**Памятка для персонала «Как поднимать тяжести»**

**Как перемещать пациентов**

Не поднимайте пациентов в одиночку, позовите на помощь другую медсестру, санитара или врача.

Перемещайте пациента в постели поэтапно.

Беспомощного пациента перемещайте в постели следующим образом:

1. Поверните пациента на спину, проверьте, правильно ли расположено тело.

2. Опустите изголовье кровати в горизонтальное положение.

3. В изголовье положите подушку, чтобы пациент не ударился головой о спинку кровати.

4. Встаньте лицом к изножью постели под углом 45° и передвиньте ноги пациента по диагонали к изголовью кровати; процедура начинается с перемещения ног, так как они легче других частей тела и их удобнее передвигать.

5. Переместитесь вдоль бедер пациента.

6. Согните ноги в коленях, чтобы руки находились на уровне туловища пациента.

7. Передвиньте бедра пациента по диагонали к изголовью.

8. Переместите ноги вдоль туловища пациента параллельно верхней части его тела.

9. Подсуньте руку, находящуюся ближе к изголовью, под плечо пациента, снизу обхватив его плечо; плечо нужно одновременно поддерживать кистью руки.

10. Другую руку подсуньте под верхнюю часть спины; поддержка головы и шеи обеспечивает надлежащее выпрямление тела пациента и предупреждает травматизм, а поддержка туловища уменьшает трение.

11. Передвиньте туловище, плечи, голову и шею пациента по диагонали по направлению к изголовью.

12. Поднимите боковой поручень кровати, чтобы пациент не упал, после чего перейдите на другую сторону.

13. Переходя с одной стороны постели на другую, повторяйте процедуру до тех пор, пока тело пациента не достигнет желаемой высоты.

14. Переместите пациента на середину постели, точно так же поочередно манипулируя отделами его тела, до достижения поставленной цели.

15. Поднимите боковые поручни. Это обеспечит пациенту безопасность.

16. Снимите перчатки, вымойте руки.

Поворачивайте пациента в кровати, перекатывая или плавно перемещая его по направлению к себе, а не от себя. Нельзя тянуться вперед, чтобы поднять пациента, который находится на некотором расстоянии.

В большинстве случаев пациента перекатывают на спину, а затем передвигают на край кровати, чтобы, вернувшись в первоначальное положение, он снова оказался посередине нее. Чтобы подвинуть человека на край кровати, сначала подвиньте его голову и плечи, затем ноги, а потом туловище. Для каждого из этих движений под пациента кладите руку с той стороны кровати, к которой подвигаете пациента.

Стойте в устойчивом положении и перекатывайте пациента к краю кровати. Если пациент тучный, вам могут понадобиться два помощника для перемещения туловища и бедер. Помощники встают рядом и переворачивают пациента при помощи натянутой простыни. Высоту кровати при этом нужно отрегулировать так, чтобы она доходила до середины бедра.

Перемещайте пациентов с кровати на каталку и в кровати с помощью скользких простыней. Если в отделении есть электрические кровати, используйте их. Высоту кровати при этом отрегулируйте так, чтобы она была на одном уровне с каталкой. Поверхность каталки должна находиться на уровне верхней трети вашего бедра или выше.

Если нужно пересадить пациента из кровати в кресло, посадите его поближе к краю. Наклоните его немного вперед. Затем пересадите подопечного в кресло. Такой способ перемещения снижает нагрузку на спину медработника.

**Как поднимать предметы с пола**

Когда поднимаете ведро, присядьте, возьмите ведро за ручку и выпрямите колени. Спину при этом держите прямо.

Если поднимаете предмет с пола или поверхности, которая низко расположена, присядьте на корточки, возьмите предмет в руки, вдохните и встаньте на выдохе. При этом держите спину прямо и втяните мышцы тазового дна.

Можно применить другой метод – вместо приседания отставьте одну ногу назад или в сторону, можно также встать на одно колено. При наклонах опирайтесь на стол или стул, чтобы не перегружать поясничный отдел.