



AGNES HEALTH

har härmed nöjet att välkomna er till utbildningen i:

BELASTNINGSERGONOMI – STEG 1 + 2 (Föreläsning + Workshop)

Grundläggande belastningsergonomi och manuell lyft-/förflyttningsteknik

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 pausgympa med stretching) samt
- workshop med träning av arbetsställningar och förflyttningsteknik

STEG 1:

- **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:

- **Praktisk träning** av 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

Välkommen!

AGNES HEALTH

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

Internet: www.agneshealth.se