

照顧別人也要照顧自己

家庭看護如何遠離職業傷害？

家庭看護做為**家中長輩的主要照顧者**，在日常中需要協助長輩或失能者在病床、輪椅、廁所之間移動。

因此頭頸、腰部、背部等肌肉骨骼往往會有傷害產生。



不要只使用腰部力量

可彎膝降低重心，利用臀腿的力量協助搬運

若需要彎腰，可用一隻手支撐身體，避免腰部受力過大，善用護具及輔具

善用護具及輔具

可穿戴護腰、護腕等護具，可以減少受傷的風險

可利用移位板、移位帶等工具，幫助被照顧者的移位定期運動

定期運動

維持正確運動的習慣，強壯的肌肉可以保護關節及骨骼，減少痠痛

ดูแลผู้อื่นก็ต้องดูแลตัวเองด้วย

ผู้นุบาลจะห่างไกลการบาดเจ็บจากการทำงานได้อย่างไร ?

ผู้นุบาลในครัวเรือนเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ต้องช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือผู้ทุพพลภาพลุกจากเตียงผู้ป่วย รถเข็น และเข้าห้องน้ำ จึงมักทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกบริเวณศีรษะ ลำคอ เอวและหลังได้รับบาดเจ็บ



อย่าใช้เฉพาะกำลังจากกล้ามเนื้อบนเอว

ขณะยกของหนักสามารถใช้วิธีย่อตัวลง เพื่อใช้กำลังจากสะโพก และขาเข้ามาช่วยด้วย

หากต้องก้มตัว สามารถใช้มือข้างหนึ่งพยุงลำตัวไว้เพื่อลดน้ำหนัก ที่กดลงบริเวณบนเอว

ใช้อุปกรณ์ป้องกันและอุปกรณ์ช่วยเหลือ

สามารถสวมอุปกรณ์ป้องกันเช่นเข็มขัดพยุงเอวหรือสายรัดข้อมือ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บ

สามารถใช้แผ่นเคลื่อนย้ายหรือเข็มขัดเคลื่อนย้ายผู้ป่วยช่วยในการเคลื่อนย้ายผู้ถูกดูแล

ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ เพื่อปกป้องข้อและกระดูก ช่วยลดอาการเจ็บปวดลงได้

Menjaga Diri Saat Bekerja Merawat Orang Lain

Apa yang perlu diperhatikan oleh perawat rumah tangga agar terhindar dari cedera akibat kerja?

Perawat rumah tangga adalah **pelaku utama yang merawat orang tua di rumah**, bertugas membantu memindahkan orang tua atau disabilitas dari ranjang, kursi roda dan kamar mandi, sehingga otot lurik pada bagian kepala, leher, pinggang, punggung dan lainnya kerap kali mengalami cedera.



Menopang beban jangan hanya memakai otot pinggang

Lutut dapat ditekuk, posisi badan agak diturunkan menggunakan kekuatan otot pinggul dan kaki untuk membantu memindahkan beban

Jika perlu membungkuk, maka gunakan satu tangan untuk menopang beban badan, agar pinggang tidak menopang beban secara berlebihan

Manfaatkan alat pelindung atau alat bantu

Dapat menggunakan alat pelindung seperti korset pinggang, penyangga pergelangan tangan dan lainnya untuk mengurangi risiko cedera

Bisa menggunakan alat bantu seperti papan transfer, sabuk transfer yang berfungsi memudahkan pemindahan pasien

Berolahraga secara teratur

Membiasakan diri berolahraga, melatih otot tubuh menjadi lebih kuat supaya dapat melindungi tulang dan persendian serta mengurangi rasa ngilu dan sakit.

Chăm sóc người khác và cũng chăm sóc chính mình

Khán hộ công gia đình làm thế nào để tránh thương tích nghề nghiệp?

Khán hộ công gia đình là **người chăm sóc chính của người cao tuổi trong gia đình**, trong cuộc sống hằng ngày cần hỗ trợ người cao tuổi hoặc người khuyết tật di chuyển giữa giường bệnh, xe lăn và nhà vệ sinh, vì vậy, thường xuyên xảy ra các chấn thương ở cổ, eo và các cơ xương khớp khác.

Đừng chỉ sử dụng sức mạnh ở vùng eo

Có thể cong đầu gối để hạ thấp trọng tâm, sử dụng sức mạnh của hông và chân để hỗ trợ di chuyển.



Nếu cần cúi xuống, bạn có thể dùng một tay đỡ cơ thể để tránh vùng cơ thắt lưng bị kéo căng quá mức.

Tận dụng đồ bảo hộ và các thiết bị hỗ trợ

Có thể đeo thiết bị bảo vệ thắt lưng, thiết bị bảo vệ cổ tay v.v..., để làm giảm nguy cơ chấn thương

Có thể sử dụng các công cụ như vành đai hỗ trợ để hỗ trợ người được chăm sóc di chuyển.

Tập thể dục đều đặn

Duy trì thói quen tập thể dục đúng cách. Cơ bắp khỏe mạnh có thể bảo vệ khớp và xương và giảm đau nhức.

When caring for people it is important to also look after yourself

How can live-in care workers avoid occupational injuries?

Live-in care workers are often a **care recipient's main provider of care** and required every day to help a senior or disabled person move between their bed, wheelchair and bathroom. As such, it is not uncommon for such workers to suffer, head and neck, waist and back musculoskeletal injuries.



When lifting do not place all the pressure on your waist

Bend the knees to lower your center of gravity and use the strength of your buttocks and legs when lifting a care recipient

If you do need to bend, use one arm to support your body and minimize the pressure on your waist

Use protective gear and assistive devices

If necessary wear a waist protector or wrist protector to reduce risk of injury

Use a transfer board or support belt to help move a care recipient

Exercise regularly

Exercise regularly as strong muscles protect your joints and skeleton, reducing soreness and pain

