



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR CUIDADORES EN DOMICILIO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MÚSCULO ESQUELÉTICOS PARA CUIDADORES DOMICILIARIOS



<http://ih.constantcontact.com/fs004/1102930748755/img/63.jpg?a=1109516756439>

Las principales actividades que requieren de un cuidado y movilización durante el cuidado de una persona con baja autonomía son:

- ✓ Toma de signos vitales.
- ✓ Movilización del paciente dentro del área (habitación , baño).
- ✓ Baño y asistencia en cuidados básicos del paciente (cambio de ropa, cambio de pañales, asistencia en labores de higiene mayor y menor, alimentación, etc).
- ✓ Curaciones y cambios de posición.
- ✓ Cambio de tendido en las camas.
- ✓ Alimentación.
- ✓ Vestido.



http://images.gizmag.com/hero/6011_160806112401.jpg
http://www.bondiroadart.com.au/files/traders/trader-50/products/1021200942516812_m.jpg

Las principales cualidades a nivel físico que deben cumplir las personas que se desempeñen en estas labores, aparte de la buena experiencia son:

- ✓ Cualidades físicas de fuerza.
- ✓ Flexibilidad.
- ✓ Resistencia cardiovascular.



http://image.wisdomking.com/images/pictures/1/9/photo_83.jpg

Contar con el suministro, disponibilidad y requerimientos ergonómicos en los procedimientos de selección y adquisición de ayudas mecánicas, teniendo en cuenta el nivel de autonomía o dependencia del usuario, indispensables para facilitar la movilización, transferencia del mismo, como:

- ✓ Camillas



- ✓ La dimensión de cama y camilla permiten la adecuada alineación postural de la columna y miembros superiores durante la movilización y asistencia al paciente.
- ✓ Las barandas de las cama y camilla se pueden retirar o ajustar con el fin de facilitar la movilización y transferencia del paciente.
- ✓ Existen dispositivos o mecanismos (agarraderas suspendidas al techo, botones para inclinar la cama, subir o bajar barandas) para que los pacientes puedan ayudarse durante su movilización y transferencia.
- ✓ La silla de ruedas (o silla pato) son fáciles de empujar y ubicar según las características físicas y espacios del área.
- ✓ ¿Se cuenta con suficientes rodillos y tablas para la movilización del paciente?
- ✓ ¿Los sistemas de ajustabilidad y freno de las ayudas mecánicas se encuentran en adecuado estado de mantenimiento?

Recomendaciones Locativas:

- ✓ Los baños (duchas, inodoros y lavamanos) permiten el ingreso fácil del paciente cuando está siendo movlizado en la silla pato, así como de otros aditamentos (caminador).
- ✓ Los baños (duchas, inodoro, lavamanos) cuentan con elementos de asimiento (barras) que les permite agarrarse y apoyarse, facilitando la MMP.
- ✓ El diámetro de las puertas permite la accesibilidad adecuada de las ayudas mecánicas (grúa, cama, silla de ruedas).
- ✓ La altura de los inodoros cuenta con la medida ergonómica recomendada (55 cm), en beneficio de la accesibilidad durante la MMP.
- ✓ Las duchas son móviles y cuentan con bandeja o silla para sentar al paciente.
- ✓ Los pisos de las instalaciones físicas son antideslizantes, sin cambios de nivel y permite realizar la MMP bajo condiciones de seguridad.
- ✓ Las condiciones de iluminación general favorecen la visibilidad durante la MMP.



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda