

Kinnitas:	Priit Perens	Juhatuse esimees	16.06.2025
Koostas:	Priit Pöld Janika Arras	Töökeskkonnaspetsialist Füsioterapeut	15.05.2025
	Ees- ja perekonnanimi	Ametikoht	Kuupäev

OHUTUSJUHEND RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL - PATSIENDI TEISALDAMINE JA SIIRDUMISTEL ABISTAMINE

EESMÄRK

Juhendi eesmärk on kehtestada töötervishoiu ja tööohutuse nõuded töötajatele patsiendi abistamiseks asendivahetustel, siirdumiste abistamisel ja teisaldamisel.

VASTUTUS

Juhendi täitmise eest vastutavad kõik töötajad, kes oma töö tegemise käigus kasutavad füüsilist jõudu patsientide asendivahetuste abistamiseks, nende liigutamiseks ja teisaldamiseks.

Juhendi tutvustamise eest vastutavad vahetud juhid. Juhendit tuleb tutvustada töötajale enne tööülesande täitma asumist ja edaspidi vajadusel. Asjakohase juhendamise peab saama ka töötaja, kelle igapäevaste tööülesannete hulka eelpool nimetatud ülesanded ei kuulu. Juhendamine tuleb fikseerida kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis vastavalt kehtestatud korrale (JKL-73 „Kliinikumi töötervishoiu- ja tööohutuse ning tuleohutuselase juhendamise, väljaõppe ja koolituse kord“).

TEGEVUSKIRJELDUS

1. ÜLDNÕUDED

- 1.1. Füüsilise abi osutamine patsiendile nõuab abistajalt pingutust, mis koormab luu-lihaskonda ja võib teatud tingimustes ohustada tervist. Füüsilise pingutusega kaasneb oht saada vigastusi ja see võib soodustada lihaskiude ja liigeshaiguste väljakujunemist. Nii füüsiline kui psühholoogiline valmisolek aitavad vähendada vigastuste ja ülekoormuse riski.
- 1.2. Terviseriskide vähendamiseks on oluline, et füüsilist pingutust nõudvat tööd tegevad inimesed oleksid aktiivsed ka väljaspool tööaega ja kannaksid oma lihaste ja liigeste eest hoolt regulaarsete treeningutega. Füüsilise võimekuse parandamiseks ei ole alati vajalik teha intensiivseid treeninguid, piisab ka kergetest treeningutest. Oluline on regulaarsus ja mitmekülgsus! Soovitav on füsioterapeudi nõustamine ja liikumisjuhised vastavalt individuaalsele võimekusele ja töö iseloomule.
- 1.3. Patsientide abistamisel on olulised õiged teisaldamisvõtted. Valed töövõtted, suure jõu rakendamine, samade liigutuste korduv esinemine, ebamugavad asendid või liiga suur töökoormus võivad põhjustada luu-lihaskonna kaebusi (nt alaseljavalu) ja ülekoormust ning vigastusi (nt selja või käte vigastused). Võimalusel vältida patsiendi tõstmist, selle asemel kasutada libistamist, nihutamist, pööramist jmt.
- 1.4. Tervisekaebuste põhjuseks võivad lisaks liiga suure raskuse tõstmisele olla ka pidevad ühetaolised liigutused ja ülesanded. Seega on tähtis, et tööülesanded oleksid võimalikult vaheldusrikkad ja füüsilist pingutust nõudvad ülesanded vahelduksid vähem koormavate tööülesannetega ja/või pausidega.

Pause saab sisustada näiteks võimlemis- ja venitusharjutustega – ideid selleks leiab siit (koodi tuleb skaneerida nutitelefoni abil):



Video veebiaadress:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLz8IBNAP2bvSQqDu4XFZmaQ_Gvh85gaI9

Kui töö on füüsiliselt raske, siis võib puhkepause pidada ka istudes või võimaluse korral lamades.

Samuti saab pauside ajal võimalusel kasutada massaažitoole, mille asukohad on leitavad Kliinikumi sisevõrgus menüüpunktis „[Soodustused töötajatele](#)“.

- 1.5. Patsientide abistamisel tuleb kanda tööks sobivaid jalatseid ja riietust. Sobivad jalatsid on sellised, mis on kindlalt jalas, tugeva mittelibeda tallaga, varbaosast kinnised. Tööriietus ei tohi takistada tööülesande täitmist ega kaasa tuua täiendavaid ohte. Riietusel ei tohi olla rippuvaid või ebamõistlikult laiasid osasid, mis võivad millegi taha kinni jääda. Sobivaim riietus on pikad püksid ja kuni $\frac{3}{4}$ pikkuse varrukaga pluus, mis võimaldavad takistusteta tööülesandeid sooritada (täpsem info tööriiete juhendis (JKL-186)). Vajadusel kasutada tööks sobivaid isikukaitsevahendeid.
- 1.6. Töötajad, kellel raskuste käsitsi teisaldamine moodustab olulise osa tööst või ületab sotsiaalministri 27.02.2001 määruses nr 26 „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ kehtestatud väärtust, peavad regulaarselt läbima tervisekontrolli töötervishoiuarsti juures.
- 1.7. Töötajad, kes regulaarselt peavad tööülesannete tõttu patsiente teisaldama, peavad läbima koolituse ergonoomilised töövõtted patsientide teisaldamisel tööle asumise järgselt ja edasi regulaarselt (kord 2 aasta jooksul) või vastavalt töötervishoiuarsti suunistele.

2. ENNE ABISTAMIST

- 2.1. Enne ülesande täitmist peab abistaja mõtlema järgmistele punktidele:
 - **Kas ülesande täitmiseks on piisvalt ruumi?**
 - **Kas keskkond on ülesande läbiviimiseks piisavalt ohutu?** Põrand peab olema kindel, sile ja mittelibe, liikumise ajal ei tohi liikumisteel olla takistusi ega läheduses kergesti ümberkukkuvaid esemeid. Vajadusel tuleb põrandad enne ülesande sooritamist kuivatada ja liikumisteel olevad takistused eemaldada.
 - **Kas abistaja võimed on ülesande täitmiseks piisavad või on vaja kedagi appi?**
 - **Kas kõik tegevuseks vajalikud (abi)vahendid on olemas ja valmis kasutamiseks?** Näiteks libilina või -laud, libirull, libikindad vms.
 - **Kas ülesande täitmine on ergonoomiliselt optimaalne?** Näiteks voodi on reguleeritud õigele kõrgusele?
 - **Kas abistatava riietus ja jalanõud on sobivad?** Libeda tallaga või vale suurusega sussid ja libedast materjalist rõivad on abistatavale ja abistajale ühelt tasapinnalt teisele siirdumisel ohtlikud.
 - **Kas on teada infektsioonikontrolli nõuded?** Enne osakonda sisenemist ja/või patsiendi juurde minemist on vajalik järgida infektsioonikontrolli juhiseid. Samuti on nõuete täitmine oluline pärast abistamise lõppu.
- 2.2. Enne rasket füüsilist pingutust nõudvaid ülesandeid võiks ennast kergelt „soojaks“ võimelda, näiteks tehes samasugust liigutust, nagu ülesanne eeldab, ainult ilma raskuseta.
- 2.3. **Kui abistajaid on mitu, siis leppige kokku, kes tegutseb juhina** – juhtiv abistaja annab juhiseid ja korraldusi.

3. ABISTAMISE AJAL

- 3.1. Iga tegevuse ajal on tähtis abistatavaga suhelda ja selgitada talle oma tegevusi.
- 3.2. Võimaluse korral kaasake abistatavat – abistada tuleb nii palju kui vaja, aga nii vähe kui võimalik!
- 3.3. Abistatava liigutamine on ohutu, kui seda teha väikeste sammudena, kasutades inertsjõudu ja oma keharaskust. Vältida tõstmist, tõmbamist, järske liigutusi ja suuri pingutusi üksinda. Sirge seljaga tegutsemist võib kasutada, kui see tundub abistajale mugavam ja tegemist on suurema pingutusega, kuid tõendid selle tõhususe kohta vigastuste ennetamisel on vastuolulised.
- 3.4. Ärge haarake patsiendist kunagi ainult sõrmedega, vaid alati tervet labakätt kasutades (kulbiasend). Käsi ja jalgu tõstes tuleb hoida kahest liigesest. Kindlasti peab vältima tundlikke kehapiirkondi (reite siseküljed, põlveõndlad ja intiimpiirkond)!
- 3.5. Liikumisvõimetute patsientide teisaldamist peab läbi viima vähemalt kaks töötajat ning võimalusel kasutama ka abivahendeid.
- 3.6. Olge abistamise momendil võimalikult patsiendi lähedal – nii on koormus seljale kõige väiksem ja abistamisjõud suurem. Oluline on samal ajal järgida infektsioonikontrolli nõudeid.
- 3.7. KEELATUD VÕTTED PATSIENDI ABISTAMISEL
 - Ära lase abistataval enda “küljes rippuda”.
 - Kaenla alt haaramine/toetamine – võib põhjustada abistatavale valu ja/või tekitada vigastusi õlaliigese sidemetele ja närvidele.
 - Abistatava käest tõmbamine – võib tekitada vigastusi abistatava liigestele, sidemetele ja närvidele, kui tal ei ole piisavalt jõudu, et ise abistaja käest kinni hoida.
 - Abivahendita tõstmine – suurte raskuste korduv tõstmine võib kahjustada abistaja tervist ja seada ohtu abistatava.
- 3.8. VIDEOJUHISED (juhise avamiseks skaneeri QR-koodi nutitelefoniaga)
 - 3.8.1. **Nihutamise abivahendi allapanek ja eemaldamine, abistatava nihutamine peatsi suunas ja abivahendi eemaldamine.**

Nihutamine üksinda:



Nihutamine kahekesi:



Videote veebiaadressid:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-3-2-üksinda-nihutamine/>

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-3-abistatava-nihutamine-peatsi-suunas/>

3.8.2. Abistatava nihutamine voodi serva suunas

Nihutamine üksinda:



Nihutamine kahekesi:



Videote veebiaadressid:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-5-abistatava-nihutamine-voodi-serva-suunas-uksinda/>

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-4-abistatava-nihutamine-voodi-serva-suunas-kahekesi/>

3.8.3. Abistava asendi vahetamine seljalt küljele



Video veebiaadress:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-6-1-abistamine-seljalt-kuljele/>

3.8.4. Abistamine voodi servale istuma ja tagasi lamavasse asendisse



Video veebiaadress:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-7-abistamine-voodiservale-istuma-ja-tagasi-lamavasse-asendisse/>

3.8.5. Abistamine istuvast asendit tooli (abivahendiga)

Passiivse lingtõstuki kasutamine voodist tooli siirdumisel:



Püstumise abivahendi kasutamine voodist tooli/WC-poti/ratastooli/potitooli siirdumisel:



Seismisfunktsiooniga lingtõstuki kasutamine voodist tooli siirdumisel:



Libilaua kasutamine voodist tooli siirdumisel:



Videote veebiaadrssid:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-8-1-passiivse-lingtostuki-kasutamine-voodist-tooli-siirdumisel/>

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-8-2-seismisfunktsiooniga-lingtostuki-kasutamine-voodist-tooli-siirdumisel/>
<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-8-3-pustumise-abivahendi-kasutamine-voodist-tooli-wc-poti-ratastooli-potitooli-siirdumisel/>
<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-8-4-libilaua-kasutamine-voodist-tooli-siirdumisel/>

3.8.6. Abistamine istuvast asendist seisma



Video veebiaadress:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-9-istuvast-asendist-seisma-abistamine/>

3.8.7. Põrandale kukkunud inimese abistamine toolile



Video veebiaadress:

<https://hoolidesjahoolitsedes.ee/3-10-porandale-kukkunud-inimese-abistamine-toolile/>

3.8.8. Põrandale kukkunud inimese abistamine, kes ei suuda ise püsti tõusta

Kui patsient ei suuda ise uuesti püsti tulla, siis võib patsiendi voodisse tõstmiseks kasutada lingtöstukit või päästelohistit. Kui tõesti muud varianti ei ole, siis võib tõstmiseks kasutada kahte tekki. Selleks peaks kindlasti olema piisavalt personali - lingtöstuki kasutamisel kaks, teistel mainitud meetoditel on miinimumiks neli inimest.

4. VÕIMALIKUD RISKID RASKUSTE TEISALDAMISEL

Oht vigastuseks või tervisekahjuks suureneb juhul, kui

- töökeskkond on liiga kuum või külm, samuti liiga hämar - need asjaolud võivad põhjustada ebamugavaid töövõtteid ja tööasendeid ning suurendavad õnnetusohu;
- ülesande täitmiseks ei ole piisavalt ruumi - see põhjustab ebaergonoomilisi töövõtteid;
- teisaldustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
- liikumisteel asuvad takistused ja/või liikumistee on ebatasane või libe;
- töötaja kannab ebasobivaid jalanõusid, näiteks kannatagant lahtised ja/või libeda tallaga jalanõud;
- teisaldamise ajal hajub töötaja tähelepanu – oht komistada või kukkuda;
- töötaja kiirustab liigselt ülesande sooritamise ajal;
- töötaja on väsinud (näiteks vahetuse lõpus);
- töötaja hindab oma võimeid üle;
- füüsiline pingutus nõuab ülakeha pööramist;

- teisaldustööd tehakse istudes;
- töötajal puudub väljaõpe ohutute töövõtete kasutamiseks;
- töötaja on füüsiliselt nõrk konkreetse ülesande täitmiseks;
- raskuste teisaldamine on liiga sagedane ja/või ei vaheldu teist tüüpi tööülesannetega;
- abistajaid on mitu ja töötajad ei ole täpselt tööprotsessis kokku leppinud – sellisel juhul on oht, et raskust ei tõsteta/langetata üheaegselt või töötajad alustavad liikumist erineval ajal/erinevas suunas.

5. PÄRAST ABISTAMIST

- 5.1. Kui abistamine oli suurt füüsilist pingutust nõudev, siis võimalusel jätkata tööülesannetega, mis ei eelda suurt füüsilist pingutust või teha puhkepaus.
- 5.2. Järgida infektsioonikontrolli juhiseid, sh isikukaitsevahendite eemaldamine ja kätehügieen (JKL-98 „Kätehügieeni juhend“).
- 5.3. Töövahendid tuleb panna tagasi ettenähtud kohta. Tagada liikumisteede ohutus – rulaatorid, ratastoolid jms tuleb panna tagasi ettenähtud kohta.

6. PIIRANGUD

- 6.1. **Raskuste käsitsi teisaldamine on keelatud töötajatele, kellel puudub teisaldustööks vajalik väljaõpe.**
- 6.2. Raskuste käsitsi teisaldamine on keelatud rasedatele, naistele kolm kuud pärast sünnitust ja alla 16-aastastele ning osaliselt või täielikult keelatud töötajatele, kellele töötervishoiuarst on tervisekontrolli otsuses seadnud raskuste käsitsi teisaldamise piirangud. Töötajal on kohustus järgida töötervishoiuarsti poolt tervisekontrolli otsusel esitatud raskuste käsitsi teisaldamise kaalupiirangut, kui see on otsusele märgitud.
- 6.3. Kui raskuste käsitsi teisaldamine moodustab põhiosa tööajast, siis võib töötajat sellel tööal rakendada alates 18. eluaastast.
- 6.4. Kui töötaja leiab, et vaatamata tööandja antud juhiste täpsele täitmisele osutub teisaldustöö temale siiski füüsiliselt liiga koormavaks, võib ta selle tegemisest keelduda, teatades oma otsusest viivitamatult tööandjale ja põhjendades oma seisukohta.

7. TEGUTSEMINE ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

- 7.1. Õnnetusjuhtumi korral tuleb saada vajalik esmaabi, selleks pöörduda lähima esmaabiandja poole, raskematel juhtudel pöörduda EMO-sse või kutsuda välja kiirabi telefonil 112. Tagada lähedal olevate isikute ohutus, nii palju kui see on võimalik. Esimesel võimalusel teavitada oma vahetut juhti õnnetusjuhtumi toimumisest. Esmaabi korda Kliinikumis reguleerib juhend JKL-63 „Esmaabi andmise kord Kliinikumis“. Käitumist tööõnnetuse korral reguleerib juhend JKL-65 „Tegutsemine tööõnnetuse korral“.
- 7.2. Tehnilistest rikestest teavitada vahetut juhti või vahetuse vastutavat töötajat, kes teavitab tehnikateenistust vastavalt juhendile JKL-117 „Teavitamisjuhend avariide, rikete ja eriolukordade korral. Keelatud on ise remontida või hooldada rikkis seadmeid.
- 7.3. Tulekahju või muu päästeteenistuse kaasamist nõudva olukorra puhul helistada häirekeskusesse 112 ja teavitada koheselt struktuuriüksuse vastutavat töötajat. Juhised tegutsemiseks tulekahju korral on hoonepõhises tulekahju korral tegutsemise juhendites. Juhised esmaste tulekustutusvahendite kasutamiseks on kirjeldatud esmaste tulekustutusvahendite kasutamise juhends (JKL-190). Juhised päästelohisti kasutamises on kirjeldatud päästelohisti kasutamise juhendis (JKL-142).

Tähis	JKL-137
Viide	
Versioon	03

VIITED

- JKL-73 Kliinikumi töötervishoiu- ja tööohutuse ning tuleohutusalase juhendamise, väljaõppe ja koolituse kord
- JKL-186 Tööriiete juhend
- JKL-98 Kätehügieeni juhend
- JKL-63 Esmaabi andmise kord Kliinikumis
- JKL-65 Tegutsemine tööõnnetuse korral
- JKL-117 Teavitamisjuhend avariide, rikete ja eriolukordade korral
- JKL-190 Esmaste tulekustutusvahendite kasutamise juhend
- JKL-142 Päästelohisti kasutamise juhend

Juhendi koostamisel on kasutatud e-õpikut „Hoolides ja hoolitsedes“ (Arras, J., Jaanisk, M., Laidvere, M., Lõhmus, A., Läänelaid, S., Pael, J., Simm-Pärle, P., Treial, M., Vahtramäe, A., Varik, M. “Hoolides ja hoolitsedes” e-õpik (2023). <https://hoolidesjahoolitsedes.ee> (13.09.2024)). Samas õpikus asuvad ka kõik viidatud videojuhised.