

Hyvät siirtotaidot auttavat potilasta ja hoitajaa

Potilaan liikkumisen avustaminen on osa hoito- ja kuntoutustyötä. Kuormittavimmiksi vaiheiksi koetaan potilassiirrot ja -nostot, joita on paljon erityisesti vanhus-tenhuollossa sekä sisätauti- ja neurologisten potilaiden hoidossa. Tutkimukset ovat tuoneet paljon uutta tietoa siitä, miten siirrot tulisi suorittaa, jotta ne olisivat optimaalisia sekä potilaan että hoitajan kannalta.

Työterveyslaitos on kehittänyt sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille tuoreimpaan tutkimustietoon pohjautuvan opintokokonaisuuden, jonka yhteydessä suoritetaan Potilassiirtojen Ergonomiakortti. FYSI toteuttaa kolmivaiheisen koulutuksen lokakuusta 2009 alkaen yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa. Koulutusta on ollut mukana kehittämässä Terveydenhuollon siirtoergonomian tiedonvälitysverkoston asiantuntijaryhmä ja se on suunniteltu Sosiaali- ja terveysministeriön tuella.

- Hyvä avustustaito vähentää työn kuormituksesta johtuvia liikuntaelinongelmia, lisää avustajan riskinarviointikykyä, parantaa potilaiden turvallisuutta avustustilanteissa sekä edistää hoidon ja kuntoutuksen laatua antamalla potilaalle mahdollisuuden osallistua siirtotapahtumaan voimavarojensa mukaan, toteaa fysioterapeutti, TtM **Virpi Fagerström**. Työterveyslaitoksen tutkijana työskentelevä Fagerström toimii lokakuussa käynnistyvän yhteistyökoulutuksen vetäjänä. Hän on kehittänyt yhdessä erikoistutkija **Leena Tamminen-Peterin** kanssa Potilassiirtojen Ergonomiakorttikoulutuksen sisältöä, jota on pilotoitu sadalla henkilöllä. Koulutus perustuu Tamminen-Peterin pitkäaikaiseen tutkimustyöhön hoitajien siirtotaidon keventämisessä.

Työfysioterapeutti **Anna Tiusanen** osallistui Potilassiirtojen Ergonomiakortti -koulutukseen keväällä 2009. - Sovellan oppimaani potilastyöhöni FysioSporttiksessä, mutta hyödynnän sitä myös kouluttajantyössäni työfysioterapeuttina. Teemme paljon koulutusyhteistyötä Espoon kaupungin kanssa, ja kentällä on todella paljon siirto- ja nosto-osaamisen tarvetta. Aion vielä täydentää osaamisiani myöhemmin kouluttajakoulutuksessa, Anna Tiusanen sanoo.

Hän luonnehtii Potilassiirtojen Ergonomiakortti -koulutusta erittäin hyödylliseksi niin työfysioterapeuteille kuin neurologisten asiakkaiden kanssa työskenteleville fysioterapeuteille ja kaikille niille sairaan- ja lähihoitajille, joiden työhön sisältyy paljon siirtoja ja nostoja. - Koulutus antaa uusinta tutkimustietoa toiminnan pohjaksi ja

täsmäohjeita siihen, miten käytännön tilanteissa voidaan pienillä muutoksilla samanaikaisesti aktivoida potilasta ja pienentää noston kuormittavuutta. Pohjana on perusliikkumisen analysointi: ergonomisesti oikein tapahtuvassa siirrossa sekä hoitaja että potilas voivat noudattaa luonnollisia liikemalleja. Tarvittaessa käyttöön otetaan apuvälineet ja nostimet.

- Monet käytännön hoitotyötä tekevät kokevat, että ihmisvoimin nostaminen on nopeampaa kuin apuvälineiden käyttö ja että kiire on este ergonomisten nostotekniikoiden käyttämiselle. Kyse on kuitenkin lähinnä tottumisasiasta, Anna Tiusanen toteaa. - Kun oppii analysoimaan nostoja ergonomian ja potilaan mukavuuden kannalta, ei apuvälineiden ja tarvittaessa nostinten käyttö vie sen enempää aikaa kuin potilaalle usein epämiellyttävämmät, ihmisvoimin tehtävät nostot, jotka lisäksi kuormittavat nostajien selkää.

Lokakuussa käynnistyvä koulutus sisältää teoriaopintojen lisäksi paljon käytännön harjoitteita ja sovellus- harjoituksia. Koulutuksessa analysoidaan ja harjoitellaan erityyppisten potilaiden kaikki keskeiset siirtotilanteet WC:ssä ja pesuissa avustamisesta vuoteeseen tai tuoliin siirtymisiin, kaatumisten jälkeisiin nostoihin jne. sekä esitellään nostotekniikat, apuvälineet ja nostimet.

Koulutuksen ohjelma löytyy osoitteesta www.fysi.fi/koulutus. Lisätietoja FYSI:n koulutussuunnittelija Mari Visakko puh. 09-477 2344 tai sähköpostitse: mari.visakko@fysi.fi ●



Itse tänä vuonna Potilassiirtojen ergonomiakortin suorittanut työfysioterapeutti Anna Tiusanen opettaa lähihoitajille potilaan siirtämistekniikoita Diakoniaspiston hoitoluokassa.