

KROPPEN PÅ TOPPEN

– Pas på dig selv, mens du passer dit arbejde...

Undgå løft.
Rul, træk
eller skub



Brug
hjælpemidler



Benyt borgerens
egne ressourcer



Undgå løft.
Rul, træk
eller skub



FORFLYTNING / MOBILISERING UDEN NEDSLIDNING OG SKADER

KENDSKAB TIL ARBEJDSMETODER OG KORREKT BRUG AF HJÆLPEMIDLER

KENDSKAB TIL HVORDAN KROPPEN ARBEJDER NÅR DU ER PÅ JOB

Trods viden om anvendelse af borgerens ressourcer, de korrekte hjælpemidler og korrekte forflytningsteknikker oplever medarbejdere i plejen ofte at de belaster deres kroppe f.eks. når de trækker og skubber.

Det er vigtigt at aktivere og træne musklerne omkring mave, ryg, bækken samt bækkenbund korrekt, så disse muskler kan hjælpe med at forebygge gener som rygsmerter og inkontinens.

BLOK 1 vil fokusere på basal ergonomi og den faglige baggrundsviden indenfor området generelt.

BLOK 2 gennemgang af kropsstammens muskler samt råd til, hvordan man bruger/træner dem korrekt, så de kan støtte lænderyg og bækken i det daglige arbejde.

Målgruppe

Medarbejdere, der oplever eller ønsker at forebygge de fysiske udfordringer, der er i arbejdet med pleje og forflytning af borgere/patienter.

Mål

At deltagerne får nogle konkrete redskaber og en viden, der kan aflaste eller forebygge eventuelle gener.

Indhold

Seminaret er opdelt i 3 blokke.

BLOK 3 vil være praktisk arbejde med udgangspunkt i dagligdags forflytninger, med og uden anvendelse af lift. Hver deltager har i denne blok mulighed for 10 minutters individuel fysioterapeutisk rådgivning.

PROGRAM

BLOK 1

09.00 – 09.30

VELKOMST, KAFFE OG GENNEMGANG AF PROGRAMMET

09.30 – 11.00

BASAL ERGONOMI / ERGONOMIPYRAMIDEN

BLOK 2

11.00 – 12.00

HVAD SKER DER I KROPPEN, NÅR DU FORFLYTTER

12.00 – 12.45

FROKOST

BLOK 3

12.30 – 14.45

PRAKTISK TRÆNING I – FORFLYTNINGER I OG OMKRING
SENGEN SAMT PÅ BADEVÆRELSE
(MULIGHED FOR 10 MINUTTER INDIVIDUEL RÅDGIVNING)

14.45 – 15.00

OPSAMLING OG AFSLUTNING

Kontakt os på tlf. 8741 3100
eller salgdk@guldmann.com
www.guldmann.com

GuldmannTM
CONSULTING