



AGNES HEALTH – Hälsan i fokus

AGNES HEALTH

har härmed nöjet att inbjuda till utbildningen:

BELASTNINGSERGONOMI – STEG 1 + 2

Grundläggande belastningsergonomi och manuell lyft-/förflyttningsteknik

Föreläsning + Workshop

- LUND – 15 november 2019, kl. 10:00 - 17:00
- GÖTEBORG – 28 november 2019, kl. 10:00 - 17:00

För anmälan klicka här...



Utbildningssyfte:

Att skapa medvetande om samt träna på utförande av manuella lyft och förflyttningar så att man:

- undviker överbelastning i kroppen
- arbetar ergonomiskt med lämpliga arbetsställningar vid manuella lyft-/förflyttningssituationer
- skapar bästa förutsättningar till trygg, säker och skonsam förflyttning för brukaren/klienten

Utbildningsinnehåll:

Kursen är inriktad på de manuella lyft-/förflyttningssituationer som personliga assistenter brukar ha i sin vardag.

Utbildningen består av en:

- föreläsning med teoretiska genomgångar med praktiska övningar (balansövningar, avslappningsträning samt pausgymna med stretching) samt
- workshop med träning av arbetsställningar och förflyttningsteknik

Utbildningspris per deltagare: 1500 kr (exkl. moms) / 1875 kr (inkl. moms)

AGNES HEALTH

Tel: 076-3465534 · E-mail: kontakt@agneshealth.se

Hemsida: www.agneshealth.se



BELASTNINGSERGONOMI – STEG 1 + 2

Grundläggande belastningsergonomi och manuell lyft-/förflyttningsteknik

Kursbeskrivning:

STEG 1 – Föreläsning med praktiska övningar

- **Belastningsergonomi och arbetsställningar:**
 - Kroppskännedom – kroppshållning; arbeta med kroppen i balans; betydelse av fysisk träning, avslappning och återhämtning; arbetsställningar och arbetsrörelser vid manuella lyft-/förflyttningmoment.
- **Grundprinciper vid manuella lyft och förflyttningar**
 - Naturliga rörelsemönster
 - Mål, planering, riskbedömning vid manuella lyft och förflyttningar
 - Grundregler vid manuella lyft och förflyttningar
- **Att möta brukare på bästa sätt:**
 - Rehabiliterande syfte vid lyft-/förflyttningssituationer
 - Hur man skapar kontakt, informerar, instruerar och hjälper en brukare/klient
- **Beröring under lyft-/förflyttningssituationer**
 - Kroppshantering och beröring – hur och var du kan ta utan att skapa obehag.
 - Handkunskap – Handens förmåga att förmedla respekt, värme, omsorg och empati. Skonsamma grepp för assistenten samt brukaren.

STEG 2 - Workshop

- **Praktisk träning** (arbetsställningar samt förflyttningsteknik)
 - Vända och rulla i säng
 - Högre upp i säng
 - Liggande till sittande
 - Sittande till sittande
 - Längre bak/fram i sittande
 - Sittande till stående
 - Upp från golv
 - Övriga förflyttningmoment enligt deltagarens önskemål

Utbildning genomförs av Leg. Sjukgymnast med mångårig erfarenhet inom sjukvård och utbildning. Utbildningsmaterial, kursintyg och fika ingår i utbildningspriset.

Välkommen!

AGNES HEALTH

Tel: 076-3465534 · E-mail: kontakt@agneshealth.se

Hemsida: www.agneshealth.se