

آسیب های شغلی در مامایی و حرکات اصلاحی





آمارها نشان میدهد که کارکنان بیمارستانی ۲۷/۴ درصد بیشتر از پزشکان در معرض خطر هستند. اهم این خطرات شامل:

خطرات بیولوژیکی

خطرات فیزیکی

خطرات ایمنی

خطرات ارگونومی

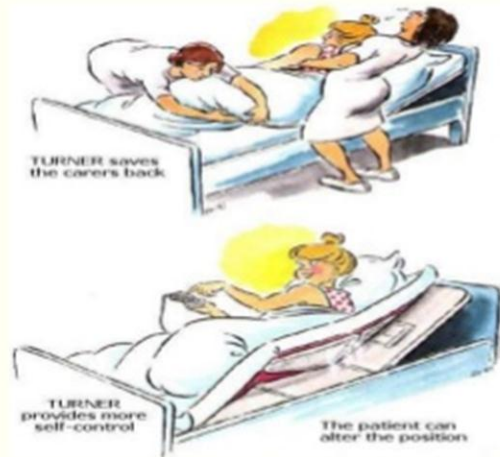
عوامل روانی-اجتماعی

اختلالات اسکلتی عضلانی دلیل اصلی ناتوانی های
مربوط به کار در بین کارکنان بیمارستان است. علاوه
بر خاطرات ناخوشایند، عوارض مهمی از قبیل
محدودیت حرکات، از کار افتادگی، تغییر شغل ،
مصرف بی رویه داروهای خوراکی و تزریقی جهت
تسکین درد می باشد.

این دردها در دهه سوم زندگی افراد بیشترین شیوع را
دارد.



Healthcare ergonomics



نتایج مطالعات انگلس و همکاران در بین ۸۶۴ پرسنل بیمارستانی در هلند نشان داد که ۳۶٪ کارکنان از اختلالات ستون مهره، ۳۰٪ درد گردن رنج می بردند.

۵۳ درصد نمونه ها از اصول ارگونومی اطلاعی نداشتند!

۴۰٪ کارکنان بیمارستان حداقل یک مورد آسیب شغلی را گزارش کردند.

در مطالعه ای در همدان نشان داده شده که ۵۶/۱ درصد از کارکنان حداقل از یک نوع درد ستون مهره رنج می بردند و شایعترین محل درد (۴۳/۳ درصد) مربوط به ناحیه کمر بوده است.

بیشترین آمار بازنشستگی زودتر از موعد بعثت آسیب های اسکلتی عضلانی هستند.



آمارها نشان می دهد که پرستار ها و ماماها ۲۷/۴ بیشتر از پزشکان
در معرض آسیب های ارگونومیک محیط کار هستند.



در سال ۲۰۰۳ مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها اعلام کرد که
۳۸ درصد مشاغل پرستاری و مامایی به مشکلات و صدمات
پشت و کمر مبتلا هستند.



هزینه های درمان و فرصتهای شغلی از دست رفته از دیگر عوارض آسیب های شغلی هستند. در سال ۲۰۰۰ در ایالات متحده بیش از ۲۳ میلیون دلار صرف هزینه های درمانی آسیب های شغلی کارکنان بیمارستان شده است!

کاهش **انگیزه** شغلی و کاهش کیفیت خدمات ارائه شده به بیماران نیز از عوارض غیر مستقیم آسیب های شغلی هستند.

این آسیب ها بطور مستقیم و غیر مستقیم بر روابط **خانوادگی** افراد نیز تاثیر دارد.

هزینه ها

- ▶ هزینه جراحی ترمیم دیسک بین مهره ایی ۶ تا ۷/۵ میلیون تومان در بیمارستان های دولتی
- ▶ تعویض مفصل زانو: ۷ تا ۸ میلیون تومان
- ▶ قیمت پروتز زانو : ۸ میلیون تومان
- ▶ ترمیم رباط صلیبی : ۴ تا ۵ میلیون تومان
- ▶ جراحی تونل کارپال : ۲ تا ۲/۵ میلیون تومان
- ▶ ترمیم هالوس والگوس : ۲ تا ۲/۵ میلیون تومان

هرگونه بی توجهی به ماماها میتواند منجر به کاهش کیفیت خدمات مامایی ارائه شده به زنان و مادران باشد.



Musculoskeletal disorders (MSDs) are disruptive, and can be painful and costly. They don't have to be. With good workplace ergonomics, MSDs can be prevented.



MUSCULOSKELETAL DISORDER

33% of all 2011 injury and illness cases were **MSDs**.

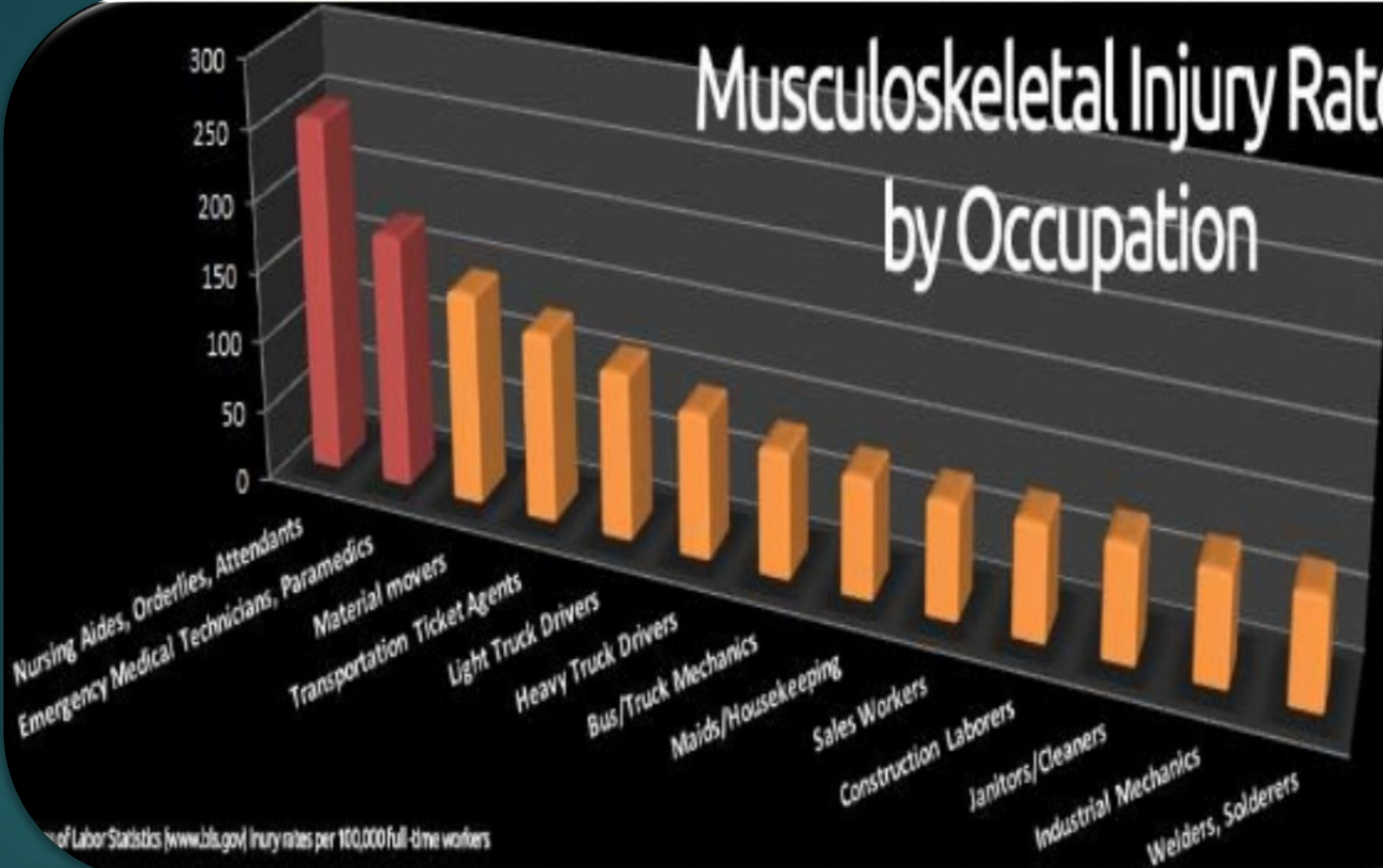
BACK INJURIES
accounted for over

41% of all **MSD** cases in 2011

11 DAYS

was the average time away from work due to an MSD in 2011

Musculoskeletal Injury Rates by Occupation



U.S. Department of Labor Statistics (www.bls.gov) Injury rates per 100,000 full-time workers

ERGONOMY



Meaning



ERGO + NOMICS = ERGONOMICS

“work” + “laws” = “the laws of work”

Definition

TRUE or FALSE?

Matching the job, work tools, and workplace to the worker.



'fit the job to the person'

SO EXACTLY WHAT IS ERGONOMICS?



Size ,
Shape,
Strength and
Ability

Equipment ,
Furniture,
Workstations and
Routines



آسیب های شغلی وقایعی اتفاقی نیست؛ بنابراین می توان آن ها را پیشگیری نمود.

What Causes These Injuries?



اجزای تشکیل دهنده ارگونومی

* فیزیولوژی کار ▶

* آنتروپومتری ▶

* بیومکانیک ▶

فیزیولوژی کار

- موضوع این علم بررسی تحولات فیزیولوژیکی داخل بدن انسان در ارتباط با کار، تعیین مقدار انرژی لازم برای انواع مختلف کار، شناخت و بررسی خستگی و بالاخره تعیین راه حل لازم جهت کاهش خستگی است.
- در فیزیولوژی کار تنش و فشاری که از سوی محیط کار به اندام یا اندامهای عمل کننده بدن وارد می شود مورد سنجش و ارزیابی قرار می گیرد.

Benefits of Ergonomics



Discomfort
Accidents and injuries



Accuracy
Efficiency
Satisfaction
Job retention
Improved morale



اهداف ارگونومی



توصیه‌های ارگونومیک برای یک زندگی سالم

Exercise



Body

Nutrition



Mind

Relaxation



Spirit

. ورزش



. حرکات کششی



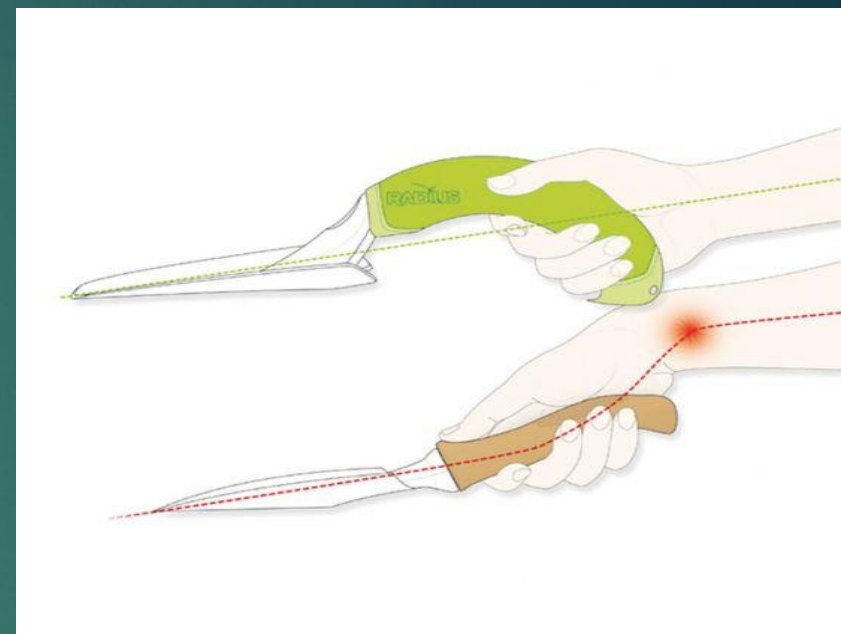
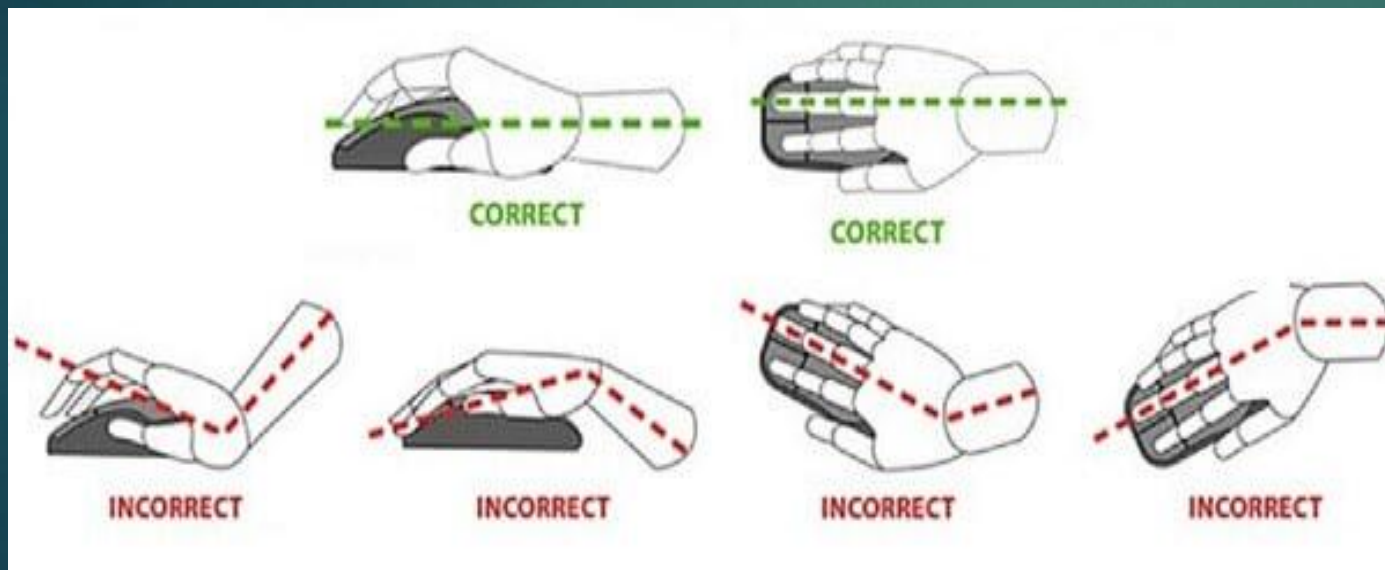
. مصرف میان وعده مفید .



ارزیابی محیط کار برای تغییرات ارگونومیک



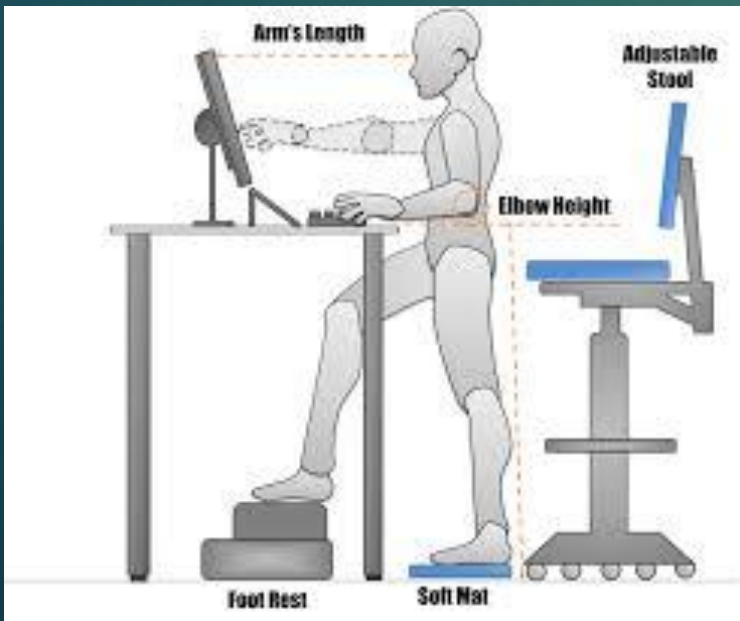
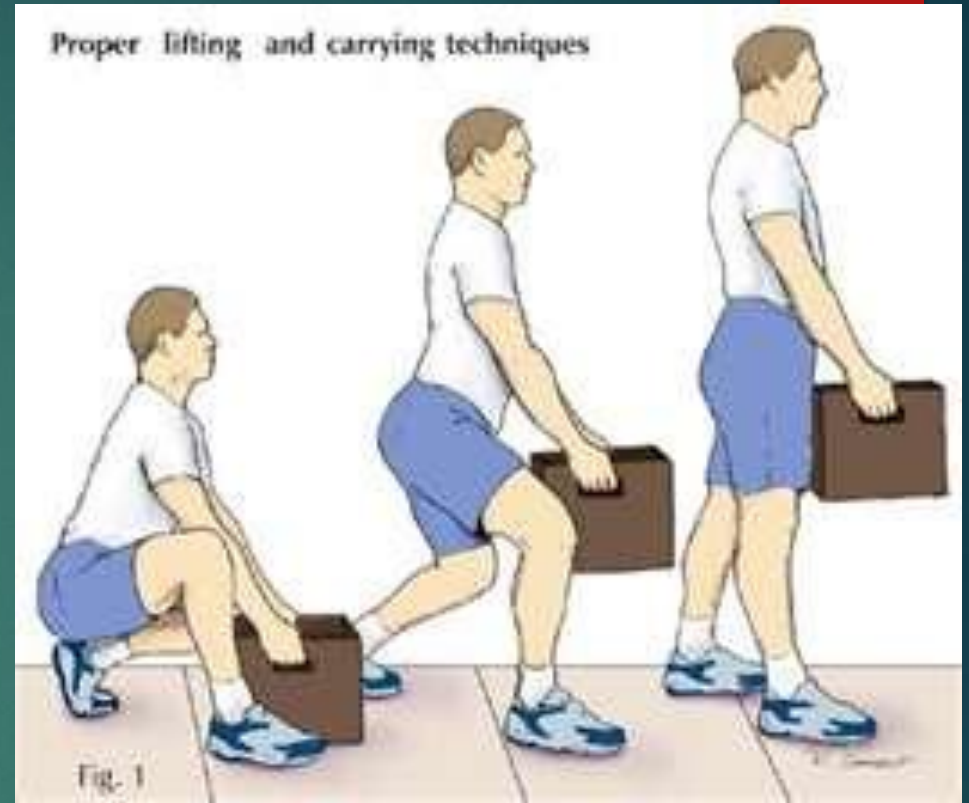
ارزیابی ابزار کار



ارزیابی عادت و برنامه‌ی خواب یا تن آرامی

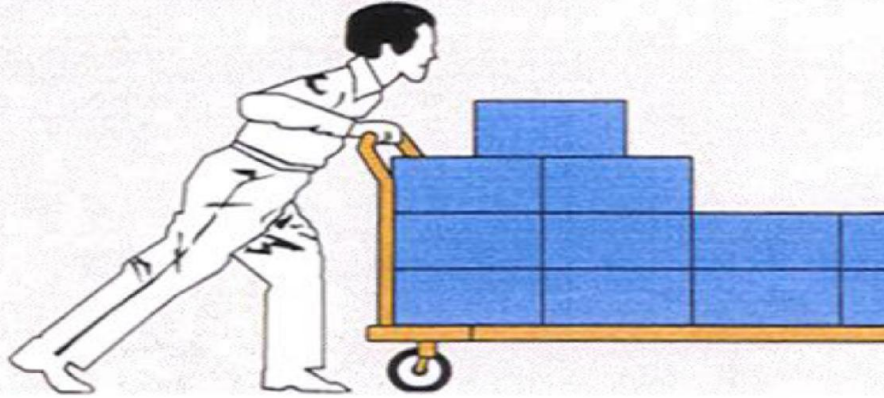








هیل دھید



هرگز
نکشید

