

Kursus i forflytningsteknikker

Krop, forflytning og plejesektor

Hvorfor reagerer ryggen, som den gør?

Kurset tager udgangspunkt i den teoretiske baggrund for at anvende korrekte løfte- og forflytningsteknikker overfor borgere, patienter, klienter m.m. i plejesektoren. For at skabe en meningsfuld sammenhæng for den enkelte deltager, kobles ryggenes anatomi og fysiologi sammen med de konkrete løfte- og forflytningsopgaver.

Dette teoretiske fundament gennemgås på en let og pædagogisk måde og på et niveau, hvor alle kan være med.

Varighed: 1 time

Praktisk træning i løfte- og forflytningsteknik

Kursets anden del er praktisk orienteret og omhandler konkrete løfte- og forflytningsopgaver samt teknikker, der med fordel kan anvendes i specifikke løfte- og forflytningssituationer. Der vil fra konsulentens side blive forevist udgangsstillinger samt gives vejledning i forhold til at løse forskellige løfte-problemstillinger.

Alle deltagere i kurset involveres, og der trænes teknikker med hinanden.

Varighed: 1½ time

Hvordan sikrer vi, at kroppen er parat, og hvordan forebygges gener hos den der løfter?

Kursets tredje del giver deltagerene indsigt i væsentligheden af selv at være i en god fysisk form, når man i sit daglige arbejde står overfor mange løfte- og forflytningsopgaver. Hvordan håndterer man selv et akut lændehold, og hvordan kan øvelser i dagligdagen udgøre en stor og betydelig forebyggelse - og hvorfor kan stress udgøre et dårligt udgangspunkt i løfte- og forflytningssituationer?

Varighed: ½ time



Yderligere oplysninger

Kapacitet: 8-10 medarbejdere pr. gruppe.

Målgruppe: Plejesektoren.

Form: Foredrag samt praktik fordelt på 3 timer.

Priser: Pr. kursus kr. 4.950,00
Gennemgang af arbejdssituationer 2 timer á kr. 849,00

Bestilling: Ved køb af 3 kurser ydes 5% rabat på den samlede pris.

Alle priser er ekskl. moms og ekskl. befordring.