

Skån dine fingre og arme

- når du arbejder med PDA ved blodprøvetagning



Denne guide indeholder tips og tricks til, hvordan du anvender PDA'en ved blodprøvetagning, så du belaster dine hænder og arme mindst muligt.

Opmærksomhed på arbejdsstillinger for skulder, arm, hånd og fingre kan nedsætte de ergonomiske belastninger:

- Anvend en holder til PDA'en, hvor det er muligt.
- Læg PDA'en fra dig fx på blodprøvetagningsvognen, så ofte det er muligt.
- Anvend trykknappen på venstre side øverst på PDA'en, når der scannes i stedet for at bruge tommelfingeren på skærmen.
- Lad PDA'en hvile i den opadvendte håndflade, hold albuen ind til siden og sørg for at håndled holdes så lige som muligt.
- Flyt PTB eller rør hen foran scanneren og aktiver med et tryk med pegefingern på knappen.
- Hold PDA'en i denne samme, gode arbejdsstilling hele tiden mens der scannes rør, blanket, kort mv.

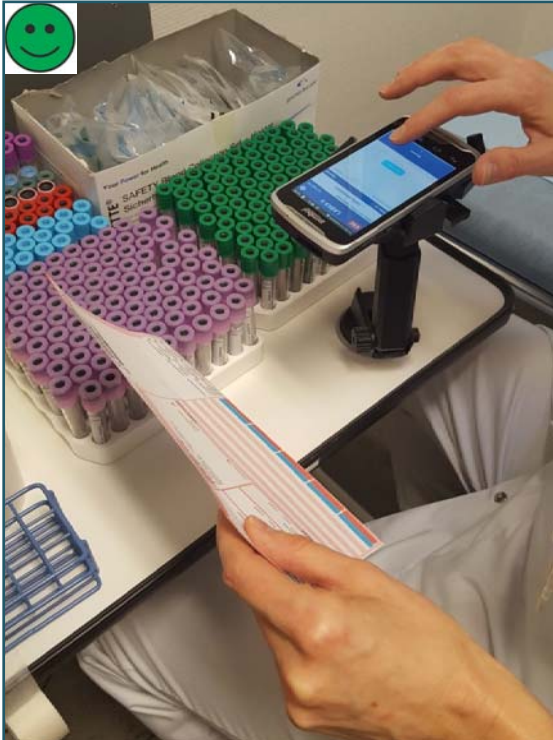
Smileys og tekst fortæller, hvad der er belastende, og hvad der er godt ved de forskellige arbejdsstillinger.



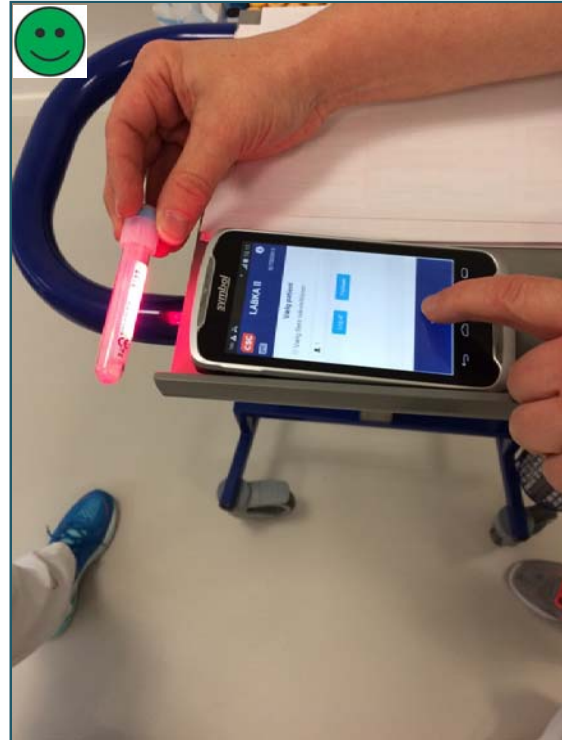
En glad smiley viser en god arbejdsstilling



En sur smiley viser en belastende arbejdsstilling



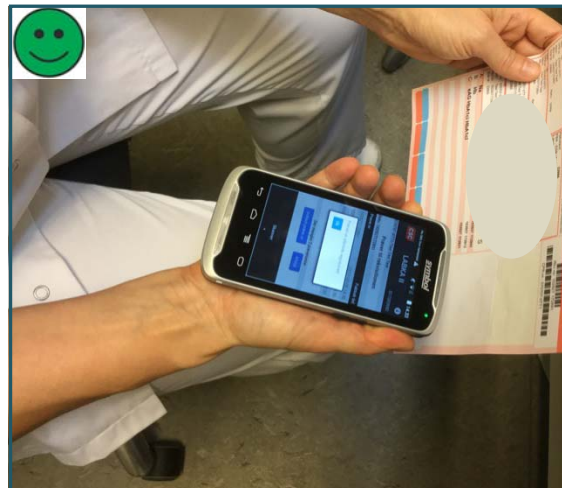
Anvend en holder til PDA'en, hvor det er muligt.



Læg PDA'en fra dig fx på blodprøvetagningsvognen, så ofte det er muligt.



En god arbejdsstilling for skulderen. Albuen holdes ind til siden af kroppen, overarmen hænger afslappet ned langs siden af kroppen. Hold PTB og glas i hånden og før dem hen til scanneren.



En god arbejdsstilling for håndled og fingre. Håndleddet holdes så vidt muligt i midterstilling, dvs. uden bøjning til siden eller op/ned.



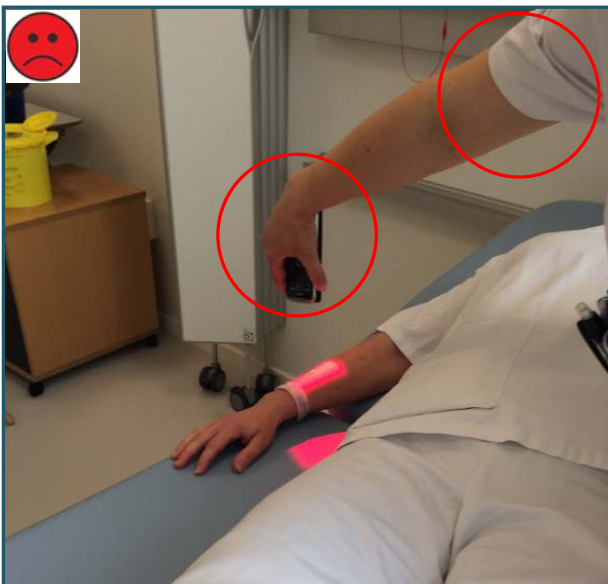
En god arbejdsstilling for armen. Albuen holdes ind til siden af kroppen og håndledlet holdes i midterstilling.



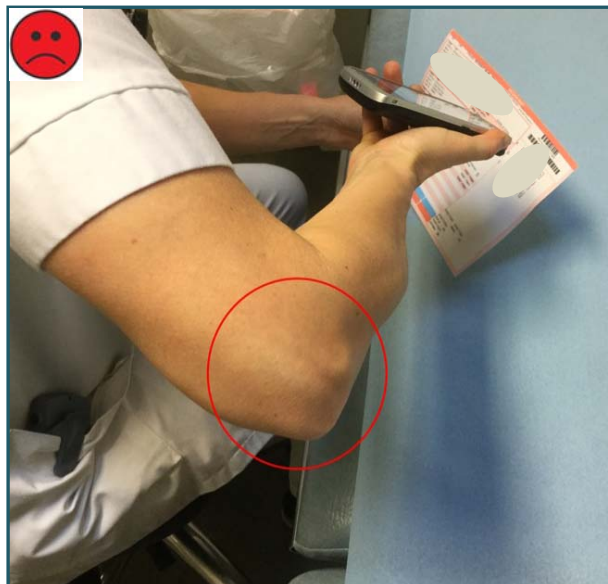
En god arbejdsstilling for underarm og håndled. Håndledlet arbejder i midterstilling, se den røde streg. Jo mere lige linje, jo mindre belastes håndledlet.



Håndledlet arbejder i midterstilling, se den røde streg. Jo mere lige linje, jo mindre belastes håndledlet.



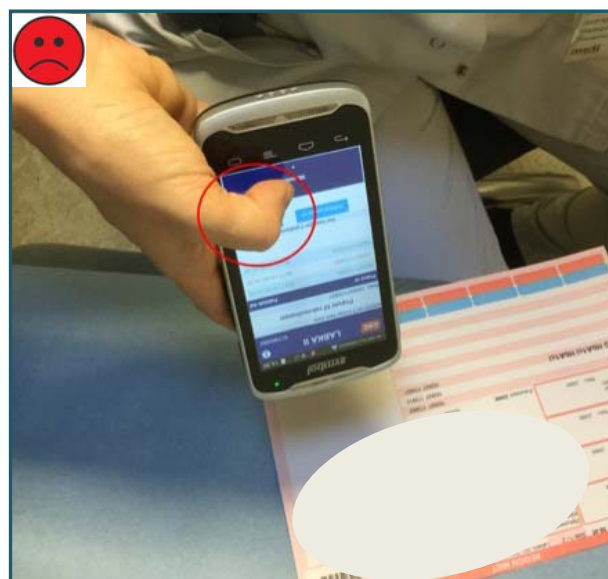
Skulder og lænd belastes ved at række ind over sengen.



Albuen og underarmen belastes, når der arbejdes med armen ud fra kroppen.



Skulder og albue belastes når der arbejdes med armen løftet ud fra siden af kroppen



Tommelfingeren belastes i denne yderstilling. Hvis der samtidig trykkes/gribes for at holde PDA'en fast, forøges belastningen yderligere



Vejledningen er udarbejdet i samarbejde mellem

Hospitalsenheden Vest, KBA, Regionshospitalet Herning
Aarhus Universitetshospital, Blodprøver og Biokemi
Koncern HR, Fysisk Arbejdsmiljø