

Pozicionēšana Hospiss aprūpē

**Bukletu sagatavoja Rīgas Stradiņa universitātes studiju
programmas "Ergoterapija" 3.kursa studenti:**

Sintija Ozoliņa

Helmutis Īrists

Tatjana Morozova

Amanda Laura Beinaroviča

2022.

Ergonomikas principu ievērošana asistēšanas laikā

Ergonomikas principus ir ieteicams pielietot asistentiem savā darbā, lai izvairītos no sevis un klienta traumēšanas vai ievainošanas.

Ergonomikas principu ievērošana aktivitāšu laikā aizkavē un novērš muskulatūras un skeleta sistēmas bojājumus, kurus var izraisīt, piemēram, piespiedu pozas vai nepareiza smagumu celšana.

Ergonomikas principu ievērošana asistēšanas laikā



**Ergonomikas principu ievērošana ietver šādus
pamatprincipus kā:**

- strādāt neitrālās pozās;
- samazināt maksimālā spēka pielietošanu;
- samazināt kustības ar maksimālu amplitūdu;
- novietot lietas rokas stiepiena attālumā;
- strādāt atbilstošā augstumā;
- samazināt nogurumu un statisku slodzi;
- samazināt spiedienu uz noteiktām ķermeņa daļām;
- nodrošināt brīvu telpu ķermeņa kustībām;
- kustēties, vingrot, izstaipīties;
- uzturēt darba vidi kārtīgu un ērtu.

Pozicionēšana

Pozicionēšana nodrošina komfortu, izgulējumu profilaksi, uzlabo asinsriti, mazina spasticitāti un novērš kontraktūru un deformāciju veidošanos.

Pozicionējot ir jāņem vērā personas izgulējumi, kontraktūras, deformācijas, traumas un diagnoze, lai nodrošinātu pēc iespējas labāku aprūpi.

Pozicionēšanā var izmantot:

- spilvenus;
- segas;
- dažāda izmēra dvieļus vai cita veida rullējamus audumus;
- specializēto pozicionēšanas aprīkojumu.

**SVARĪGI IR ATCERĒTIES, KA
POZICIONĒŠANA KATRAI PERSONAI IR
INDIVIDUĀLA!**

Izgulējumi un to lokalizācija

Izgulējumi veidojas atšķirīgās ķermeņa vietās, kuras visvairāk ir pakļautas spiedienam, bīdei vai berzei. Šo spēku ietekmē var rasties dažādu līmeņu audu bojājumi. Pareiza pozicionēšana un pozīciju maiņa samazina izgulējumu veidošanās risku.

Izgulējumi parasti veidojas uz kaulu izaugumiem, kuri atrodas tuvāk ādas virsmai.

Sēdus pozīcijā, tie parasti lokalizējas:

- plecu joslā;
- lāpstiņās;
- mugurkaulā - astes kaulā;
- gūžas kaulos;
- paceles bedrē;
- pēdās.

Izgulējumi un to lokalizācija

Guļot uz muguras, tie parasti lokalizējas:

- pakausī;
- plecu joslā;
- lāpstiņās;
- elkoņos;
- mugurkaulā - astes kaula rajonā;
- papēžos.

Guļot uz sāniem, tie parasti lokalizējas:

- uz ausīm;
- uz sejas;
- plecu joslā;
- gūžas kaulos;
- ceļos un starp tiem;
- potītēs un starp tām.

Pozicionēšana sēdus gultā ar taisnām kājām

- ieņemta sēdus pozīcija;
- gūžā leņķis ir lielāks nekā 90 grādi;
- aiz muguras un galvas tiek novietoti spilveni, lai balstītu muguru un galvu;
- abas rokas tiek balstītas uz spilveniem, kuri tiek novietoti blakus gurniem;
- abas kājas sēdus pozīcijā novietotas taisni;
- abas kājas tiek balstītas no sāniem un kājgalī ar spilveniem.



Pozicionēšana sēdus gultā ar atbalstu zem ceļa locītavām

- ieņemta sēdus pozīcija;
- abas kājas ir iztaisnotas;
- gūžā leņķis ir lielāks nekā 90 grādi
- aiz muguras un galvas tiek novietoti spilveni, lai balstītu muguru un galvu;
- abas rokas tiek balstītas uz spilveniem, kuri tiek novietoti blakus gurniem;
- zem abu kāju ceļa locītavām tiek ievietots viens liels spilvens vai divi mazāki spilveni;



Pozicionēšana guļus uz sāniem

- ieņemta guļus pozīcija uz sāniem;
- gūža atrodas viegli ieliektā stāvoklī;
- ceļi atrodas viegli ieliektā stāvoklī;
- zem galvas tiek novietots spilvens;
- starp ceļiem un potītēm tiek ievietots spilvens (viens liels spilvens vai divi atsevišķi spilveni);
- blakus tiek novietots spilvens uz kura tiek novietota augšējā roka.



Pozicionēšana guļus uz vēdera

- ieņemta guļus pozīcija uz vēdera;
- galva viegli pagriezta uz izvēlētajiem sāniem;
- zem galvas tiek novietots neliels spilvens;
- elkoņi tiek viegli saliekti;
- zem vēdera lejasdaļas tiek novietots neliels spilvens;
- zem potītēm tiek novietots neliels spilvens.



Pozicionēšana guļus uz muguras

- ieņemta guļus pozīcija uz muguras;
- zem galvas un sprandas tiek novietots spilvens;
- zem ceļiem, ceļu bedrītes rajonā tiek novietots spilvens;
- zem potītēm tiek novietots pozicionēšanas rullis vai sarullēts dvielis;
- nepieciešamības gadījumā, blakus, katrā pusē var novietot nelielus spilvenus, uz kuriem ir iespējams pozicionēt rokas.

