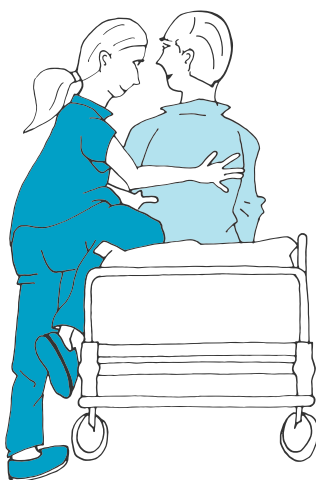




MOBILIZACIÓN DE PERSOAS CON MOBILIDADE REDUCIDA



PRINCIPIOS BÁSICOS DA MOBILIZACIÓN DE PERSOAS

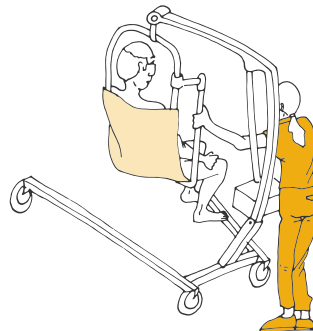
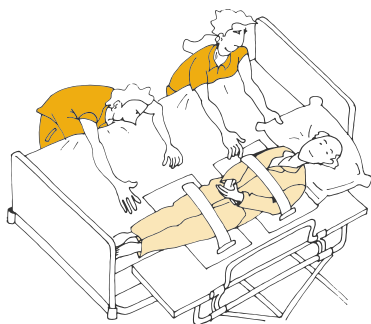
TÉCNICAS DE MOBILIZACIÓN

AXUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR A MOBILIZACIÓN



PRINCIPIOS BÁSICOS DA MOBILIZACIÓN DE PERSOAS

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



UTILIZA AS AXUDAS MECÁNICAS DISPOÑIBLES

Articulación da cama / Tallos e asas
Trapecios e elementos de transferencia / Polipastos
Guindastres / Camas e padiolas graduables en altura



SOLICITA AXUDA NOS MOMENTOS DIFÍCILES

Persoas totalmente
dependentes

Pesos superiores
a 50kg

PRINCIPIOS BÁSICOS DA MOBILIZACIÓN DE PERSOAS

LEMBRA:

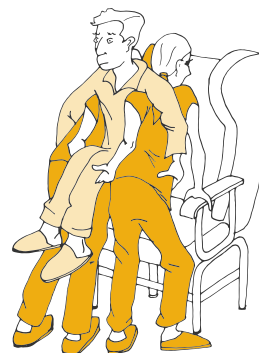
- . Valora o espazo e os medios dispoñibles
- . Coñece o estado da persoa que vas atender
- . Explicálle o movemento que vas realizar e pídelle a súa colaboración dando ordes concretas
- . Utiliza roupa e calzado adecuados
- . Mantén unha boa forma física para evitar posibles lesións



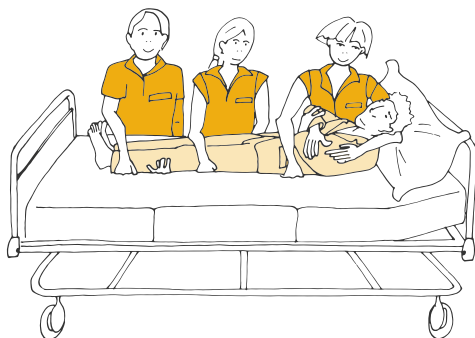
PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



MANTÉN AS COSTAS RECTAS E OS XEONLLOS FLEXIONADOS



MANTÉN OS PÉS SEPARADOS E A PERSOA PRÓXIMA AO CORPO



REALIZA UN AGARRE SEGURO



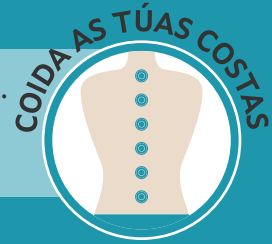
EMPREGA PUNTOS DE APOYO E O CONTRAPESO DO CORPO

TÉCNICAS DE MOBILIZACIÓN

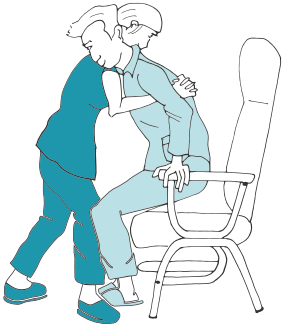
LEMBRA:

Existen técnicas de mobilización para distintas situacións.

Fórmate nelas. Entre outras:

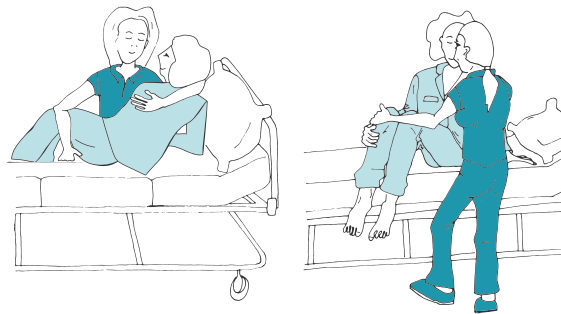


INCORPORAR NA CADEIRA



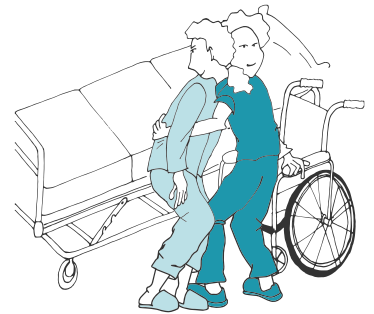
- . Asegúrate de que os pés da persoa están o máis preto posible da cadeira
- . Pide á persoa que colabore e se incline cara adiante e se impulse coas pernas
- . Mantén as pernas flexionadas e as costas rectas
- . Exerce presión co xeonllo da perna adiantada
- . Usa o contrapeso do corpo

SENTAR Á BEIRA DA CAMA



- . Axusta a altura da cama á túa propia altura
- . Pide á persoa que colabore e que mire para os seus pés para aumentar a súa tensión muscular abdominal
- . Realiza un agarre en forma de abrazo e utiliza o contrapeso do corpo
- . Mantén as pernas flexionadas e sitúa un pé en dirección ao movemento

PASAR DA CAMA Á CADEIRA DE RODAS



- . Bloquea as rodas da cadeira e colócaa paralela e contigua á cama
- . Axusta a altura da cama á túa propia altura
- . Senta a persoa na beira da cama
- . Pide á persoa que colabore e se inclíne cara adiante
- . Realiza unha suxeición firme e utiliza o contrapeso do corpo
- . Exerce presión co xeonllo ou a perna adiantada para guiar o movemento

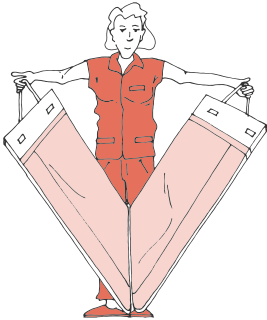
AXUDAS TÉCNICAS PARA FACILITAR A MOBILIZACIÓN

LEMBRA:

Elixir unha axuda adecuada e planificar a mobilización pode reducir o risco de que sufras unha lesión de costas. Adéstrate no seu manexo correcto.

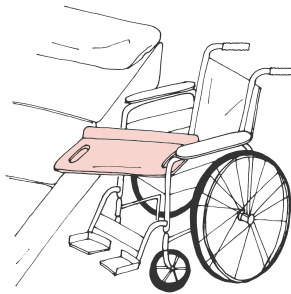


TÉXTIL DE TRANSFERENCIA



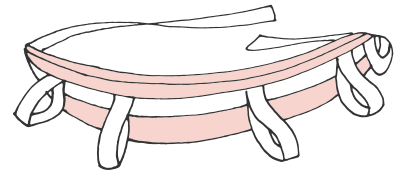
Facilita o traslado da persoa horizontalmente sen ter que levantala

TÁBOA DE TRANSFERENCIA



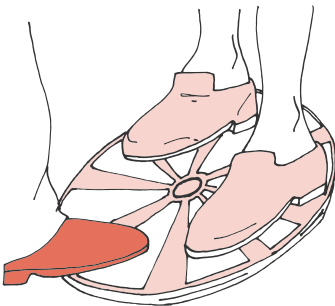
Facilita o desprazamento entre superficies de alturas similares

CINTO DE SUXEIÇÃO OU TRANSFERENCIA



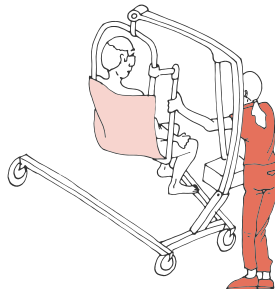
Podes realizar a mobilización cun agarre máis seguro

DISCO



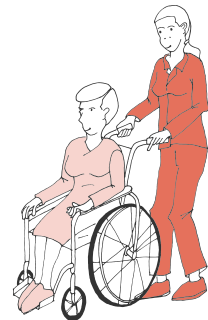
Axúdache a virar á persoa que vas mobilizar, por exemplo, da cama á cadeira

GUINDASTRE



Utilízaa para facilitar o traslado da persoa sen esforzo

CADEIRA DE RODAS



Úsaa como medio de transporte de persoas con limitacións para andar



MOBILIZACIÓN DE PERSOAS CON MOBILIDADE REDUCIDA

ISSGA.XUNTA.GAL



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA



Xacobeo 21 22