

Belastningsergonomi i hemvården

Att arbeta "hemma hos" kräver bredare ergonomiska kunskaper och större flexibilitet av arbetstagaren, än vad som gäller inom de flesta andra yrken

Vi kan lätt konstatera att det ena "vårdtagarhemmet" inte är det andra likt när det gäller arbetsmiljön. Arbetet kan ge obehagliga och oförutsedda belastningar på exempelvis rygg, nacke, axlar. Stora krav ställs på arbetstagarens förmåga att anpassa arbetstekniken, inte minst vid tidsnöd som försvårar att tänka efter före. Det är inte särskilt svårt att lära sig en bra arbetsteknik rent generellt och under bästa betingelser. När det är människor som ska förflyttas, människor med olika vikt, olika handikapp och olika smärtupplevelser, så är personförflyttningarna inte lika självklart enkla. Om arbetsdagens arbetsplatser har olika möbler och olika golvbeläggning, och om arbetsutrymmet för arbetet växlar och inte är tillräckligt – ja, då kompliceras också arbetstekniken. Det är viktigt att tänka på att stark tidspress, för höga krav på sig själv eller från andra, är faktorer som ofta bidrar till att den fysiska belastningen ökar.

För att kunna arbeta på ett ergonomiskt bra sätt krävs att arbetsgivare tillsammans med skyddsombud och arbetstagare samverkar.

Utbildning

Arbetstagarna ska få utbildning i belastningsergonomi vilket innebär:

- Kunskap om kraven i föreskrifterna om Belastningsergonomi AFS 1998:1, Manuell hantering AFS 2000:1 och Omvårdnadsarbete i enskilt hem AFS 1990:18.

- Kunskap om lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
- Kunskap om tidiga tecken på överbelastning av leder och muskler samt vilka risker olämpliga arbetsställningar, arbetsrörelser och olämplig manuell hantering medför.
- Kunskap ska ges om vilka åtgärder som kan vara lämpliga för att förhindra belastningsbesvär.
- Kunskap om vilka hjälpmedel som finns och hur de används.
- Möjlighet att träna praktiskt, diskutera och reflektera över möjliga förflyttningar.
- Personalen bör få praktisk ergonomisk handledning hos vårdtagaren.
- Utbildningen ska följas upp med jämna mellanrum och utvärderas.

Rätt hjälpmedel och utrustning

Se till att ha bra tekniska hjälpmedel, till exempel taklyft, golvlyft, stålyft, mobil hygienstol, glidlakan, höj och sänkbar säng, ergonomiskt rätt utformad städutrustning.

För att användningen av hjälpmedel ska fungera säkert, bör de besiktigas regelbundet.





Ytterligare exemplar av
denna trycksak beställs från:
Arbetsmiljöverkets
publikationsservice
Box 1300
171 25 Solna
Tel 08-730 97 00
Fax 08-735 85 55
www.av.se

Best nr ADI 623

Arbetsutrymme för en optimal arbetsställning

Utrymme ska finnas så att arbetstagaren har möjlighet att använda bra arbetsställningar och arbetsrörelser.

Om vårdtagaren behöver hjälpmedel, till exempel en golvlyft, ska utrymmet vara tillräckligt för att hjälpmedlet ska få plats. Det ska finnas fritt utrymme för arbetstagaren att manövrera golvlyften utan att behöva arbeta med böjd eller vriden kropp. Böjda, vridna och sträckta arbetsställningar innebär alltid risker! Se filmen om arbetsutrymme i vård och omsorg, www.av.se/teman/ergonomi/informationsmaterial

Ansvar för andra än arbetsgivaren

Arbetstagare ska vara uppmärksam på arbetsgivarens instruktioner för hur hälsofarliga eller onödigt tröttande

fysiska belastningar ska undvikas. Arbetstagare som bedömer att en arbetsuppgift kan medföra sådana belastningar ska meddela arbetsgivaren. Se till att det finns rutiner för detta!

Tid för att arbeta på ett ergonomiskt bra sätt

För arbetstagare inom vård och omsorg måste arbetet anpassas till vårdtagarnas varierande och ständigt förändrade psykiska och fysiska behov.

Om exempelvis vårdtagarens hjälpbehov förändras måste tidsåtgången anpassas för att kunna ge en god vård och omsorg på ett ergonomiskt bra sätt.

Vid händelse, då dubbelbemanning krävs, ska arbetstagaren invänta hjälp och det ska finnas rutiner för hur den eventuella tidsförskjutningen hanteras.