

Instruktörsutbildning Förflyttningskunskap

7 dagars utbildning fördelade på två moduler.

Kursmaterial:

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

Powerpoint för egen utbildning

Förslag på kursupplägg/ schema

Material för övningar under utbildning

Kursinnehåll

Presentation av kursdeltagare och föreläsare

Genomgång av kursdeltagarnas arbetsituation.

Detta ligger till grund för de olika praktiska momenten och diskussionerna under kursens gång.

Kort presentation av Durewallmetoden -historik och bakgrund

Skapa det goda mötet: Empati, etik, kommunikation löper som en röd tråd genom utbildningen

Aktiverande arbetsätt: Att arbeta för bevarad autonomi, integritet och självständighet för brukare/patient/omsorgstagare. Att kompensera för och/eller förbättra funktioner.

Arbetsmiljölagen och det systematiska arbetsmiljöarbetet. Aktivt, samverkande arbetsmiljöarbete. Delaktighet i riskbedömning och analys av vårddyngd utifrån kunskaper i principbaserad förflyttningsteknik. Kännedom om arbetsgivarens ansvar att undersöka, riskbedöma, åtgärda och kontrollera arbetsmiljön och arbetstagarens ansvar att delta aktivt i detta arbetet. Vilka föreskrifter finns det som vi skall ta hänsyn till och följa i vårt arbete. En genomgång av lagstiftningen samt vad det praktiskt innebär i vårt dagliga arbete.

Belastningsergonomi och vår kropp. Att arbeta förebyggande och hälsofrämjande och att förstå sambandet mellan högt arbetstempo, stress och belastningsskador. Lösningfokuserat arbetsätt utifrån kunskaper om grundprinciper som verktyg att lösa en faktisk förflyttningssituation med hänsyn till miljö och mänskliga faktorer.

Anatomi/fysiologi. Grundläggande kunskap om hur din kropp fungerar och hur du undviker belastningsskador. Använder det naturliga rörelseområdet och använder kroppens fysiska resurser optimalt och inte maximalt, både för din egen del och för vårdtagaren

Att vara utbildare och 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. Grundläggande teorier kring pedagogik, metodik och motivation.

Vad bör vi tänka på som utbildare och handledare? Vi har alla olika lärostilar, dvs olika sätt att lära in. Vi går igenom de olika sätten du kan använda för att öka genomslagskraften i dina utbildningar och poängterar vikten av att lägga tyngdpunkten på praktiska övningar.

Metodik. I metodiken ingår dels hur kursdeltagarna skall lära in, instruktören förmedla, hur övningarna skall göras och vilket resultat vi skall uppnå. Även trivsel, motivation och förståelse ingår här.

Improvisationsteknik. Hur gör vi när det inte blir som vi planerat. Problem med t ex lokal, deltagare, respons eller i förflyttningssituation förändrade förutsättningar i miljö och brukarens förmåga mm

Instruktörsövningar. Under kursens gång får du regelbundet agera instruktör för att bli bekväm i din nya roll. Vi börjar med enkla övningar och ökar svårighetsgraden allt eftersom

Utbildningsplanering. Hur lägger du bäst upp en utbildning? Längd, innehåll, praktiska övningar. Vad måste jag tänka på för att det skall bli en så bra utbildning som möjligt

Arbetsplatsrelaterade problemlösningar. Den egna arbetsplatsens problematik ligger som en grund för i stort sett alla avsnitten i utbildningen. Både teoretiskt och praktiskt.

Durewallmetodens Basprogram

-ger grunden för de kommande förflyttningsteknikerna (fysiska momenten)

1. **Principinläring** – genomgång och inläring av förflyttningsteknikens principer
2. **Kroppsmedvetenhetslära** – medvetenhet om min egen kropp, känslolära, koordination och kroppens varningssignaler
3. **Handkunskap** – hur använder jag mina händer på ett avlastande sätt och vad förmedlar de i vårt kroppsspråk/positiv beröring?
4. **Arbets- och skyddsställningar**
5. **Rörelsemetodik** – balans, koordination och rörelseövningar
6. **Kroppshanteringsmetodik** – hur och var jag kan ta i brukaren/ vårdtagaren med hänsyn till etiska, resursbevarande och ergonomiska perspektiv.
7. **Hjälpmiddelsmetodik** – genomgång av de vanligaste hjälpmedlen med perspektiv på nytta och risk
8. **Bedömningsteknik** – träning i att se hur en förflyttning genomförs, hur jag kan hjälpa mina arbetskamrater och riskfaktorerna i en förflyttning.

Förflyttningstekniker

- Praktisk träning på olika förflyttningar. Tex som nedan

Vändningar i säng

Högre i säng

Hjälp i och ur säng

Hjälpa i och ur stol

Säng-rullstol-säng

Rullstol-toalett-rullstol

Hjälp till självhjälp, medverkan och rehabilitering

Få igång, stödja och vända stående

Förflyttning mellan olika plan

Variationsinläring

Med aktiv patient/Med passiv patient

Ensam hjälpare/ Två eller flera hjälpare

Manuellt/ Med hjälpmedel

Förflyttningsövningarna anpassas efter önskemål från arbetsplatsen

I alla moment tar vi hänsyn till brukarens/ personens egna förmågor.

Fokus på att bevara och förstärka de förmågor som finns.