

Zdravá ordinace pro praktické lékaře pro dospělé

Mgr. Tomáš Mixa

Zdravý Podnik s. r. o., Olomouc

Každá ordinace musí splňovat spoustu legislativních a hygienických nařízení. Když se toto podaří splnit, málokdy už je energie na promyšlení těch dalších drobných detailů. Avšak právě tyto drobné detaily způsobí to, zda se bude v ordinaci pracovat dobře, či špatně. Ergonomie je vědecká disciplína, která definuje pravidla k možnosti zdravé práce. Tyto principy je neméně důležité uplatňovat i v ordinaci praktického lékaře. Následující text představuje zásady zdravé ordinace.

Klíčová slova: ergonomie, židle, stůl, zdraví při práci, normy.

Healthy practitioner's office

Every office for physicians must comply with a lot of legislative and hygiene regulations. When this is accomplished, there is rarely any energy left to think through the other small details. However, it is these small details that will determine whether you will work well or poorly in the surgery. Ergonomics is a scientific discipline that defines the rules for the possibility of healthy work. It is no less important to apply these principles in the general practitioner's office. The following text introduces you to the principles of a healthy doctor's office.

Key word: ergonomics, chair, table, health at work, standards.

Pokud plánujete zařizovat novou ordinaci nebo provádět interiérovou přestavbu již stávající ordinace určitě využijete tipy na rozmístění jednotlivých komponent prezentovaných v tomto článku. Jedná se o rozmístění osvědčené v praxi a splňující ergonomické zásady k možnosti zdravé práce.

Ordinace praktického lékaře je místo, kde lze během krátké chvíle nashromáždit spoustu dokumentů a věcí, které pracoviště rychle zaplní a znemožní jakoukoli racionální systematizaci. Pořádek na pracovišti a tedy i možná systematizace je však pro zdravou ordinaci nutnou podmínkou. Nákres ideálního rozmístění je zobrazen na obrázku č. 1.

Místnost lékaře

Místnost lékaře by měla být dostatečně prostorná k volnému pohybu pacienta i lékaře. V ergonomii jsou obecně uznávané zásady volného prostoru v interiéru prezentované na obrázku č. 2.

Na pracovišti musí být pouze ty věci, které se využívají. Pro psychické zdraví také napomáhá dostatečně velké okno, které celou místnost prosvětlí. Důležitou součástí psychické pohody lékaře je nutně oddělená místnost pro práci sestry a práci lékaře. Práce sestry je od podstaty výrazně rozdílná než práce lékaře. V práci sestry se víceméně počítá s tím, že bude neustále vyrušována telefony, klepáním na dveře apod. Práce lékaře by však toto neměla tolerovat. Proto je potřeba místnost sestry a lékaře oddělit pevnou přepážkou (zděná stěna s dveřmi), která jednotlivé místnosti zvukově odizoluje.

Světlá výška místnosti je vázaná na velikost plochy, kdy např. plocha do 20 m² nemůže mít méně než 2,5 m výšku stropu (1). Výhodou větších místností je i větší zásoba čerstvého vzduchu prospěšná pro zdraví lékaře i pacienta. V takovýchto místnostech poté stačí respektovat běžnou zásadu větrání 3x za den.

Pracovní stůl lékaře

Správné umístění stolu pro lékaře – praváka je levou boční stranou k oknu, kdy lékař – pravák si poté nestíní při práci pravou rukou a zároveň nemá nadměrný kontrast jasu ve svém zorném poli při práci na PC a komunikaci s pacientem.

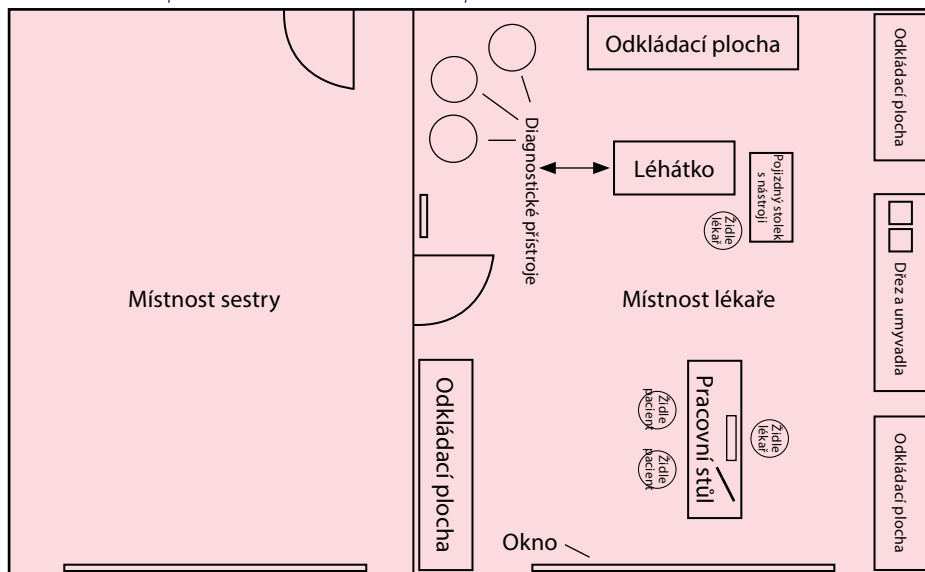
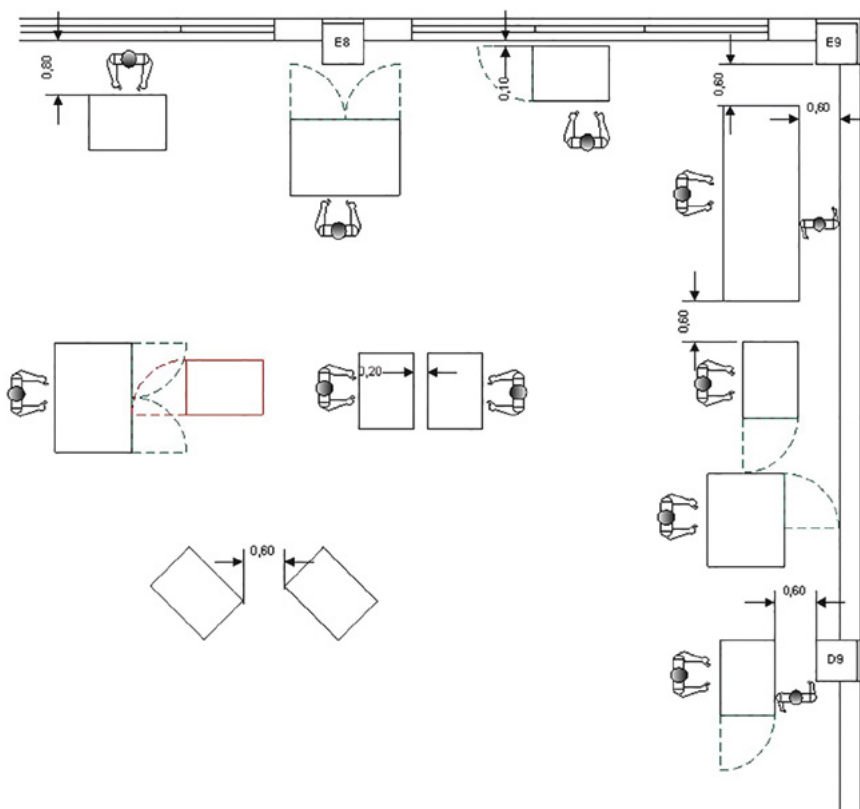
V praxi se objevují dva nejčastější způsoby usazení pacienta. První je po straně stolu v jeho čele. Druhý je na opačné straně stolu, kdy lékař a pacient sedí naproti sobě. Ergonomické řešení s ohledem na efektivní práci a zátěž krční páteře je situace, kdy pacient a lékař sedí naproti sobě. U pracovního stolu tak probíhá pouze úvodní anamnéza a závěrečné definování dalšího postupu. Vše ostatní probíhá ve vyšetřovací zóně.

Usazení pacienta naproti lékaři definuje určitý styl práce, na který je potřeba si zvyknout. Klinické vyšetření je potřeba dělat ideálně v jednom kuse a výsledky také v jednom



Mgr. Tomáš Mixa
Zdravý Podnik s. r. o., Olomouc
tomas.mixa@zdravypodnik.cz

Cit. zkr.: Med. Praxi. 2023;20(2):116-118
Článek přijat redakcí: 13. 4. 2023

Obr. 1. Náčrt optimálního rozmístění v ordinaci praktického lékaře**Obr. 2.** Interiérové rozmístění

kuse zapisovat do PC. Jakmile si na toto lékař zvykne, bývá jeho práce efektivnější.

Pracovní stůl by měl být výškově stavitelný. Jednak kvůli možnosti práce ve stoje, ale taktéž kvůli práci v sedu, kdy běžná výška fixního stolu 75 cm je pouze pro pracovníka ve výškovém rozmezí 172–178 cm. Ostatní již potřebují jinou výšku pracovního stolu.

Práce na PC ve stoje se již pomalu objevuje také u lékařů. Tato krátkodobá změna pracovní pozice je velmi důležitá pro stav bederní páteře, udržení kondice a prokrvení

dolních končetin. Situace, kdy pacient předává lékaři úvodní anamnézu ve stoje, již tedy nemusí být i pro samotné pacienty tak překvapivá a bude je spíše inspirovat k tomu, aby si takovýto výškově stavitelný stůl také pořídili.

Firmy zajišťující prodej moderních výškově stavitelných stolů jsou schopny ponechat desku stolu a pouze nainstalovat železnou konstrukci s elektronickým pohonem, která je stabilní i při větším opření. Takováto konstrukce dokáže zvedat desku i ve tvaru písmene L.

Pracovní židle lékaře

Množství času, které lékař prosedí je různé podle jeho způsobu práce. Lékaři, kteří v rámci fyzikálního vyšetření využívají více testů ve stoje a na lehátko, jsou obecně aktivnější a méně času sedí. Existuje však také mnoho praktiků, kteří ze židle téměř nevstanou. Tomuto trendu také napomáhá to, pokud si pacienta umísťujeme po straně pracovního stolu a nerespektujeme oddělené zóny práce. Lékaři pak stačí přejet židlí k pacientovi, aby mu udělal základní vyšetření.

Každá kancelářská židle by měla splňovat tato ergonomická kritéria:

- Všechny kontaktní plochy jsou komfortní a obměkčené. Jedná se o sedák, zádovou opěru i područky. Zde nejčastěji selhávají područky, které bývají z důvodu použití tvrdých materiálů pro delší oporu nepříjemné.
- Sklon sedáku určitě není negativní, tedy dozadu. Je buď neutrální, nebo lehce pozitivně nakloněn dopředu.
- K náročné mentální práci, pod kterou práce lékaře spadá, patří i vhodná hlavová opěrka, která umožňuje pohodlné opření a krátkodobou relaxaci šíjových svalů.
- Židle musí mít nastavitelnou výšku sedáku, zádové opěry a područek. Tato nastavení jsou v rozmezí dle postavy lékaře. Loket po spuštění volně doléhá na područky, plochy nohou se plně dotýkají země a bederní opěra adekvátně podpírá horní část bederní páteře.
- Zádová opěra má mít možnost uvolnění a aretace v různých polohách. Taktéž protitlak zádové opěry při jejím uvolnění se dá nastavit váze uživatele, tak aby poskytoval současně dostatečnou oporu i možný pohyb.
- Područky jsou umístěné spíše v zadní části židle u zádové opěrky, aby nebránili k přisunutí se ke stolu.
- Kolečka jsou vybraná na tvrdé povrchy a jsou nastavená tak, aby židle po dosednutí byla víceméně stabilní. Jeden z výrazných diskomfortů, který již často ani nevnímáme je židle, která nadměrně jezdí i po dosednutí. V takové chvíli se nelze kvalitně opírat nohama o podložku při práci na PC, protože má židle neustále tendenci cestovat.

Obr. 3. Vhodná ergonomická židle



Obr. 4. Vhodná židle k lehátku



Jako vhodnou ergonomickou židli můžeme doporučit typ židle prezentovaný na obrázku č. 3, která umožňuje zdravý vyšší typ sedu (110° v kyčli) díky speciálně tvarovanému sedáku, současně má správné umístění područek a ergonomicky tvarovanou zadovou opěru i hlavovou opěrku. Samozřejmostí jsou potahy vhodné do ordinací, kde je riziko potřísnění biologickým materiálem.

Obr. 5. Vhodný typ lehátka s praktickým ovládáním



Jako druhou „vyšetřovací“ k lehátku lze typ židle prezentovaný na obrázku č. 4.

Dřez

Umyvadlo, dřez, příp. lednice by měla být umístěna ideálně mezi vyšetřovací zónou a pracovním stolem, kdy si lze ihned po vyšetření umýt ruce, či uložit získaný vzorek a poté zapsat potřebné informace do PC. Práce u dřezu je zamýšlena pro pozici stoje, tedy by tomu měla odpovídat i výška dřezu. Výšky pracovní plochy pro lehký typ práce ve stoje a průměrně vysokého člověka (174 cm) vychází na 90 cm (1).

Lehátko

K lehátku je potřeba přistupovat ze všech stran. Teprve potom lze pracovat při vyšetření ergonomicky. Lékař si pacienta na lehátku obchází podle toho, kterou stranu těla zrovna vyšetřuje. Vyšetřování levé strany ležícího pacienta z pravé strany lehátka, kdy se lékař musí natahovat, není ergonomické a taktéž může vést k nepřesným závěrům.

Lehátko musí být elektronicky výškově stavitelné. Aby byla změna výšky efektivní

a tedy prakticky použitelná velmi doporučované nožní ovladače.

K dosažení dostatečného prostoru kolem lehátka jej nelze obkládat všemi vyšetřovacími nástroji. U lehátka je potřeba, aby mělo jednoduchý způsob odbrzdění, kdy v případě potřeby využití méně častých nástrojů lékař přesune lehátko do další části místnosti.

Vhodný typ lehátka se všemi těmito atributy prezentujeme na obrázku č. 5.

Vyšetřovací zóna

Je velice vhodné oddělit vyšetřovací zónu od pracovního stolu lékaře. Celé fyzikální vyšetření je potřeba provádět ve vyšetřovací zóně, které obsahuje lehátko a přístroje. Tlakoměr, teploměr a další menší nástroje jsou na pojízdném stolku u lehátka. Stacionární větší diagnostické nástroje jako je výškoměr, váha, optotesty, ultrazvuk a další jsou umístěné po straně u zdi. Velmi vhodný je, pokud se v místnosti nachází, volný nezastavěný prostor k možnému vyšetření chůze (cca 7 metrů). Toto vyšetření pomáhá odhalit svalové dysbalance, které často způsobují chronické potíže pohybového aparátu.

LITERATURA

1. Šoltys L, et al. Školící materiály k akreditovanému kurzu specialista v ergonomii. Česká ergonomická společnost. 2020.