

Vzdělávací program: **Aby záda nebolela - pro pracovníky v sociálních službách**

Akreditace MPSV: A2018/0332-SP/PC

Lektor: Lenka Kozlová

Termín: 23.6.2021

Rozsah: 9:00 - 15:00 hod (8 vyučovacích hodin)

Místo konání: SeniorCentrum Skuteč

Víte, kolik kilogramů denně zvednete ve své práci? Může to být až 12 tun. V tomto interaktivním kurzu se dozvíte pravidla, která je potřeba dodržovat při práci a manipulaci s klientem tak, abyste neublížili klientovi, ale ani sami sobě. Dozvíte se, kdy a kde děláte nejčastější chyby, jak se jim vyhnout, a jak předcházet pracovním úrazům. Dostanete návod, jak se dobře starat o své tělo. Naučíte se správné držení těla, správný pohyb a zásady při zvedání, manipulaci a přenášení břemen. Budete umět použít relaxační techniky, které chrání pohybový aparát.

Obsah:

- manipulace s klientem v lůžku i mimo lůžko
- přesouvání klienta z lůžka do vozíku a zpět
- praktický nácvik přesouvání v několika nabídnutých variantách
- nejčastější chybné postupy
- každodenní péče o vlastní tělo
- jednoduchá cvičení „aby záda nebolela“
- praktické nácviky modelových situací

Doklady o absolvovaném vzdělávání:

- Účastníkům kurzu bude vystaveno osvědčení o absolvování akreditovaného vzdělávacího programu.