie do mozgu a z neho.





## 2. Medzistavcové platničky

Medzistavcové platničky sú veľmi dôležité: neslúžia len na absorbovanie nárazov, ale súčasne hrajú hlavnú úlohu pri pohyblivosti chrbtovej kosti. Ich základnú charakteristiku tvoria dve dvojice:

### a. dve časti

Medzistavcové platničky sa nachádzajú medzi dvomi stavcami. Platničky sú tvorené dvomi časťami:

- zvnútra: rôsolovité jadro
- zvonku: krúžok tvorený mriežkou križujúcich sa vlákien, ktorý uchováva jadro v stredovej polohe

Jadro je zobrazené žltou farbou (v strede), vonkajší vlákňitý krúžok je znázornený čiernou a oranžovou farbou



### b. dve funkcie

- absorbuje nárazy: platnička, ktorú možno porovnať s nafúkanou pneumatikou, tlmí a absorbuje zmeny tlaku



- umožňuje pohyb: predklon, napnutie, otočenie...



### c. dva osobité znaky

- veľmi málo nervových buniek => preto nie je veľmi náchylná na poškodenie

Zelené šípky zodpovedajú malému množstvu nervových buniek umiestnených na zadnom okraji platničky



- žiadne cievy => platnička závisí od mechanizmu výživy a eliminácie toxínov (funguje ako špongia)

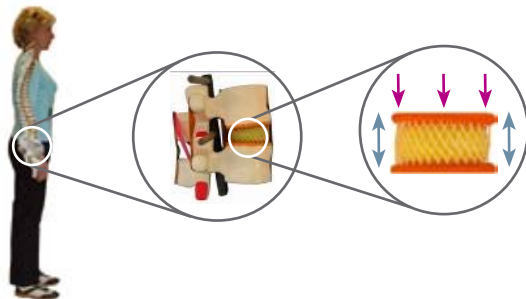


## C Príčiny poškodení bedrovej chrbtice

Uvádžeme niekoľko príkladov z každodennej praxe zamestnanca poskytujúceho zdravotnú starostlivosť, ktoré pre chrbticu predstavujú rizikové faktory.

### 1. Opakovanie alebo dlhé trvanie istých polôh a činností

Referenčná poloha je vertikálna vzpriamená poloha:



V tejto polohe platničky a šľachy trpia najmenším a najrovnomernejším rozloženým tlakom a napätím.

Pohyby a polohy tela uvedené nižšie predstavujú pre chrbticu, najmä pre bedrové platničky v bedrovej chrbtici, potenciálne nebezpečenstvo – ak sa často opakujú alebo ak pretrvávajú dlhé časové obdobia.



#### a. Predklon (so zaguľatenou chrbticou)

Nadmerné opakovanie týchto pohybov môže viesť k poškodeniu šliach a platničiek v dôsledku:

- neprirodzeného ohnutia chrbtice (zaguľatená chrbtica)
- stlačenia prednej časti platničky
- napnutia zadných šliach a zadnej časti platničky
- zvýšenie tlaku na platničku (pákový efekt)



### **b. Otočenie nabok a súčasný predklon**

Táto poloha vyvíja na chrbát omnoho viac napätia. Spôsobuje aj vytváranie nasledovného efektu na chrbtovú kosť a najmä platničky:

- neprirodzené ohnutie chrbtice (zaguľatená chrbtica)
- stlačenie prednej a bočnej strany platničky
- napnutie zadnej a bočnej časti platničky (ktoré sú najcitlivejšie)
- namáhanie vlákien krúžku
- zvýšenie tlaku na platničku (pákový efekt)



### **c. Uchopenie bremena a súčasný záklon**

Táto poloha má nasledovné účinky:

- nadmerné ohnutie chrbtice
- stlačenie zadnej časti platničky a zadných kĺbov
- zvýšenie tlaku na platničku (pákový efekt)



### **d. Dlhodobé sedenie na stoličke**

Dlhodobé sedenie počas dlhých období obmedzuje výživu platničiek.



### e. Dlhodobá poloha v kľaku alebo v drepe

Táto poloha nie je nebezpečná len pre kĺby, no unavuje aj svaly a srdce. Aj keď musíte ohnúť kolená, aby ste mohli uchopiť bremeno na podlahe, nemali by ste ich ohýbať na uhol menší ako 90°.

## 2. Riziká súvisiace s manipuláciou

### a. Charakteristiky bremena

Hmotnosť bremena je faktor, ktorý sa najčastejšie uvádza ako skutočná príčina nebezpečenstva. Hodnota hmotnosti bremena pre ručnú manipuláciu je rôzna v závislosti od podmienok ručnej manipulácie, veku a pohlavia zamestnanca.

Ďalšie charakteristiky môžu úlohu ešte sťažiť:

Charakteristiky týkajúce sa manipulácie so statickým bremenom	Charakteristiky súvisiace so spôsobom prenášania pacienta
- nestabilita bremena	- netrepezivosť pacienta
- hmotnosť bez zjavnej súvislosti s jeho objemom	- nedostatočná spolupráca pacienta
- nerovnomerné rozloženie hmotnosti	- problematické odhadovanie hmotnosti pacienta
- ťažké uchopenie/držanie (absencia rúkovi)	- možnosť zníženého počtu uchopovacích miest
- ostrý, šmyklavý alebo znečistený povrch bremena	

### b. Vzdialenosť pri uchopení

Spôsob manipulácie s bremenom či pacientom zvyšuje tlak vyvíjaný na medzistavcovú platničku. Namáhanie spodnej časti chrbtovej kosti závisí od vzdialenosti bremena od tela pri uchopení. Ide o „pákový“ princíp: čím väčšia je vzdialenosť od bremena, tým viac sa predkláňa trup, tým viac pákového efektu sa vyžaduje a tým väčší je tlak.

### 3. Nedostatok fyzickej aktivity

Za predpokladu, že výživa medzistavcových platničiek súvisí s polohou (efekt špongie), pri zachovávaní chrbtovej kosti v dobrom stave hrajú podstatnú úlohu pohyby. Navyše aj dobrá fyzická kondícia (silné, pružné svalstvo...) uľahčuje vykonávanie pohybov spôsobmi, ktoré chránia chrbticu.

### 4. Stres

Zamestnanci často hovoria o súvislosti medzi stresom a bolesťou chrbtice. „Cítil som, že sa mi vracajú bolesti chrbtice, pretože niekoľko týždňov prežívam napätie a nervozitu.“ Aj vedecké štúdie uvádzajú, že riziko chronickej bolesti chrbtice sa podstatne zvyšuje, ak človek musí pravidelne čeliť stresovým situáciám, najmä v práci, ktorá ho neuspokojuje.

Stres môže mať mnoho účinkov na telo a myseľ. Jedným z hlavných je napätie v svaloch. Ak sa svaly na chrbte stiahnu a zostanú v tejto polohe, zvýši sa tlak na medzistavcové platničky, čo môže mať negatívny vplyv na ich stav.

## 3 Preventívne riešenia v odvetví zdravotnej starostlivosti

Tak ako pri každom pláne prevencie je dôležité pracovať systematicky a prístup štrukturovať.

### A Implementácia politiky prevencie

Implementáciu politiky na prevenciu poškodení bedrovej chrbtice možno rozdeliť na tri hlavné fázy: analýza rizík, hľadanie riešení a uplatňovanie špecifikovaných preventívnych opatrení.

	Čo?	Ako?
<b>1. fáza:</b> zistenie a analýza rizikových situácií	sú zamestnanci vystavení - bolestivým polohám? - manipulácii s bremenami? - manipulácii s pacientmi?	- sledujte pracoviská - zbierajte informácie od zamestnancov, manažmentu, zamestnancov organizácie zodpovedných za zdravie a bezpečnosť - analyzujte úrazy súvisiace s prácou-> analyzujte výsledky
<b>2. fáza:</b> nájdienie riešení	na základe výsledkov získaných počas 1. fázy zvolte vhodné preventívne opatrenia na zlepšenie situácie	- boli už implementované nejaké preventívne opatrenia? - vyberte najvhodnejšie riešenie v súlade s hierarchiou rizík: 1. Odstráňte riziká 2. Nahraďte nebezpečné situácie menej nebezpečnými 3. Odstraňujte riziká pri zdroji
<b>3. fáza:</b> implementácia	Uplatnite riešenie v príslušnej oblasti a sledujte vývoj situácie	- implementujte opatrenia a organizujte nasledujúce akcie (informácie, pokyny, školenie) - skontrolujte, či sa riešenie používa - vyhodnoťte riešenia (dosiahli sa implementáciou očakávané efekty, vyskytli sa nejaké nové riziká...?) - ak sa zmení pracovná situácia, vykonajte novú analýzu rizík (zopakujte 1. fázu atď.)

Každá firma sa v priebehu rokov vyvíja a iste je veľmi vhodné vykonať pravidelné hodnotenia preventívnych opatrení a kontrolu, či sú stále v súlade s príslušnou politikou prevencie.

## B Výber preventívnych opatrení

Po identifikovaní rizík je nutná akcia. Ako? Ich elimináciou alebo redukciou. Najskôr je nutné venovať pozornosť opatreniam, ktoré umožnia elimináciu rizík.

V nasledujúcej tabuľke sú uvedené možné preventívne opatrenia:

Typ preventívnej činnosti	Čo?	Ako?
Eliminácia rizika	Vyhnutie sa ručnej manipulácii	Úplná mechanizácia alebo automatizácia
Redukcia rizika	Mechanické zariadenia	Používanie zdvíhacieho zariadenia, podporného systému pre telo
	Zmena výšky	Posteľ, vaňa atď.
	Zariadenia na prenos pacientov	Klzné plachty, prenášacie stoly, otočné disky, prenášacie popruhy atď.
	Zlepšenie skladovania bremien	Skladovanie často používaných či ťažkých bremien vo výške pása
	Zlepšenie prístupu	Schodiskový výťah...
	Organizačné opatrenia	Plánovanie prác, striedanie činností, zlepšenie rozdeľovania úloh...



## 1. Eliminácia rizika

Jedným z najlepších preventívnych prístupov je eliminácia rizika tak, že sa vyhneme priamemu vystaveniu zamestnancov riziku elimináciou ručnej manipulácie. Znamená to úplnú mechanizáciu alebo automatizáciu manipulačnej úlohy.

Implementáciu týchto opatrení však sťažuje manipulácia s ľuďmi v nemocničnom prostredí. Nutné je brať do úvahy aj dôstojnosť pacienta.



Podporné systémy pre telo



Množstvo manipulačných činností s pacientmi (lôžko–stolička, lôžko–nosidlo, lôžko–vaňa) vplyva na rizikové faktory súvisiace s chrbticou najmä v dôsledku hmotnosti pacientov, zaujatých polôh tela atď. Rizikovej ručnej manipulácii sa možno vyhnúť používaním zdvíhacieho zariadenia alebo prenášacích koľajníc.

Prenášacie koľajnice



## 2. Redukcia rizika

### a. Technické opatrenia (mechanické pomôcky)

Manipuláciu uľahčujú technické pomôcky ako výškovo nastaviteľné lôžka, prenášacie stoly, vozíky... Umožňujú redukciu či dokonca elimináciu rizík spojených s manipuláciou.

#### (1) Zmena výšok

- *Výškovo nastaviteľné lôžka a vane*

Takéto zariadenia umožňujú zamestnancom poskytujúcim zdravotnú starostlivosť vyhnúť sa polohám, ktoré môžu spôsobiť bolesť, najmä polohy v predklone. Rovnako uľahčujú manipuláciu počas prenášania pacientov.



Výškovo nastaviteľné lôžko



Výškovo nastaviteľná vaňa

- *Zmena výšky pracovnej plochy podľa činnosti*

Za účelom eliminácie polôh, ktoré môžu spôsobiť bolesť chrbtice, ako je predklon či predklon a súčasné vytočenie trupu, je nutné zmeniť výšku pracovnej plochy podľa typu vykonávanej práce.



Príliš nízko  
na správnu prácu



Správna výška  
na ľahkú prácu

Prispôbenie výšky pracovnej plochy podľa činnosť



Vozík prispôbený výške písania

## (2) Zjednodušenie manipulácie s pacientmi

Väčšina problémov s chrbticou, ktorými trpia zamestnanci v odvetví zdravotnej starostlivosti, sa vyskytuje, keď personál poskytujúci zdravotnú starostlivosť podopiera alebo zdvíha pacienta za účelom jeho prenosu z jedného miesta na druhé (lôžko–lôžko, lôžko–stolička...).

Existuje mnoho technických pomôcok na uľahčenie prenosu pacientov a tým redukciu záťaže vyvíjanej na chrbticu zamestnanca. Uvádzame niekoľko príkladov:

### - Klzné plachty

Tieto plachty, vyrobené z pevného materiálu s nízkym trením, umožňujú zdvihnúť, posunúť alebo jednoducho zmeniť polohu pacientov pripútaných na lôžko ich posunutím namiesto zdvihnutia.



Plachty, pomocou ktorých možno zdvíhať pacientov

### - Prenášacie stoly

Tieto stoly, pokryté klzkou tkaninou alebo vyrobené z klzkého materiálu, umožňujú prenášať pacientov z jedného lôžka na druhé, z lôžka na stoličku alebo do invalidného vozíka ich posunutím namiesto zdvihnutia.



Prenášací stôl lôžko–lôžko



Prenášací stôl stolička–lôžko alebo stolička–stolička



Prenášací stôl vozidlo–kolieskové kreslo

### - Otočné stojany

Tieto technické pomôcky pomáhajú pri zdvíhaní pacientov a manipulácii s nimi, pričom umožňujú maximum slobodného pohybu.



Prenášacie zariadenie na stoličky



### - Otočné disky

Prenášanie pacienta z lôžka na stoličku alebo do invalidného vozíka často vyžaduje značnú námahu zo strany pacienta. Tento typ zariadenia uľahčuje prenášanie osoby, pričom berie do úvahy jeho fyzické možnosti, a tiež znižuje námahu nutnú na jeho podopieranie. Existujú aj podobné disky, ktoré zjednodušujú nastupovanie do vozidla a vystupovanie z neho.



Rotačný disk, ktorý napomáha otáčaniu pacientov v sediacej polohe



Otočný podlahový disk



Disk uľahčujúci vystupovanie z vozidla



Schodiskový výtah

### (3) Zlepšenie prístupu

#### - Schodiskový výtah pre invalidné vozíky

V iných ako nemocničných zariadeniach je prístup na horné podlažia často možný len prostredníctvom schodiska, čiastočne aj z dôvodu nedostatočnej šírky kabín výtahov. Schodiskové výtahy umožňujú ľuďom na invalidných vozíkoch používať schodiská.



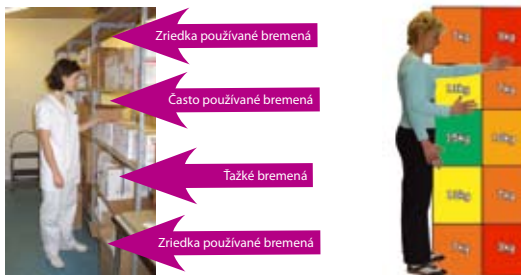
Výškovo nastaviteľné opierky rúk

#### - Nastaviteľné stoličky

Pre ľudí je často problémom sadnúť si na stoličku s opierkami rúk, čo vyžaduje od zamestnancov poskytujúcich zdravotnú starostlivosť náročné činnosti ručnej manipulácie. Stoličky s opierkami rúk, ktorých polohu možno znížiť, sú užitočné najmä v kombinácii s prenášacím stolom.

#### (4) Zlepšenie skladovania bremien

Rovnomerné rozloženie bremien v skladovacích priestoroch predchádza preťaženiu chrbtovej kosti a uľahčuje prístup ku skladovacím oblastiam.



zdroj: HSE

Uvedené hmotnosti sa môžu ešte znížiť v závislosti od okolností, frekvencie manipulácie a konkrétnej osoby.

Bližšie informácie o tomto modeli nájdete na stránke: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

#### b. Organizačné opatrenia

Medzi organizačné opatrenia umožňujúce redukcii rizík, patria plánovanie prác, triedenie činností a zlepšené rozdeľovanie úloh.

Prispôbenie pracovného prostredia, označované aj ako „ergonómia“, zahŕňa zmeny nábytku, materiálov a spôsobu organizácie práce. Tieto zmeny sa samozrejme neimplementujú vždy jednoducho. Napríklad v oblasti domácej zdravotnej starostlivosti existujúce pracovné podmienky zamestnancov poskytujúcich služby výrazne závisia od vybavenia a príslušenstva v domácnosti a ochoty či finančných prostriedkov príjemcov zdravotnej starostlivosti.

Preto je dôležité, aby sa zamestnanec poskytujúci zdravotnú starostlivosť staral o svoje telo, aby sa opatrne pohyboval a osvojil si polohy, ktoré neškodia chrbtici.

Tak isto zamestnávateľia môžu umožniť pracovníkom zúčastňovať sa v práci na športových aktivitách (posilňovňa, sprchy...) alebo ich povzbudzovať, aby športovali mimo pracoviska (príspevok na úhradu nákladov na športové aktivity...) Zamestnávateľia tiež môžu podporovať pracovníkov v dochádzaní do práce na bicykli.

## Súhrn

Postup je nasledovný:

### a. Identifikácia a vyhodnotenie rizík

Za týmto účelom je nutná analýza:

- pracovného procesu (čo robí zamestnanec na svojom pracovisku?)
- pracovných metód (ako zamestnanec vykonáva pridelené úlohy?)
- rizík, ich príčin a následkov (čo môže vyvolávať úrazy súvisiace s prácou či viesť k chorobám súvisiacim s prácou?)

### b. Odstránenie alebo redukcia rizika:

- minimalizácia ručnej manipulácie
- poskytnutie mechanických pomôcok a ergonomických riešení

### c. Riadenie zostávajúcich rizík

- informovanie zamestnancov a ich zástupcov o rizikách
- školenie zamestnancov, aby bola zaistená ich lepšia ochrana
- zmena spôsobu organizácie práce za účelom redukcie trvania alebo intenzity vystavenia zamestnancov rizikám
- prevencia pred ostatnými rizikovými faktormi, ktoré môžu mať istý vplyv (napr. stres)
- hodnotenie zdravotného stavu zamestnancov
- kontrola analýzy rizík na základe (možných) zmien v pracovnej situácii



[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

Kontakt v rámci krajiny:  
Národný inšpektorát práce  
Masarykova 10  
040 01 Košice  
Slovenská republika  
Tel : + 421 55 7979 902  
Fax : + 421 55 7979 904  
[www.ip.gov.sk](http://www.ip.gov.sk)



prevent

Investir dans l'homme au travail

