



Icahn
School of
Medicine at
**Mount
Sinai**

Wiosna 2016

OCCUPATIONAL

HealthWATCH

Division of **Occupational & Environmental** Medicine

Ergonomia i zaburzenia mięśniowo-szkieletowe

Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe (ang. musculoskeletal disorders, MSDs) są częstym powodem urazów w miejscu pracy. Zaburzenia te są wynikiem nadwyrężenia mięśni, ścięgien oraz tkanki miękkiej i często mogą oddziaływać na nerwy.

Jednym z powszechnych zaburzeń mięśniowo-szkieletowych są urazy spowodowane powtarzającym się nadwyrężeniem (ang. repetitive strain injuries (RSIs), zwane również urazami skumulowanymi (ang. cumulative trauma disorders, CTDs). Choroby te wywoływane są przez częste używanie poszczególnych części ciała podczas wykonywania pracy lub zajęć rekreacyjnych wymagających powtarzalnych ruchów, dużego wysiłku, długiego pozostawania w niewygodnych pozycjach lub wywołujących wstrząsy i wibracje. Do przykładów zajęć, które mogą prowadzić do urazów mięśniowo-szkieletowych należą: korzystanie z komputera, stolarstwo, praca z użyciem materiałów lub nawet aktywność rekreacyjna, jak gra w tenisa, wysyłanie wiadomości tekstowych lub malowanie.

Mogą wystąpić objawy takie, jak: drżenie, ukłucia, mrowienie i zmęczenie, które w miarę upływu czasu mogą stopniowo ulegać pogorszeniu. Często ignorujemy ten dyskomfort, mając nadzieję, że minie. Wczesna diagnoza i interwencja są najszybszą metodą ograniczania lub eliminowania urazów mięśniowo-szkieletowych. Lekarze z doświadczeniem w ocenie i diagnozowaniu związanych z pracą urazów mogą zalecić leczenie, które przyniesie pacjentom ulgę. Mogą np. zarekomendować dokonanie oceny ergonomicznej lub inne interwencje terapeutyczne.

Ocena ergonomiczna polega na dokonaniu analizy organizacji własnego miejsca pracy, narzędzi pracy, nawyków pracy a także zadań zawodowych. Ocena zawiera zalecenia dotyczące przeprowadzenia zmian oraz instrukcje na temat zdrowych nawyków pracy, przyczyniając się tym samym do utrzymania trwałego, dobrego samopoczucia w miejscu pracy. Za pomocą tych interwencji można zapobiegać, kontrolować i skutecznie leczyć urazy spowodowane powtarzającym się obciążeniem.

Częste urazy spowodowane powtarzającym się nadwyrężeniem

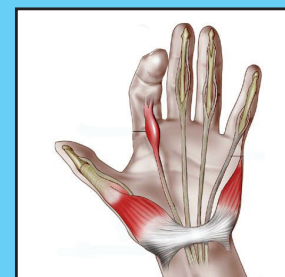
Zespół cieśni nadgarstka (ang. Carpal Tunnel Syndrome, CTS) spowodowany jest przez nacisk lub podrażnienie nerwu pośrodkowego, który znajduje się w obszarze nadgarstka. Pacjenci z CTS często skarżą się na drętwienie trzech pierwszych palców, uczucie ucisku wokół nadgarstka i/lub osłabienie dłoni.

Zakleszczające zapalenie ścięgna następuje w wyniku zapalenia pochewki ścięgna powodując nagłe unieruchomienie palca podczas wykonywania czynności.

Zapalenie nadkłykcia, rodzaj zapalenia ścięgien, występuje w łokciu, gdzie spotykają się mięśnie ścięgien. Często określane jako „łokiec tenisisty” i „łokiec golfisty”; mogą objawiać się uczuciem kłucia lub pieczenia.



Zespół cieśni nadgarstka



Zakleszczające zapalenie ścięgna



Zapalenie nadkłykcia

Wiadomość od Dyrektora



Roberto Lucchini, MD
Dyrektor
Wydział Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego
Profesor
Wydział Medycyny Prewencyjnej
Szkola Medyczna im. Icahna
w Mount Sinai

Wydział Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego rozwija się, počawszy od liczby naszych pracowników i wykładowców a skończywszy na oferowanych przez nas usługach. W ramach naszej inicjatywy „Pracujmy Zdrowo”, poszerzamy programy mające na celu poprawę zdrowia pracowników. Mamy również przyjemność poinformować o naszych nowych usługach mających na celu zapobieganie urazom oraz usługach ergonomicznym.

Wraz ze wzrostem korzystania z technologii w domu i miejscu pracy, ergonomia staje się szczególnie istotna. Szacuje się, że Amerykanie spędzają średnio od siedmiu do dziewięciu godzin dziennie przed ekranem komputera, tabletu lub smartfona. Korzystanie z internetu, poczty elektronicznej i telefonów komórkowych wpływa na zwiększenie efektywności i wydajności, ale może prowadzić do nieprawidłowej postawy i innych nawyków pracy, które przyczyniają się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Zaburzenia te są najbardziej powszechnym rodzajem urazów w Stanach Zjednoczonych, wpływającym na stawy, więzadła, mięśnie, ścięgna i nerwy. Korzystanie z komputera bez odpowiedniego ergonomicznego skonfigurowania, może prowadzić do bólu szyi, pleców, ramion. Zastosowanie zasad ergonomii sprawia, że miejsce pracy staje się bardziej wygodne i dopasowane do pracownika.

Przedstawiamy Ergonomistę



Arlette Loeser, MA, OTR, CDMS, CIE/P

Arlette Loeser powróciła do pracy w Mount Sinai w 2014 r., aby zająć się wprowadzeniem programu Zapobieganie Urazom i Ergonomia w Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa. Posiada ona ponad dwudziestoletnie doświadczenie w realizacji klinicznych i programowych inicjatyw, w

tym programów poświęconych technologiom wspomagającym bezpieczne przemieszczanie pacjenta.

Jako ekspert w dziedzinie ergonomii dla małych i dużych firm, pani Loeser zajmowała się poradnictwem w zakresie strukturyzacji i realizacji programów powrót-do-pracy oraz forów edukacyjnych poświęconych stałej, ergonomicznej interwencji dla osób, które doznały urazów pracując w biurze, szkolnictwie, produkcji przemysłowej oraz służbie zdrowia. Pracowała z osobami z różnych środowisk zawodowych, takimi jak pracownicy branży IT, dziennikarze, muzycy, fotografowie, pracownicy pocztowi, pracownicy służb dbających o bezpieczeństwo, pracownicy służby zdrowia, jak również pracownicy zajmujący się przeładunkiem materiałów produkcyjnych.

Zapobieganie Ur

Ergonomia jest dziedziną nauki zajmującą się projektowaniem miejsc pracy, zadań i sprzętu w sposób odpowiadający potrzebom ludzkiego ciała. Interwencja ergonomiczna w miejscu pracy może przyczynić się do zidentyfikowania czynników zmniejszających ryzyko wystąpienia schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego, jak również innych urazów. Do kluczowych komponentów inicjatywy ergonomicznej należy szkolenie pracowników, jak w optymalny sposób zorganizować miejsce pracy, jak prawidłowo używać sprzętu oraz stosować odpowiednie strategie i ćwiczenia pomagające w uzyskaniu lepszej postawy. W Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa możemy pomóc w zapobieganiu urazom i fizycznemu dyskomfortowi poprzez udzielanie wskazówek na temat zarówno środowiska pracy, jak i indywidualnych nawyków związanych ze sposobem wykonywania pracy.

PRACUJMY ZDROWO

Ochrona · Prewencja · Promocja Zdrowia

Choroby przewlekłe są główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności w Stanach Zjednoczonych i coraz więcej badań naukowych ma na celu zbadanie związku między chorobami przewlekłymi a wypadkami i chorobami zawodowymi. Badania wykazały, że występowanie różnorodnych chorób przewlekłych zwiększa ryzyko doznania urazu w miejscu pracy do 25%. Miejsce pracy może również przyczynić się do wystąpienia czynników ryzyka chorób przewlekłych, jak również do potencjalnego obciążenia psychicznego i ekonomicznego wiążącego się z tymi chorobami.

Tworzenie zawodowych programów bezpieczeństwa i ochrony zdrowia, które zauważają ten związek, ma fundamentalne znaczenie. Wielu chorobom przewlekłym można zapobiegać i kontrolować poprzez wczesne wykrywanie, zmianę stylu życia oraz leczenie. Zmiana diety, poziomu aktywności fizycznej, zaprzestanie używania tytoniu oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem mogą odegrać znaczącą rolę w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy, zaburzeń lękowych, depresji i otyłości. Programy, które

odnoszą się do zagrożeń w środowisku pracy i jednocześnie propagują zdrowy styl życia, mogą doprowadzić do zmniejszenia obrażeń i chorób w miejscu pracy oraz do podniesienia ogólnego stanu zdrowia wszystkich pracowników.

W 2014 r., Ośrodki Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai zostały jako pierwsze w kraju wyznaczone przez NIOSH jako Kliniczne Ośrodki Doskonałości Programu Total Worker Health™. Mając na celu wspieranie dobrego samopoczucia pracownika, Total Worker Health™ oznacza stosowanie odpowiednich procedur postępowania, praktyk i programów, które integrują ochronę przed zagrożeniami bezpieczeństwa i higieny pracy z popieraniem starań zapobiegającym urazom i chorobom.

Inicjatywa Mount Sinai Pracujmy Zdrowo opiera się na modelu Total Worker Health™, i ma na celu udzielanie pomocy pracodawcom, związkom zawodowym i pozostałym stronom, które są zainteresowane kwestią rozpatrywania zagadnienia ochrony zdrowia w połączeniu z jego propagowaniem. Interwencje dostosowywane są do zidentyfikowanych potrzeb występujących w środowisku pracy oraz specyficznej populacji, oferując program bezpieczeństwa i higieny pracy, który tworzy solidną platformę dla zdrowszego środowiska w pracy.

azom i Ergonomia w Mount Sinai



Przegląd miejsca pracy

Zajmujemy się oceną środowiska pracy oraz udzielamy pracodawcom wskazówek w jaki sposób zmniejszać ryzyko wystąpienia urazów w przyszłości. Takie podejście może pomóc w nadaniu priorytetowego znaczenia obszarom problemowym i ustaleniu planu działania.

Ocena miejsca pracy

Sprawdzamy miejsce pracy danej osoby w celu wykrycia potencjalnych, możliwych do skorygowania czynników ryzyka.

Udzielamy wskazówek i uczymy jak zmniejszyć lub uniknąć dyskomfortu i urazu.

Ergonomia 101

Nasi certyfikowani ergonomiści prowadzą seminaria na temat unikania urazów, edukują uczestników jak przygotować miejsce pracy we właściwy sposób i jak unikać urazów. Kompleksowa część Pytania i Odpowiedzi pozwala słuchaczom na zdobycie praktycznej wiedzy, którą będą mogli zastosować w codziennych, związanych z pracą rutynowych czynnościach.

Po powrocie ze zwolnienia lekarskiego

Nasi eksperci pomagają pracownikom w sprawnym powrocie do pracy po urlopach zdrowotnych, będących następstwem doznanych urazów. Szkolą oraz udzielają wskazówek co do przeprowadzenia zmian, w tym odpowiedniego dostosowania miejsca pracy.

Planowanie przestrzeni

Asystujemy pracodawcom i współpracującym z nimi planistom obiektów w projektowaniu przestrzeni i nabyciu odpowiednich mebli w celu osiągnięcia optymalnego komfortu i produktywności.

MIEJSCE PRACY Z UŻYCIEM KOMPUTERA



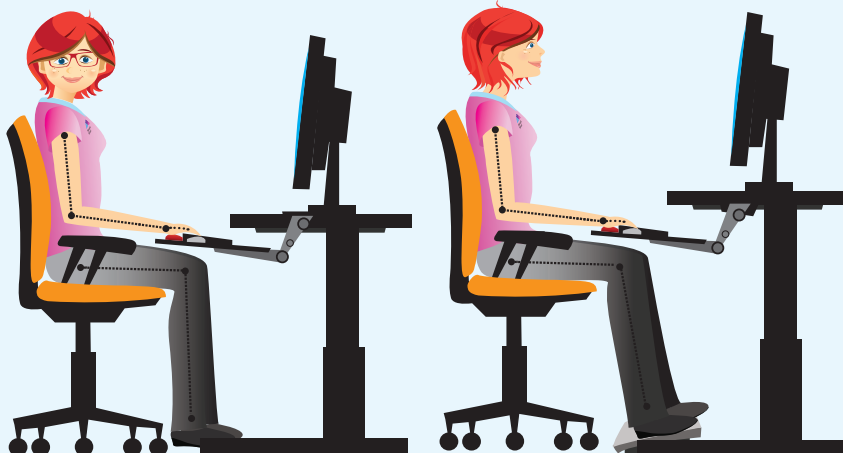
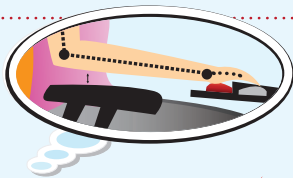
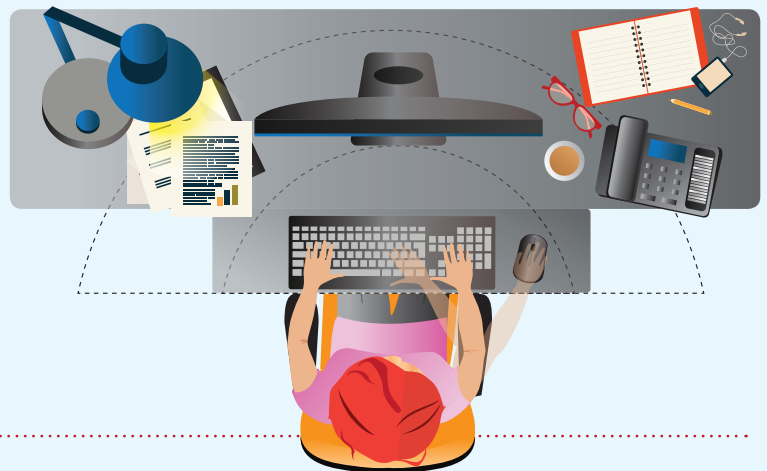
Zwróć uwagę na ból lub dyskomfort w takich częściach ciała jak:

Ramiona/Barki
Oczy
Dolna część pleców
Szyja
Górna część pleców
Nadgarstki/Dłonie

Zastosuj poniższe wskazówki ergonomii, aby zmniejszyć ryzyko doznania urazów, takich jak: zapalenie ścięgna, zespół cieśni nadgarstka oraz naciągnięcie mięśni pleców. Jeżeli doświadczasz powtarzającego się dyskomfortu, który Twoim zdaniem ma związek z wykonywaną pracą, prosimy skontaktuj się z pracodawcą i poproś lekarza specjalizującego się w chorobach zawodowych o wydanie opinii. Twój pracodawca może również zwrócić się do ergonomisty z prośbą o konsultację w celu odpowiedniego zorganizowania miejsca pracy, wyeliminowania dyskomfortu oraz dostarczenia informacji o zdrowych nawykach podczas wykonywania pracy.

ZORGANIZOWANIE MIEJSCA PRACY

- Dopasuj miejsce pracy tak, aby odpowiadało wymogom Twojego ciała
- Ustaw przedmioty służące do wykonywania pracy w zależności od częstotliwości ich użycia
- Umieść przedmioty w zasięgu ręki
- Jeżeli zmieniasz miejsce, zorganizuj swoje nowe miejsce pracy w wygodny dla siebie sposób

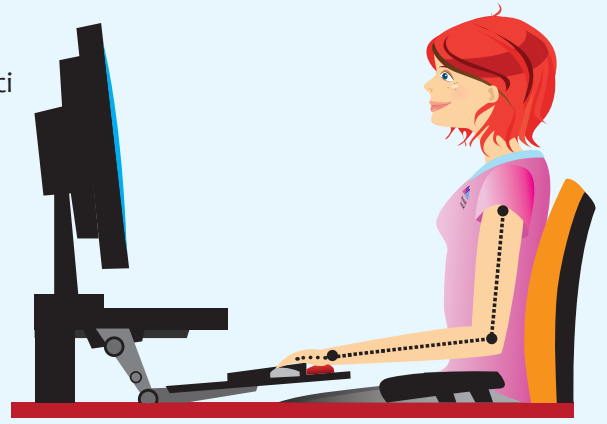


KRZESŁO

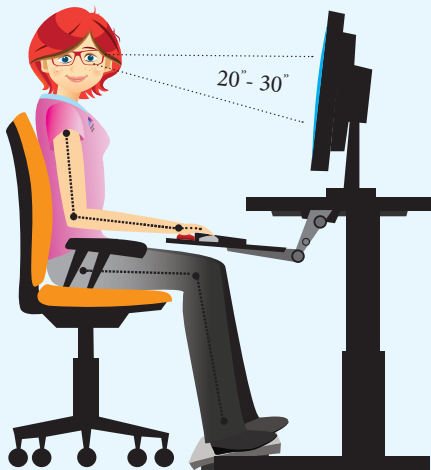
- Umieść stopy na podłodze lub podnóżku
- Wysokość siedzenia powinna być dopasowana tak, aby pozwalała na umieszczenie łokci na wysokości klawiatury
- Przestrzeń pomiędzy poduszką krzesła a kolanami powinna wynosić 1"-2"
- Oparcie krzesła powinno być zaokrąglone w części lędźwiowej kręgosłupa i w ten sposób wspierać dolną część pleców
- Obniż podłokietniki tak, aby móc swobodnie poruszać ramionami, nie opierając ich na podłokietnikach w trakcie używania klawiatury lub myszki

KLAWIATURA I MYSZKA

- Ustaw klawiaturę i myszkę na tej samej wysokości, na poziomie łokci
- Idealne ułożenie ramion to 95-100 stopni w łokciu
- Kostki nadgarstków powinny być ułożone płasko w jednej linii z przedramionami
- W celu odpowiedniego ułożenia nadgarstków, używaj wyściełanej podpórki dla dłoni



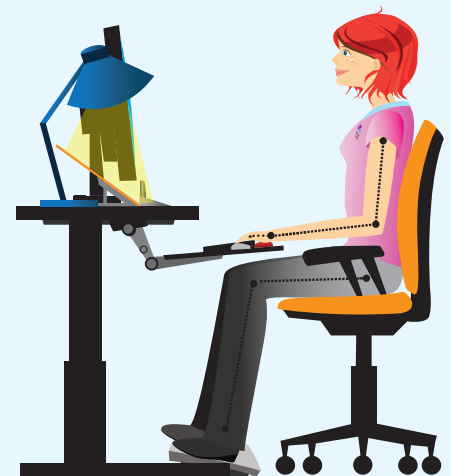
MONITOR



- Oczy powinny być na poziomie tej części ekranu, w której pracujesz
- Ustaw monitor w taki sposób, aby był dostosowany do dwu/trzy ogniskowych lub progresywnych soczewek
- Odległość oczu od monitora powinna wynosić 20"-30", w zależności od potrzeb Twojego wzroku
- Nie oświetlaj monitora oświetleniem zadaniowym, może to bowiem powodować nadwyrężenie wzroku
- Dopasuj jasność monitora do oświetlenia ogólnego
- W wypadku użycia podwójnych monitorów, ustaw główny monitor przed sobą, natomiast ten używany rzadziej umieść pod kontem, z boku
- Raz w roku poddaj się badaniu wzroku
- Powiększ trzcionkę, aby uniknąć przechylania głowy w kierunku ekranu w celu lepszego widzenia

UMIEJSCOWIENIE DOKUMENTÓW/PLIKÓW

- Umieść dokumentację na powierzchniach pod kątem, takich jak segregator lub ukośna podkładka
- Przy intensywnej pracy z dokumentami używaj stojaka na dokumenty, który umieść przy monitorze
- Oświetlenie zadaniowe powinno być skierowane na dokumenty



ZDROWE NAWYKI W PRACY

- Jeżeli możesz wykonuj kilka czynności w tym samym czasie
- Unikaj zbyt długiego przesiadywania przy komputerze
- Wstań i poruszaj się
- Rozciągnij ramiona i ręce
- Często mrugaj i co jakiś czas odwracaj wzrok od ekranu
- Koryguj swoją postawę
- Nie ignoruj dyskomfortu – jest znakiem ostrzegawczym!

WTC

HealthWATCH

Reautoryzacja Ustawy im. Jamesa Zadrogi o opiece zdrowotnej i odszkodowaniach 9/11

W grudniu 2015 r., prezydent Obama podpisał akt prawny reautoryzujący Ustawę im. Jamesa Zadrogi o opiece zdrowotnej i odszkodowaniach 9/11, który obejmuje przedłużenie Programu Zdrowotnego World Trade Center na 75 lat. Choć wzniesienie zawiera zmiany co do niektórych aspektów programu, to jednak roczne badania okresowe i leczenie nie uległy istotnym zmianom.

Szpital Mount Sinai jest dumny z tego, że nadal może udostępniać tę niezwykle ważną opiekę zdrowotną oraz roczne badania okresowe dla pracowników i wolontariuszy, którzy prawie 15 lat temu odpowiedzieli na katastrofę WTC. To przedłużenie pozwoli nam na skuteczną kontynuację leczenia poważnych chorób, na które cierpią pracownicy 9/11 w wyniku wykonywanej wtedy pracy. Ostatnie badania, w tym te autorstwa badaczy z Mount Sinai, udokumentowały utrzymywanie się problemów zarówno zdrowia fizycznego jak i psychicznego, w tym zespołu stresu pourazowego, chorób górnych i dolnych dróg oddechowych, chorób układu pokarmowego oraz nowotworów.

Chcielibyśmy szczerze podziękować pracownikom 9/11, osobom, które przeżyły tę katastrofę, przedstawicielom związków zawodowych oraz liderom społecznym, którzy tak wytrwale walczyli o ustawę Zadrogi oraz jej niedawną reautoryzację. Jesteśmy szczególnie wdzięczni za wysiłki amerykańskich senatorów, jak: Kirsten Gillibrand (D-NY) i Charles Schumer (D-NY), a także przedstawicieli amerykańskiej Izby Reprezentantów: Carolyn Maloney (D-NY), Jerrold Nadler (D-NY) i Peter King (R-NY), oraz innych członków Kongresu, którzy popierali tę niezwykle ważną reautoryzację Ustawy im. Jamesa Zadrogi o opiece zdrowotnej i odszkodowaniach 9/11.

Zachęcamy wszystkich pracowników 9/11 do zgłaszania się na roczne badania kontrolne. Każda wizyta pomaga nam w lepszym przewidywaniu, diagnozowaniu i leczeniu problemów zdrowotnych, których doświadcza tak wiele osób w całym kraju. Państwa zaangażowanie w dbałość o własne zdrowie umożliwi dalszą poprawę naszego programu, co zwiększa naszą zdolność do zaspokajania zmieniających się potrzeb zdrowotnych całej populacji pracowników 9/11. Aby umówić się na wizytę, proszę zadzwonić pod numer telefonu 888.702.0630.



dr Michael A. Crane, Dyrektor Medyczny Programu Zdrowotnego WTC, zachęca wszystkich pracowników 9/11 do przychodzenia na roczne badania okresowe.

Monitoring and Treatment



Aby uzyskać więcej informacji na temat tych badań przesiewowych i innych usług dostępnych w ramach Programu Zdrowotnego WTC, zadzwoń

888.982.4748
www.cdc.gov/wtc

Przebadaj się

na raka piersi, szyjki macicy, jelita grubego oraz płuc

Program Zdrowotny WTC oferuje teraz badania przesiewowe dla uprawnionych pracowników i wolontariuszy 9/11, jak również dla pracowników, mieszkańców, studentów i przechodniów okolicy Ground Zero.

Renowacja w Ośrodkach Higieny Pracy im. Selikoffa

Symposium upamiętniające życie i pracę dr Irvinga J. Selikoffa

W dniu 16 października 2015 r., przedstawicielka Izby Reprezentantów USA Carolyn Maloney (D-NY); Dr David Michaels, asystent Sekretarza Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz dyrektor OSHA wraz z dr Johnem Howardem, Dyrektorem NIOSH, dołączyli do wykładowców Szkoły Medycznej im. Icahna w Mount Sinai, aby nadać niedawno odnowionemu centrum klinicznemu na Manhattanie nazwę Ośrodków Higieny Pracy im. Selikoffa. Nowozaprojektowanej i odnowionej przestrzeni towarzyszy nowy proces obsługi pacjentów, mający na celu zwiększenie satysfakcji pacjenta. Renowacja obejmuje rekonfigurację pomieszczeń w celu poprawy przebiegu badań, nową poczekalnię dla pacjentów, oraz nowy, najwyższej klasy sprzęt. To centrum kliniczne znajduje się w Budynku Annenberg, na trzecim piętrze, 1468 Madison Avenue. Inne ośrodki kliniczne zlokalizowane są na Staten Island, w Monroe i w Yonkers.



(Od lewej: Madelynn Azar-Cavanagh, MD, MPH; Roberto Lucchini, MD, John Howard, MD, MPH, JD, LLM; Dennis Charney, MD; Hon Carolyn Maloney, Philip Landrigan, MD, MSc; Michael Crane, MD, MPH; David Michaels, PhD, MPH i Robert Wright, MD, PhD)

Symposium z okazji 100-lecia urodzin dr Irvinga J. Selikoffa, którego imieniem ośrodki zostały nazwane także odbyło się tego samego dnia. Symposium dotyczyło trwałego wpływu spuszczyny dr Selikoffa na zagadnienia bezpieczeństwa i higieny pracy w Stanach Zjednoczonych. W hołdzie dr Selikoff, przedstawicielka Maloney wręczyła ufundowaną przez Kongres, upamiętniającą płytę. Przedstawicielka Maloney jest również autorem Ustawy im. Jamesa Zadrogi o opiece zdrowotnej i odszkodowaniach 9/11, która zapewnia usługi monitorowania i leczenia chorób związanych z 9/11. Ustawa im. Zadrogi została reautoryzowana przez Kongres w dniu 25 grudnia 2015r. Ośrodki Selikoffa są Klinicznym Centrum Doskonałości Programu Zdrowotnego World Trade Center.

Dr. Irving J. Selikoff (15 stycznia 1915 - 20 maja 1992), uważany za ojca medycyny pracy, został zapamiętany za jego przełomowe badania nad chorobami związanymi z azbestem, jego niestrudzone poparcie dla ochrony bezpieczeństwa i zdrowia pracowników, oraz za jego wkład w ustanowienie federalnych przepisów azbestowych. We wcześniejszych



latach swojej kariery został on także uznany za współ-odkrywcę metody leczenia gruźlicy. W 1941 r. dr Selikoff dołączył do Szpitala Mount Sinai, gdzie założył pierwszy w kraju szpitalny oddział medycyny środowiskowej i zawodowej oraz stworzył programy kliniczne, które opiekowały się tysiącami cierpiących na choroby zawodowe pracowników. Podczas swojej 50 -letniej kariery aż do śmierci w 1992 roku, wykształcił dwa pokolenia lekarzy, opublikował ponad 380 prac naukowych i propagował wiedzę na temat zagrożeń zdrowotnych związanych z obecnością toksyn w codziennym środowisku pracy. Symposium zajmowało się takimi tematami jak rola dr Selikoffa w dzisiejszym rozumieniu zagadnień azbestu i ochrony zdrowia pracownika oraz obecny stan zagadnień dotyczących narażenia na azbest i inne zagrożenia zawodowe. Rozmowy te prowadzono na różnych płaszczyznach – począwszy od badań epidemiologicznych, poprzez postrzeganie choroby, a skończywszy na zagadnieniach prawnych dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

Wśród prelegentów znaleźli się: Albert Miller, MD, Dyrektor Pulmonary Function Laboratory, Albert Einstein College of Medicine; Steven Markowitz, MD, DrPH, Barry Commoner Center for Health and the Environment, Queens College and Graduate Center, City University of New York; David K. Rosner, PhD, MPH, Ronald H. Lauterstein Professor of Socio-medical Sciences and Professor of History, Graduate School of Arts and Sciences, Columbia University Mailman School of Public Health; Paul D. Blanc, MD, MSPH, Professor of Medicine and Endowed Chair, Occupational and Environmental Medicine, University of California San Francisco; Neil T. Leifer, Esq., Neil T Leifer, LLC, Auburndale, MA; i Barry I. Castleman, ScD, autor *Asbestos: Medical and Legal Aspects*.

Symposium towarzyszyła wystawa autorstwa Earla Dottera zatytułowana „Identyfikatory: w hołdzie pracownikom azbestowym”. Wystawa ta zwróciła uwagę na pracowników narażonych na działanie azbestu w przemyśle górnym, produkcji i branżach montażu produktów.



Fotograf Earl Dotter i jego wystawa „Identyfikatory: w hołdzie pracownikom azbestowym”.



Icahn School of Medicine at Mount Sinai

Icahn School of Medicine at Mount Sinai
Division of Occupational and Environmental Medicine
One Gustave L. Levy Place, Box 1057
New York, NY 10029

<http://icahn.mssm.edu/DOEM>

Newsletter Design/Production:
RWD Group, Inc. 845.364.0222



Like us on Facebook:
www.facebook.com/workerhealth



Follow us on Twitter:
[@SinaiOccMed](https://twitter.com/SinaiOccMed)

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Albany, NY
Permit #370



Wydział Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego OCCUPATIONAL HealthWATCH

Bezpieczne przemieszczanie pacjenta w Stanie Nowy Jork



Pracownicy służby zdrowia są nadal narażeni na wiele zagrożeń zawodowych, takich jak ukłucia igłą, krew i chemikalia, przemoc w miejscu pracy oraz stres. Poziom ryzyka zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego (ang. Musculoskeletal Disorders, MSD) jest w ich przypadku szczególnie wysoki. Według

amerykańskiego Urzędu Pracy, zapadalność na MSD wśród pracowników służby zdrowia jest prawie dwukrotnie większa niż w sektorze prywatnym. Źródłem prawie wszystkich MSD jest przemieszczanie pacjenta,¹ które polega na pomaganiu pacjentom przy zmianie pozycji i przenoszeniu pacjentów z jednej powierzchni na drugą podczas ich pobytu w szpitalu. Przemieszczanie pacjenta jest zadaniem, które najczęściej wykonywane jest przez pielęgniarki, asystentów, pracowników pomocniczych i pracowników EMS.

W 2014 roku, władza ustawodawcza w Stanie Nowy Jork uchwaliła tzw. Prawo Regulujące Przemieszczanie Pacjenta (ang. Safe Patient Handling Law),

które wymaga, aby do 1 stycznia 2017 r. placówki służby zdrowia wdrożyły programy bezpiecznego przemieszczania pacjenta. W odpowiedzi na to, w 2015r, Ośrodki Higieny Pracy w Mount Sinai zorganizowały konferencję „Rozwiązania w bezpiecznym przemieszczaniu pacjenta”, w której wzięło udział 140 profesjonalistów służby zdrowia z 40 placówek w całym regionie. Dyskutowano o najnowszych, opartych na dowodach badaniach naukowych, najlepszych praktykach postępowania i praktycznych rozwiązaniach z całego kraju. Eksperti d/s bezpiecznego przemieszczania pacjenta w Ośrodkach Selikoffa nadal udzielają wskazówek komisjom z różnych placówek służby zdrowia, które starają się utworzyć własne programy.

Interwencje dotyczące bezpiecznego przemieszczania pacjenta mogą zmniejszyć częstotliwość doznawiania przez pracowników urazów, a także poprawić jakość opieki nad pacjentami. Kompleksowy program bezpiecznego przemieszczania pacjenta pomaga we wdrażaniu silnych przekonań dotyczących kwestii bezpieczeństwa, identyfikuje ryzyko zagrożenia, wprowadza użycie odpowiedniego sprzętu do przemieszczania pacjenta oraz oferuje niezbędne szkolenia i instrukcje w zakresie bezpieczeństwa, zarówno dla pacjentów jak i dla pracowników.

¹ Ośrodki Higieny Pracy im. Selikoffa w Mount Sinai w mieście Nowy Jork i Lower Hudson Valley, Ocena potrzeb higieny pracy, wrzesień 2015 r.