



Ergonomiutbildning

Lär dig och din arbetsgrupp lyfttekniker och förebyggande av belastningsskador.

2 timmar

Vidareutbildningen varvar teoretiska och praktiska moment. Målet är att deltagarna får teoretisk kunskap och praktisk erfarenhet om hur de kan förebygga belastningsskador och sjukfrånvaro.

Innehåll:

1. Inledning, ryggens anatomi och muskelbalans
2. Orsaker till ryggbesvär och tidiga tecken på överbelastning
3. Lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
4. Träningsprogram för nedre ryggen
5. Användning av hjälpmedel
6. Lyfttekniker i vårdande yrken
7. Sammanfattning

Det finns möjlighet att boka uppföljning på utbildningen där vi fördjupar kunskaperna. Medarbetarna lär sig att identifiera risker på arbetsplatsen, och tillsammans hitta ergonomiskt optimala möjligheter.

Alla som går kursen får kursmaterial och intyg.

Pris: 2500,-



Belasta rätt vid förflyttning

Ergonomi och teknik vid förflyttningar inom vården

3 timmar

Utbilda dig och din arbetsgrupp att genomföra förflyttningar inom vården ergonomiskt, säkert och respektfullt.

Undvik belastningsskador och tillbud genom att identifiera riskfaktorer i arbetet, genom att säkerställa praktisk och teoretisk kunskap hos medarbetarna, genom att tillhandahålla rätt hjälpmedel samt kunskap om hur dessa används på rätt sätt.

Johanna har lyftkörkort, dvs rätt kompetens för att utbilda om ergonomi och förflyttningar inom vården, samt om hur personlyftar används.

Innehåll

1. Inledning, ryggens anatomi och muskelbalans
2. Orsaker till ryggbesvär och tidiga tecken på överbelastning
3. Lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
4. Praktisk träning, reflektion och diskussion
5. Träningsprogram för nedre ryggen
6. Riskbedömningar för vårdenhet, enskilda vårdtagare och specifika situationer
7. Användning av hjälpmedel
8. Lyftteknik i vårdande yrken
9. Sammanfattning

Alla som går kursen får kursmaterial och intyg.

Pris: 2500,-

