

## Vardagsrehabilitering och aktiverande förhållningssätt

### Målgrupp:

Omvårdnadspersonal och personliga assistenter mfl

### Mål:

Ökad förståelse för hur daglig aktivitet och rörelse, i smått och stort, påverkar den enskildes hälsa och välbefinnande. Ökad förståelse för hur ett mjukt och tillitsfullt bemötande med den enskilde påverkar hens förmåga att nå sin fulla potential utifrån sina tillgängliga resurser och dagsform.

**Omfattning:** En dag, vanligast kl. 9.00-16.00

**Plats:** På den egna arbetsplatsen

**Kursmaterial:** Alla deltagare får åhörarkopior

Vår grundinställning till alla människor utgår ifrån humanismen. Det vill säga att alla människor kan och vill fatta egna beslut och styra över sitt eget liv. I vissa fall, då en person har begränsade möjligheter att vara självstyrande, måste det finnas en omvärld som kan skapa förutsättningar för det. Det är grunden till det uppdraget vi skall utföra enligt lagarna SOL, LSS och HSL.

Den här utbildningen ger omvårdnadspersonal och personliga assistenter grunderna i hur de på bästa möjliga sätt kan skapa förutsättningar för den enskilde att känna meningsfullhet, bevara sin integritet, känna självstyre och leva sitt liv och känna välbefinnande. Vi har ett salutogent perspektiv och stärker känslan av sammanhang, KASAM.

### Kursinnehåll:

- Genomgång av de lagar som ligger till grund för hur vi ska utföra vårt arbete/uppdrag.
- Skillnaden mellan vardagsrehabilitering och professionell rehabilitering
- Teamets roll, vilka ingår i teamet och vad har vi för olika roller ur ett aktivitetsperspektiv.
- Genomgång av Durewallmetodens fundament och principer som vi använder som grund för att bygga vidare.
- Personcentrerat och aktiverande förhållningssätt, hur vi kan uppnå detta. Genomgång av KASAM.

- Betydelsen av att skapa trygghet i mötet med varje enskild individ, med fokus på HUR vi kan göra detta.
- Ökade kunskaper kring hur vi kommunicerar och hur "känslor smittar", samt hur både personal och person påverkas fysiskt och mentalt av stress.
- Handkunskap; Händerna är vårt absolut närmsta och bästa arbetsredskap. Händerna är också en stor del i vårt bemötande, kanske till och med avgörande för hur personen uppfattar oss. 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. Praktisk träning i hur det känns när vi tar i en person med en medveten beröring med mjukhandsfattning.
- Naturligt åldrande; hur vi påverkas fysiskt och mentalt i och med ett naturligt åldrande. Genomgång av exempelvis skelett, muskler, nervsystem och sömn.
- Vad är en aktivitet, vi tittar på exempel kring små, mellanstora och stora aktiviteter samt hur vi på ett personcentrerat och individanpassat sätt kan assistera/stödja personen att bibehålla och vid behov öka sin aktivitetsnivå i sin egen vardag.
- Vi övar på att få in ett vardagsrehabiliterande och aktiverande förhållningssätt i vårt dagliga arbete med gruppövningar kring olika case hämtade från vardagliga situationer.

Inför utbildningen har utbildaren en dialog med er för att kunna anpassa utbildningen efter de önskemål och behov som gruppen har.

Utbildningen kan också anpassas efter specifika funktionsvariationer