



BHP w Opiece nad Osobami Starszymi

Zagrożenia i profilaktyka w codziennej pracy opiekunek i opiekunów

Czym Jest BHP w Waszej Codziennej Pracy?

Bezpieczeństwo i higiena pracy to nie tylko przepisy – to Wasza zdrowa codzienność i spokój. W opiece domowej BHP oznacza świadome działanie w każdych warunkach, by chronić zarówno opiekowaną osobę, jak i siebie.

To praktyczne nawyki, które redukują ryzyko urazów i zwiększają komfort pracy w obcym, często nieprzystosowanym domu.





Zagrożenia Fizyczne w Codziennej Pracy



Dźwiganie i podnoszenie

Niewłaściwe techniki podnoszenia seniora mogą prowadzić do urazów kręgosłupa i mięśni



Praca w niewygodnej pozycji

Długotrwałe przyklękanie, nachylanie się lub stanie mogą powodować przeciążenia



Monotonna powtarzalność

Te same ruchy dzień po dniu, bez przerw i wypoczynku, prowadzą do chronicznych dolegliwości



Upadki i Poślizgnięcia – Jak Zapobiegać?



Usuń przeszkody z podłogi

Upewnij się, że droga poruszania się jest czysta i wolna od porzucanych rzeczy, dywanów czy przewodów



Ubierz się odpowiednio

Noś antypoślizgowe buty i unikaj luźnych części odzieży, które mogą być przeszkodą



Kontroluj wilgotność

Natychmiast usuwaj kałuże i upewnij się, że podłoga jest sucha po myciu



Higiena i Płyny Ustrojowe – Ochrona Zdrowia

Kiedy konieczna jest ochrona:

- Praca z kałem lub wymiotami
- Wymiana opatrunków
- Umywanie seniora pod prysznicem

Narzędzia ochrony:

- Rękawice chirurgiczne
- Rękawice jednorazowe
- Plastikowy fartuch
- Maski

Zużyte materiały odkładamy do szczelnie zamkniętego worka, a miejsce kontaktu dokładnie dezynfekujemy.

Pomoc przy Poruszaniu i Przenoszeniu Seniora



Komunikacja z opiekowanym

Wyjaśnij, co zamierzasz zrobić, upewnij się, że senior jest gotowy i zrozumiał instrukcje



Poprawna postawa ciała

Trzymaj plecy prosto, nogi ugięte, a ciężar blisko ciała – nie nachylaj się ani nie odmieraj



Proś o pomoc

Nie próbuj samodzielnie podnosić osoby, która jest zbyt ciężka – skorzystaj z podnóżka lub poproś o pomoc

Ryzyko Urazów w Różnych Pomieszczeniach



Schody

Nie przenoś seniora po schodach bez pomocy. Upewnij się, że poręcze są mocne i odkryte. Sprawdzaj stopnie przed każdym krokiem.



Łazienka

Największe ryzyko poślizgnięcia. Sprawdź, czy maty antypoślizgowe są na miejscu. Nie zostawiaj wilgoci na podłodze.



Kuchnia

Ostre przedmioty i gorące powierzchnie mogą być zagrożeniem. Nie zostawiaj rozgrzanych garnków na krawędziach. Używaj rękawic podczas mycia.

Bezpieczeństwo przy Lekach i Środkach Chemicznych

Leki

- Nigdy nie zmieniaj dawki bez zgody lekarza
- Pilnuj dat ważności i przechowywania
- Wyrzucaj stare leki do specjalnego pojemnika
- Nie łącz leków z alkoholem

Środki czystości

- Wentyluj pomieszczenie przy użyciu środków
- Noś rękawice
- Nie mieszaj różnych środków
- Przechowuj w oryginalnych opakowaniach





Wasze Bezpieczeństwo w Obcym Domu – Proste Zasady

Poznaj przestrzeń

Spędź chwilę na zapoznaniu się z układem pomieszczeń, miejscem przechowywania najważniejszych rzeczy i zabezpieczeniami

Prywatność ma znaczenie

Pamiętaj, że opiekujesz się w czyimś domu – szanuj granice i prywatność osoby opiekowanej

Komunikuj problemy

Jeśli zauważysz zagrożenia (np. wyciek, awaria instalacji), uprzedź rodziny seniora lub opiekującego

Twoje Zdrowie to Priorytet

-  Usuń przeszkody z drogi poruszania się
-  Stosuj właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia
-  Pierwsza kolejność to rękawice przy pracy z płynami ustrojowymi
-  Proś o pomoc przy przenoszeniu ciężkiej osoby
-  Pamiętaj, że wasze bezpieczeństwo to podstawa dobrej opieki