

فهرست مطالب

۵	فصل اول - کلیات
۵	۱-۱- مقدمه
۷	۱-۲- خطرات رایج مراقبت‌های بهداشتی
۹	۱-۳- ارگونومی
۹	۱-۴- ارگونومی و ریسک فاکتورهای آن
۱۰	۱-۵- خطرات اسکلتی - عضلانی
۱۱	۱-۶- کنترل خطرات ارگونومی در محیط‌های مراقبت بهداشتی
۱۳	۱-۷- مزایای ارگونومی در محیط‌های مراقبت بهداشتی
۱۵	فصل دوم - اختلالات اسکلتی - عضلانی
۱۶	۲-۱- اختلالات اسکلتی عضلانی چیست؟
۱۹	۲-۲- اختلالات اسکلتی - عضلانی در میان کارکنان بیمارستان
۱۹	۲-۲-۱- کمردرد (LBP)
۲۰	۲-۲-۲- اختلالات مرتبط با کار در گردن و اندام فوقانی
۳۰	۲-۲-۳- اختلالات اندام تحتانی
۳۱	فصل سوم- ریسک فاکتورهای مرتبط با اختلالات اسکلتی - عضلانی
۳۲	۳-۱- مقدمه
۳۳	۳-۲- شناخت ریسک فاکتورهای WRMSDs
۳۵	۳-۳- ریسک فاکتورهای مرتبط با WMSDs
۳۵	۳-۳-۱- حمل و نقل دستی
۳۵	۳-۳-۲- پوسچر
۳۹	۳-۳-۳- نیرو
۴۲	۳-۳-۴- تکرار
۴۲	۳-۳-۵- استرس تماسی
۴۴	۳-۳-۶- ارتعاش
۴۸	۳-۳-۷- فاکتورهای روانی- اجتماعی
۴۸	۳-۳-۸- فاکتورهای شخصی افرادی
۴۶	۳-۳-۹- فاکتورهای محیطی
۴۶	۳-۳-۱۰- چیدمان و طراحی کار
۴۷	۳-۳-۱۱- مدت مواجهه با ریسک فاکتورها برای WRMSDs

فصل چهارم - روش های ارزیابی ریسک فاکتورهای ارگونومی ۴۹	۴۹
۱-۴- روش MAPO ۴۹	۴۹
۲-۴- روش DINO ۵۴	۵۴
۳-۴- روش PTAI ۵۹	۵۹
۴-۳-۴- بار انتقال بیمار ۵۹	۵۹
۴-۳-۴- استفاده از روش ارزیابی بار انتقال بیمار ۶۱	۶۱
۴-۳-۴- مراحل ارزیابی ۶۶	۶۶
۴-۴- روش HEMPA ۸۶	۸۶
۴-۴- چک لیست HEMPA ۸۶	۸۶
فصل پنجم - پیشگیری و کاهش ریسک فاکتورهای اختلالات اسکلتی - عضلانی ۱۰۷	۱۰۷
۱-۵- مقدمه ۱۰۹	۱۰۹
۲-۵- کنترل ۱۱۰	۱۱۰
۳-۵- کنترل خطرات در محیط های مراقبت های بهداشتی - سلسله مراتب کنترل ها ۱۱۰	۱۱۰
۴-۵- کنترل های ارگونومی ۱۱۲	۱۱۲
۵-۵- بکارگیری ارگونومی در محیط کار مراقبت های بهداشتی ۱۱۵	۱۱۵
۱-۵-۵- تجهیزات مکانیکی و دستگاه های کمکی ۱۱۵	۱۱۵
۲-۵-۵- حفظ پوسچر طبیعی بدن ۱۱۸	۱۱۸
۳-۵-۵- کاهش پوسچرهای استاتیک ۱۲۱	۱۲۱
۴-۵-۵- کاهش نیروها و بارها ۱۲۲	۱۲۲
۵-۵-۵- کاهش استرس تماسی ۱۲۶	۱۲۶
۶-۵-۵- کاهش حرکات تکراری ۱۲۷	۱۲۷
۷-۵-۵- حفظ یک محیط راحت ۱۲۷	۱۲۷
۸-۵-۵- استفاده از روش های اینمن کار ۱۲۷	۱۲۷
۶-۵- کنترل های ارگونومی برای وظایف شغلی خاص مراقب ۱۲۸	۱۲۸
۱-۶-۵- استفاده از کامپیوترها و انجام ورود داده ها ۱۲۸	۱۲۸
۲-۶-۵- حمل مواد در مناطق ذخیره سازی ۱۳۵	۱۳۵
۳-۶-۵- هل دادن تخت بیمار، برانکارد و سایر تجهیزات ۱۳۷	۱۳۷
۴-۶-۵- آماده سازی و توزیع داروها ۱۳۹	۱۳۹
۵-۶-۵- حمل ملافعه ها و انجام وظایف رختشوی خانه ۱۴۰	۱۴۰
۶-۶-۵- وظایف خانه داری (نظم و ترتیب) ۱۴۴	۱۴۴

۱۴۸.....	۵-۶-۷-نظافت و آماده کردن تخت‌های خالی شده
۱۴۹.....	۵-۶-۸-تهیه و سرو غذا
۱۵۰.....	۵-۶-۹-روپوش
۱۵۰.....	۵-۷-رویکرد برنامه ارگونومی
۱۵۱.....	۵-۸-۸-شناسایی، گزارش و درمان زود هنگام WRMSDs
۱۵۲.....	۵-۹-۹-سطح سازمانی
۱۵۳.....	۵-۱۰-۱۰-سطح فردی
۱۵۳.....	۵-۱۱-۱۱-جمع‌بندی فصل
۱۵۵.....	فصل ششم - چک‌لیست ارگونومی در کار مراقبت‌های بهداشتی
۱۵۵.....	۶-۱-نحوه استفاده از چک‌لیست
۱۵۵.....	۶-۱-۱-شناخت محل کار
۱۵۵.....	۶-۱-۲-تعريف محل کار برای بررسی
۱۵۵.....	۶-۱-۳-گام نخست
۱۵۵.....	۶-۱-۴-نوشتن نتایج بررسی
۱۵۶.....	۶-۱-۵-انتخاب اولویت‌ها
۱۵۶.....	۶-۱-۶-بحث گروهی در مورد نتایج بررسی شده
۱۶۶.....	۶-۲-آیتم‌های چک‌لیست ارگونومی
۱۶۶.....	۶-۲-۱-ذخیره و حمل مواد
۱۷۰.....	۶-۲-۲-ایمنی ماشین‌آلات و ابزار دستی
۱۷۴.....	۶-۲-۳-حمل ایمن بیمار
۱۷۷.....	۶-۴-۲-۴-ایستگاه‌های کاری
۱۸۱.....	۶-۵-۲-۵-محیط فیزیکی
۱۸۴.....	۶-۶-۲-۶-مواد و عوامل خطرناک
۱۸۷.....	۶-۷-۲-۶-کنترل عفونت
۱۹۰.....	۶-۸-۲-۶-امکانات رفاهی
۱۹۳.....	۶-۹-۲-۶-آمادگی
۱۹۷.....	۶-۱۰-۲-۶-سازماندهی کار و ایمنی بیمار
۲۰۳.....	واژه‌نامه
۲۱۶.....	نمایه
۲۲۳.....	فهرست منابع