

Instruktörsutbildning i förflyttningskunskap – certifiering med kompetens att utbilda dina arbetskamrater och medarbetare

Omfattning:

Sju dagars utbildning fördelat på två moduler. Teori och praktisk träning i Durewallmetodens förflyttningskunskap. Utbildningen innehåller utöver det moment och träning som ger grundläggande kunskaper och förståelse i att utbilda, handleda och instruera i vardagliga förflyttningsituationer. Mellan modulerna får du titta på en webutbildning tillsammans med reflektionsfrågor för att befästa och repetera de kunskaper som du gått igenom.

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 förflyttningskunskap och mjukt bemötande. Du får tillfälle till övning och reflektion under ledning av utbildaren. Du får också möjlighet att genom case träna, diskutera och reflektera kring utbildnings- och handledningssituationer som kan vara aktuella för dig.

Kursen innehåller några teoretiska moment såsom, grundläggande belastningsergonomi och bakomliggande orsaker till skador och slitage. Vi går också igenom de lagar och föreskrifter som är aktuella samt ansvarsfördelningen för arbetsmiljöarbetet mellan olika parter på din arbetsplats. Riskbedömningsinstrument och förflyttningsdokumentation

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 förflyttningsituationer. Efter utbildningen får du tillgång till vår utbildningsresurs, en kunskapsbank med komplett kursmaterial för att själva kunna utföra utbildningar såsom scheman, PowerPoint, rörelseövningar, riskbedömningsinstrument, filmer och gällande lagrum mm

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.
- Arbetsmiljölagen, föreskrifter och vägledning om belastningsergonomi. Din del i riskbedömning och analys av vårdtyngd utifrån kunskaper i principbaserad förflyttningkunskap. Kännedom om arbetsgivarens och arbetstagarens delade ansvar i arbetsmiljöarbetet samt skyldighet att erbjuda "tillräcklig utbildning" i ergonomi och förflyttningkunskap
-
- Säkra personförflyttningar- Arbetsmiljöverkets guid i säkra personförflyttningar samt vad det praktiskt innebär i ditt dagliga arbete.
- Belastningsergonomi och vår kropp. Grundläggande förståelseövningar och teori som kan komma till nytta i en utbildningssituation. Hur du får personalen att uppmärksamma och ta hänsyn till den egna kroppen 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. Lösningfokuserat arbetssätt utifrån kunskaper om grundprinciper som verktyg att lösa en faktisk förflyttningssituation med hänsyn till miljö och mänskliga faktorer.

- Att vara instruktör
Kursdeltagarna får konkreta verktyg för att handleda och utbilda. Förhållningssättet 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.
- Metodik - I metodiken ingår dels hur kursdeltagarna skall lära in, 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 förståelse 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 personen/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 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!

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.

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

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 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.

Exempel på förflyttningar:

Vändningar i säng

Förflyttning högre i säng

Förflyttning i och ur säng

Förflyttning i och ur stol

Korrigera i stol

Förflyttning från säng-rullstol-säng

Förflyttning rullstol-toalett-rullstol

Få i gång, stödja och vända stående

Placering av lyftsele

Vi anpassar alltid förflyttningarna till gruppens önskemål och behov