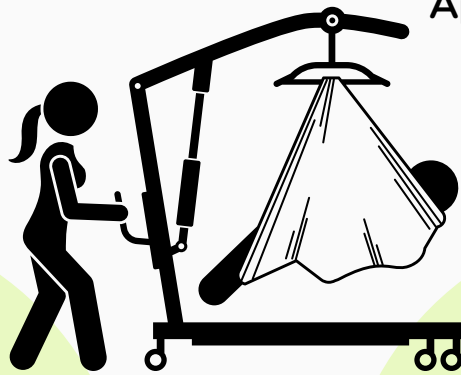




Hoitajan
käyntiasento
Keho, vartalo

Työskennellä



Apuväline

Työasento,
työskentelyasento

Työasento

Muista hyvä työasento. Pidä selkä suorana, älä kierrä kehoa, tai kurkottele. Tee työtä käyntiasennossa.

Siirtäminen Nostaminen

Käytä apuvälineitä, kun siirrät tai nostat asukasta/asiakasta.



Kiertää



Kiertoliike

Sängynkorkeus

Siirtää
Nostaa

Hoitotyön Ergonomia

Säätää
sängynkorkeutta



Ongelmia

Jos teet työtä usein huonossa asennossa, sinulle voi tulla ongelmia esim. Kipuja selkään tai käsiin.

Huono asento

Ympäristö

Kun teet työtä (työskentelet), poista esteet ja nosta esimerkiksi sängynkorkeutta.



Este



Kurkotella



salpaus
Koulutuskeskus | Further Education

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus

Suvi Koistinen
Kuvat: Canva