

Förflyttningsombud/rehabombud

Målgrupp: Omvårdnadspersonal och personliga assistenter

Mål med utbildningen:

- Du får grundläggande kunskaper i Durewallmetodens förflyttningskunskap, en arbetsmetodik som är kraftbesparande för dig men också skonsam och värdig för den du assisterar
- Ökad insyn i enkla och vardagsnära hjälpmedel samt skillnaden på arbetstekniskt och förskrivet hjälpmedel
- Du får kunskap i ett mellanmänniskt och aktiverande förhållningssätt gentemot den du assisterar i sin vardag
- Du får grundläggande kunskaper i hur naturligt åldrande och olika funktionsvariationer påverkar personens förmågor och ditt val av dagliga aktiviteter och anpassade förflyttningar
- Du får kunskap i hur du på ett pedagogiskt, stödjande och motiverande sätt kan ge handledning i vardagsnära omvårdnads- och förflyttningssituationer

Omfattning:

Tre dagars teori och praktisk träning

Utbildningen är till större delen praktisk där du som deltagare får en grundläggande kunskap i Durewallmetodens förflyttningskunskap och mjukt och aktiverande bemötande. Du får tillfälle till övning och reflektion under ledning av utbildaren. Du får också möjlighet att diskutera och reflektera kring handledningssituationer som kan vara aktuella för dig.

Kursmaterial:

Inbundet kursmaterial innehållande bilder och instruktioner kring metodens grunder samt förflyttningssituationer.

Kompletterande dokument om aktiverande förhållningssätt samt hänvisningar till gällande lagstiftning mm

Förslag på förståelseövningar värdefulla vid handledning

Kursinnehåll:

- Presentation av kursdeltagare och föreläsare
- Genomgång av kursdeltagarnas förväntningar och behov
- Kort presentation av Durewallmetoden -historik och bakgrund

- Skapa det goda och tillitsfulla mötet – Personcentrerat, anpassad kommunikation, kroppsspråkets betydelse, mjuka händer i kontakt, Bevarad integritet, delaktighet och empati präglar kursen och dess innehåll
- Aktiverande förhållningssätt och vardagsrehabilitering- Att arbeta för bevarad autonomi, integritet och självständighet för individen anpassat till naturligt åldrande och funktionsnivåer
- Hjälpmedelskunskap och skillnaden på förskrivet och arbetstekniskt hjälpmedel samt handhavande av vardagsnära hjälpmedel
- Arbetsmiljölagen och föreskriften om belastningsergonomi. Din del i riskbedömning och analys av vårdtyngd utifrån kunskaper i principbaserad förflyttningskunskap.
- Belastningsergonomi och vår kropp. Grundläggande förståelseövningar och teori som kan komma till nytta i en handledningssituation. Att använda det naturliga rörelseområdet och kroppens fysiska resurser optimalt och inte maximalt.
- Att arbeta förebyggande och hälsofrämjande och förstå sambandet mellan högt arbetstempo, stress och belastningsskador. Lösningssfokuserat arbetssätt för att lösa en faktisk förflyttningssituation med hänsyn till miljö och mänskliga faktorer.
- Att vara förflyttnings/rehabombud.
Kursdeltagarna får konkreta verktyg för ett handledarskap som bygger på ett salutogent synsätt. Vi ser möjligheter för att skapa delaktighet, dialog och samverkan kring förflyttnings- och omvårdnadssituationerna. Vi lägger tyngdpunkten på praktisk inläring.
- Metodiken bygger dels på hur kursdeltagarna skall lära in, ombudet förmedla, hur övningarna skall göras och vilket resultat vi skall uppnå. Även trivsel, motivation och förståelse ingår här.

Durewallmetodens grunder

Vi bygger kunskap från delar till en helhet...från principer och förförståelse till tekniker.

- **Arbetsmetodik med princip tänkande** - Metoden är principbaserad. Principerna är dina ledord för att uppnå minsta möjliga kraft, mjukhet och värdighet. Principerna är naturliga "grundlagar" såsom ex. balans, andning, rörelseenergi och naturligt rörelseområde. Principen hänsyn gör att vi aldrig lämnar focus på den unika individen och hur hen kan bli informerad och delaktig i situationen. Principen skydd hjälper oss att göra en riskbedömning, planera och arbeta säkert.
- **Kroppsmedvetenhetslära** - En säker och skonsam förflyttning bygger på att du har en god kroppsuppfattning och kroppskontroll. Om du till exempel är uppmärksam på din egen balans och kroppsspänning så kan du erbjuda en trygg balans även till personen/kunden i förflyttningen. Det innebär också att du blir vaksam på risker och tidiga tecken på felbelastning och begynnande slitage i din egen kropp. Du kan då tidigt anpassa och åtgärda det som orsakat varningssignalen. Vi tränar oss på koordination för att optimera samarbetet mellan nerver och muskler och därmed kunna anpassa och justera balans och kraftinsats till situationen.
- **Handkunskap** - Händerna är vårt absolut närmsta och bästa arbetsredskap. Händerna, inklusive tummarna och handlederna, är mycket känsliga. Händerna är också en stor del i vårt bemötande. Kanske till och med avgörande för hur personen uppfattar oss. Ett felaktigt och inte genomtänkt "grepp" med för mycket kraft går in i personen och kan skapa både obehag och kanske till och med frustration, ovilja och motstånd från personen. Med mjuka händer i kontakt kan vi skapa trygghet. Vi guidar och vägleder en person med våra vänliga och omsorgsfulla händer.

Om orden inte räcker till i vår kommunikation så kan händerna tala.

- **Rörelsemetodik** - Vi tränar oss med enkla förståelseövningar. Små, enkla övningar blir delar som så småningom blir en helhet där vi lär oss att koppla ihop våra principer till skonsamma och ergonomiska arbetsrörelser. Du kommer att använda kroppen optimalt och inte maximalt vilket skonsar din kropp och spar din energi.
- **Kroppshanteringsmetodik** - Hur hanterar, stimulerar och bemöter vi en person i en förflyttningssituation? För att kunna möta en person i

förflyttning på ett mjukt, kraftbesparande och tillitsfullt sätt så behöver vi lära oss om var och hur jag kan och bör ta på en person för att inte förorsaka rädsla eller obehag utan snarare guida eller assistera personen för att skapa igenkänning och stimulera självstyre. Det handlar om att vara nyfiken och kunnig i hur den unika personen kan och är van att röra sig för att stimulera egna resurser och en aktiv förflyttning.

- Hur jag kan anpassa en förflyttning till naturligt åldrande och funktionsförmågor, smärta, vakenhet, typ av kommunikation och kognitiva förmåga, som exempel. Det handlar om etik, empati och personcentrerat förhållningssätt.
- **Bedömningsteknik** - Alla förflyttningssituationer följer en struktur för att bibehålla trygghet och säkerhetstänkande för alla parter

FÖRE – Vad behöver jag tänka på och ta hänsyn till innan jag påbörjar ett möte och en säker förflyttning. Information och kommunikation

UNDER – Hur ska jag röra mig under förflyttningen? Att göra förflyttningen i små steg och aktivera inkludera personen.

- EFTER – Hur gick det? Behöver jag ändra något till nästa gång?

Förflyttningstekniker

Förflyttningarna görs utifrån olika förutsättningar som t ex ensamarbete, två hjälpare, med och utan hjälpmedel och utifrån olika funktionsnivåer hos individen. Ex.

Vändningar och förflyttningar i säng

Förflyttning i och ur säng, Placera lyftsele

Förflyttningar i och ur, korrigera i stol

Stödja gående mm