

ERGONOMITZA'T!

PER LA TEVA SALUT, I PER LA SEVA...

EL 80 % DELS ADULTS PATEIXEN MAL D'ESQUENA EN ALGUN MOMENT DE LA SEVA VIDA

Protegeix la teva esquena durant les **tasques de mobilització** de pacients o usuaris.

Aplica aquestes 3 regles bàsiques:

1 Coneix

Abans de moure l'usuari has de conèixer el seu grau de dependència i si té alguna limitació que afecti la seva mobilitat.

2 Explica

Explica els moviments a realitzar i sol·licita la seva col·laboració: a més de reduir l'esforç, fomentes la seva autonomia.

3 Actua

Ara estàs LLEST per realitzar la maniobra:

- Empra els equips de mobilització o els productes de suport disponibles.
- Acosta't a l'usuari i adopta una postura estable: separa els peus o busca un punt de suport per al teu cos.
- Mantingues l'esquena alineada i fes servir les cames si has de baixar o girar.
- Utilitza el teu cos com a contrapès per empènyer, voltejar o aixecar.
- Realitza agafades consistents amb tota la mà.
- Si cal, demana ajuda a un company i coordineu-vos amb instruccions clares.
- Realitza exercicis d'estirament, abans i després de la feina.

Recorda

Aplicar una tècnica correcta de mobilització també és un principi bàsic de seguretat del pacient