

## **Handledarutbildning för arbets- och fysioterapeuter i förflyttningskunskap med möjlighet till påbyggnad och certifiering**

### **Omfattning:**

Tre dagars teori och praktisk träning i Durewallmetodens förflyttningskunskap. Kursen innehåller moment som ger grundläggande kunskaper i förflyttningsteknik, riskbedömning, hjälpmedelskunskap samt att handleda och instruera i vardagliga förflyttningssituationer.

Utbildningen följer Arbetsmiljöverkets föreskrifter i relevanta delar om belastnings ergonomi, tillräckliga kunskaper om personförflyttningar samt Arbetsmiljöverkets forskningsbaserade guide för säkra personförflyttningar

Utbildningen är till större delen praktisk där du som deltagare får en grundläggande kunskap i Durewallmetodens förflyttningsteknik och mjukt 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.

Kursen innehåller några teoretiska moment såsom lagar och föreskrifter som styr ansvarsfördelning mellan dig som arbetsterapeut/fysioterapeut och chef samt omvårdnadspersonal i arbetsmiljöarbetet.

### **Kursmaterial:**

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

Kompletterande dokument och 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, bakgrund och metodik
- Skapa det goda och tillitsfulla mötet – Personcentrerat förhållningssätt, anpassad kommunikation, kroppsspråkets betydelse, mjuka händer i kontakt, bevarad integritet och empati, löper som en röd tråd genom utbildningen

- Grundläggande förflyttningskunskap
- Aktiverande/rehabiliterande arbetssätt - Att arbeta för bevarad autonomi, integritet och självständighet för individen.
- Arbetsmiljölagen och föreskriften om belastningsergonom samt guiden Säkra personförflyttningar (av.se). Kännedom om arbetsgivarens och arbetstagarens delade ansvar i arbetsmiljöarbetet samt skyldighet att erbjuda "tillräcklig utbildning" i ergonomi och förflyttningskunskap
- Riskbedömning och analys av lämplig förflyttning och anpassat hjälpmedel med utgångspunkt från brukarens funktionsnivå utifrån principbaserad förflyttningskunskap och med hjälp av bedömningsinstrument.
- Belastningsergonomi och vår kropp. Grundläggande förståelseövningar och teori som kan komma till nytta i en handledningssituation. Hur du får personalen att uppmärksamma och ta hänsyn till sin egen kropp för att undvika belastningsskador och slitage. 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 utifrån kunskaper om grundprinciper som verktyg att lösa en faktisk förflyttningssituation med hänsyn till miljö och mänskliga faktorer.
- Att vara handledare.  
Kursdeltagarna får konkreta verktyg för ett handledarskap som bygger på ett salutogent synsätt. Vi ser möjligheter i mötet med vårdpersonalen för att skapa delaktighet, dialog och samverkan kring förflyttningssituationerna. Vi lägger tyngdpunkten på praktisk inläring i nära samarbete med den personal som utför dagliga förflyttningar.
- I metodiken ingår dels hur kursdeltagarna skall lära in, hur handledaren 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 fokus 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 utifrån de områden arbetsmiljöverket hänvisar till i sin guide, Säkra personförflyttningar.

## **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. Med en kunskap om hur du på ett skonsamt och ergonomiskt sätt kan använda dina händer, i kombination med avspänning och en god balans, kan du tidigt upptäcka överbelastning och förhindra skador och slitage i ditt arbete.

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. Med händerna kan vi också skydda personen från friktion, skav och skador mot huden.

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.

Metoden erbjuder enkla verktyg för att förstå hur du själv skall stå och röra dig avspänt och i balans. Du kommer att använda kroppen optimalt och inte maximalt vilket skonar din kropp och spar din energi.

## **Kroppshanteringsmetodik**

Hur hanterar och bemöter vi en person i en förflyttningssituation?

För att kunna möta en människa i förflyttning på ett mjukt, kraftbesparande och tillitsfullt sätt så behöver vi lära oss om:

Var jag kan och bör ta på en person för att inte förorsaka skada eller smärta.

Hur jag bör ta för att inte behöva använda överkraft och för att personen skall uppleva en mjuk och trygg beröring.

Med hur lite kraft jag kan ta i personen och ändå utföra förflyttningen så som vi önskar. All överkraft går in i personen och leda till obehag och motstånd samt leda till att personen uppfattar att personalen "tar över"

I vilken riktning kan jag guida eller assistera personen för att skapa igenkänning och stimulera självstyre? Att ge förutsättningar för personen att röra sig inom sitt naturliga rörelseområde och därmed inte överskrida sina leder och musklers förmåga. Det handlar om att vara nyfiken och kunnig i hur den unika personen kan och är van att röra sig för att inte tillföra skada eller smärta.

Vilken hänsyn behöver jag ta till den unika individen? Funktionsförmåga, 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. Miljön, personen, mig själv, och kollegan. Tänka igenom hela förflyttningen från startställning till slutställning och försäkra mig om att personen känner sig inkluderad.

UNDER – Hur ska jag röra mig under förflyttningen? Att göra förflyttningen i små steg. Vad är min plan B om det inte fungerar?

EFTER – Hur gick det? Reflektion och dokumentation. Behöver jag ändra något till nästa gång?

**NU är vi mogna för att utforma förflyttningar, tekniker, så att de är säkra och kraftbesparande och anpassade efter de förutsättningar som vi har och i samverkan med personen/kunden vi ska assistera.**

## **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 positionsförändring i säng

Sittande till stående

Förflyttning högre i säng

Förflyttning i och ur säng, hög och låg förflyttning

Förflyttning i och ur stol, hög och låg förflyttning

Korrigera sittposition i stol

Få igång, stödja och vända stående

Placering av lyftsele

I alla moment tar vi hänsyn till personens egna förmågor.

Viktigt att bevara och förstärka de förmågor som finns. Att inte ta över.

## **Kompletterande utbildningar och certifieringsprogram**

### **Vidareutbildning från grundutbildning till licensierad instruktör i förflyttningskunskap, 4 dagar**

- Fördjupad utbildning i förflyttningskunskap och avancerade förflyttningar, bedömning och säkerhetstänkande samt handledning och utbildningspedagogik. Kursdeltagarna utvecklar och tillhandahåller komplett kursmaterial för att själva kunna utföra utbildningar såsom scheman, powerpoint, rörelseövningar, riskbedömningsinstrument mm

### **Vidareutbildning i rörelseförmåga vid demenssjukdom, 2 dagar**

Skapa trygghet i sköra möten. Den tillitsfulla relationen som utgångspunkt för det goda mötet. Lågaaffektivt och personorienterat förhållningssätt

Hur påverkar olika demenssjukdomar brukarens funktionsförmåga fysiskt, psykiskt och kommunikativt. Bakomliggande faktorer till svårigheter i aktivitet och rörelseförmåga så som paratoni, kognition, minne, tolkning, kroppsuppfattning. Bedömningsinstrument

Ett salutogent förhållningssätt. Att fokusera på brukarens autonomi och bevarad integritet med målet att stärka det som fungerar och få brukaren att uppnå sin fulla potential och god livskvalitet

Fysisk aktivitet för motivation, rörelse, träning och välbefinnande. Bedömningsinstrument

Handledning till omvårdnadspersonal utifrån High performance learning journey. HPLJ. Ex. Gruppdiskussioner, Casediskussion, reflektion och praktisk tillämpning

Utbildningen genomförs av vår Silvia fysioterapeut

**Övriga utbildningar i vårt utbildningsprogram finns att hämta på vår hemsida [www.durewall.se](http://www.durewall.se)**