

Förflyttningskunskap

Målgrupp: Personliga assistenter, elevassistenter mfl

Omfattning:

1 dags utbildning

Teori och praktisk träning i Durewallmetodens förflyttningskunskap. Utbildningen innehåller moment och träning som ger grundläggande kunskaper och förståelse i säkra och vardagliga förflyttningssituationer.

Utbildningen anpassas efter den specifika eleven/kunden som personalen arbetar för

Utbildningen är till större delen praktisk där du som deltagare får en grundläggande kunskap i Durewallmetodens förflyttningskunskap och mjukt bemötande. Du får tillfälle till övning och reflektion under ledning av utbildaren.

Kursen innehåller några teoretiska moment såsom, grundläggande belastningsergonomi och bakomliggande orsaker till skador och slitage.

Ett annat teoretiskt inslag är det tillitsfulla mötet som en förutsättning för att göra en förflyttning trygg, säkert och med minsta möjliga kraft

Kursmaterial:

Inbundet kursmaterial innehållande bilder och instruktioner kring metodens grunder samt förflyttningssituationer

Kursinnehåll;

- Presentation av kursdeltagare och föreläsare
- Genomgång av kursdeltagarnas förväntningar och behov
- Presentation av Durewallmetodens fundament - historik och bakgrund
- Skapa det goda och tillitsfulla mötet – Personcentrerat förhållningssätt, anpassad kommunikation, kroppsspråkets betydelse, mjuka händer i kontakt, bevarad integritet, delaktighet, empati och självstyre
- Aktiverande arbetssätt - Att arbeta för bevarad autonomi, integritet och självständighet för individen.
- Belastningsergonomi och vår kropp. Grundläggande förståelseövningar för att använda kroppen på ett skonsamt sätt. 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.

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.

Kroppsmedvetenhetslära

En säker och skonsam förflyttning bygger på att du har en god kroppsuppfattning och kroppskontroll. Om du till exempel är uppmärksam på den egna balansen och kroppsspänning så kan du erbjuda en trygg balans även till eleven/kunden i förflyttningen. Det innebär också att du blir vaksam på risker och tidiga tecken på felbelastning och begynnande slitage i din 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. Du lär dig att arbeta inom dina leder och musklers optimala kapacitet.

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 eleven/kunden 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!

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? 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 jag behöver tänka på och ta hänsyn till innan jag inleder 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 och informerad.

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

EFTER – Reflektion och dokumentation samt ansvar att åtgärda en eventuell förändring

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 eleven/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.

Exempel på förflyttningar:

Vändningar i säng

Förflyttning högre i säng/brits

Förflyttning i och ur säng/brits

Förflyttning i och ur stol

Korrigera i stol

Förflyttning från säng-rullstol-säng/brits

Förflyttning rullstol-toalett-rullstol

Förflyttningar på golv

Placering av lyftsele

Vi anpassar förflyttningarna till gruppens önskemål och behov

Vi utgår ifrån att stärka och uppmuntra de förmågor som finns hos eleven/kunden. Att inte ta över.