

精實護理 順應人體工學

Apply Ergonomics and Lean Nursing into Clinical Practice

■ 文 | 胡宇娟 大林慈濟醫院 10B 病房護理長、許慧英 大林慈濟醫院 8B 病房副護理長
圖 | 許慧英

醫院常有各種潛在的健康危害因素，而護理師又是臨床照護第一線的工作人員，工作中若有不符合人體工學的發藥姿勢、不正確的搬運病人或彎腰鋪床、搬運重物等，長時間下來，將影響護理師上班心情，危害身體健康。肌肉與骨骼疾病是醫療照護者較高比例的傷害，有研究建議護理師工時不應過長，也不應照顧過量病人，才可避免下背痛之類的肌肉骨骼疾病，所以正向、安全的護理執業環境建構與發展是很重要的議題。

文獻也指出臨床工作中可能存在危害的原因：不正確姿勢、重複性動作、用具設計不良、採光不良等。職業災害依特性可分為：物理性危害因子、化學性危害因子、生物性危害因子、人體工學危害因子、心理壓力危害因子等五類，其中又以人體工學（人因工程）因素最易在無意中發生，如自認為方便的姿勢從事護理工作，長期以往易造成下背的傷害，而搬舉、推拉重物易造成肌肉拉傷，重複性動作易造成關節病變，都是潛在風險的職業傷害。

護理行動工作車的發明，讓我們大部分的工作都能在病室旁完成，不用再多次往返護理站或其他地方，已是友善職場進步的一個指標。

全院近一兩年來推動精實管理，讓我們換個角度與方式來看待早已習慣的環境與工作方式。我們觀察到，一個白班護理師給藥時，需以彎腰的姿勢遷就行動工作車，且彎腰開關抽屜高達近百次。此外，也看出急救車的「笨重」，內容物雖然有分類擺放，但在緊急使用時需快速彎腰取物，也需重複開關抽屜多次來取出各項急救用品，因為放置位置分散，在急救時也可能導致護理師覺得時間來不及而心理壓力過大。



改善前



改善後

運用 5S 精實觀念於臨床，同仁點班前後的差距，從需要蹲下到減少彎腰或蹲下頻次，考量人體工學，創造友善環境。

仔細觀察分析的結果令人驚訝，護理同仁對於需彎腰取物早已習以為常，也從來不知道開關抽屜的次數一天多達百次，這些都是職業傷害的潛在風險。時間一久，身體出問題是遲早的事。

有鑑於此，我們組成精實 5S(整理、整頓、清掃、清潔、素養)專案小組，致力於符合人體工學的目標，開始腦力激盪；包括：如何減少開關抽屜的次數、減少尋找醫療用物時間，更重要的是降低彎腰次數。執行方式是優化現行的行動工作車及急救車，例如：在行動車或急救車的抽屜空間，確實做好「分類的標示」，讓用物擺放一目瞭然；需重複彎腰，是用物擺放不符合人體工學；也發現連垃圾桶的擺放位置也不夠好，連丟垃圾也要彎腰……

專案小組改造行動工作車及急救車、縮短護理人員取用急救用品時間、減少護理人員使用時心理壓力、減少彎腰次數，以更安全的方法提高的工作效率、提昇使用效益、提升職場安全及滿意度。

感謝精實管理顧問李玉珍師姊的指導，讓我們正視也重視符合人體工學這個議題。當理念要付諸於行動，看似簡單過程卻讓我們絞盡腦汁，臨床使用者的期望、現車改造的成本考量、手工製作的困難，同仁一次次的回饋再一次次的修改，力求克服原車體的限制，只為提供護理師友善的工作用具，減少職業傷害的可能性。