

Lesprogramma basistraining Preventie fysieke belasting en haptonomisch verplaatsen

Lesboek : Handboek haptonomisch verplaatsen

Contactonderwijs : 4 dagdelen, totaal 12 uur

Gewenste zelfstudie : 4 uur

DAGDEEL 1 (3 uur)

Introductie

Tijd: 13.30 tot 14.00 uur (30 minuten)

Welkom met koffie/thee. Uitdelen van het Handboek haptonomisch verplaatsen;

Voorstelronde met als thema: 'heb je wel eens klachten aan het bewegingsapparaat (gehad) ten gevolge van je werk'. Zo ja, hoe kwam dat;

Informatie over anatomie van de rug en enkele veel voorkomende klachten;

Uitleg inhoud training, gebruik lesmateriaal, gebruik mobiele telefoon etc.

Theorie: waardoor ontstaan klachten aan het bewegingsapparaat

Tijd: 14.00 tot 14.30 uur (30 minuten)

Aan welke vormen van belasting staat het lichaam bloot, t.g.v. het werk in de (thuis)zorg;

Wat kun je zelf doen om overbelasting te voorkomen;

Waarvoor is de werkgever verantwoordelijk om overbelasting te voorkomen;

Wat zijn de praktijkrichtlijnen en wat heb jij daar aan.

Pauze

Tijd: 14.30 tot 14.45 uur (15 minuten)

Praktijk: verplaatsingen buiten het bed

Tijd: 14.45 tot 16.20 uur (1 uur en 35 minuten)

Wat is haptonomisch verplaatsen en hoe oefenen we dat. De deelnemers leren tijdens alle praktijklessen hoe het echte tillen te voorkomen is. De deelnemers leren bij alle mogelijke transfers hoe zij de cliënt via aanraking en beweging kunnen prikkelen tot het zelf aanspannen van de juiste spieren.

Loopbegeleiding: de basisbeweging van het lopen, de wijze van aanraken, omgaan met hangen, zakken en leunen van de cliënt tijdens het lopen.

Helpen staan en zitten: de basisbeweging, het gebruik door de zorgverlener van eigen lichaamsgewicht in plaats van spierkracht, verschillende technieken; naast en voor de cliënt, grenzen.

Evaluatie, vragen, zelfstudie toelichten

Tijd: 16.20 tot 16.30 uur (10 minuten)

DAGDEEL 2 (3 uur)

Introductie

Tijd: 13.30 tot 13.40 uur (10 minuten)

Koffie/thee. 10 minuten gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en om vragen te stellen.

Theorie: wat moet je zelf doen om zo licht mogelijk te werken

Tijd: 13.40 tot 14.30 uur (50 minuten)

De juiste **houding** tijdens verplaatsen van lasten;

Hoe bepaal je de **techniek** bij het helpen verplaatsen van cliënten;

Indien aanwezig: gebruik van transferafsprakenkaart / transferprotocol;

De invloed van het gevoelde **contact** tussen cliënt en zorgverlener bij het helpen verplaatsen van cliënten.

Pauze: 14.30 tot 14.45 uur (15 minuten)

Praktijk: verplaatsingen binnen het bed

Tijd: 14.45 tot 16.20 uur (1 uur en 35 minuten)

Draaien: de basisbeweging, het lichaam voorbereiden op draaien, technieken naar je toe draaien van de cliënt en technieken van je af draaien van de cliënt;

Zijwaarts verplaatsen: de basisbeweging, technieken en hulpmiddelen;

Omhoog verplaatsing: de basisbeweging, technieken en hulpmiddelen.

Evaluatie, vragen, zelfstudie toelichten

Tijd: 16.20 tot 16.30 uur (10 minuten)

DAGDEEL 3 (3 uur)

Introductie

Tijd: 13.30 tot 13.40 uur (10 minuten)

Koffie/thee. 10 minuten gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en om vragen te stellen.

Theorie: verantwoord gebruik van hulpmiddelen

Tijd: 13.40 tot 14.30 uur (50 minuten)

Wanneer zet je een tilhulpmiddel in;

Wat is er allemaal. Van alles laten zien en noemen ergobox;

Wetgeving rondom gebruik van tillift en tilband;

Tilband en tillift keuren vooraf aan ieder gebruik door de zorgverlener;

De rijregels en de karvragen bij gebruik van zwaar rollend materiaal;

Beleid van de organisatie op gebied van steunkousen.

Pauze

Tijd: 14.30 tot 14.45 uur (15 minuten)

Praktijk: hulpmiddelen zelf toepassen onder begeleiding docent

Tijd: 14.45 tot 16.20 uur (1 uur en 35 minuten)

Aan- en uittrekken steunkousen met verschillende hulpmiddelen;

Verplaatsing met de passieve tillift;

Verplaatsing met de actieve tillift;

Het manoeuvreren van zwaar rollend materiaal;

Evaluatie, vragen, zelfstudie toelichten

Tijd: 16.20 tot 16.30 uur (10 minuten)

DAGDEEL 4 (3 uur)

Introductie

Tijd: 13.30 tot 13.40 uur (10 minuten)

Koffie/thee. 10 minuten gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en om vragen te stellen. Vaak inbreng van een casus in deze les.

Praktijk

Tijd: 13.40 tot 14.30 uur (50 minuten)

Helpen van lig tot zit op de rand van het bed, de basisbeweging, de technieken, hulpmiddelen;

Het gebruik van trekzeil en glijrol bij alle verplaatsingen binnen het bed;

Alles waar vragen over zijn : b.v. helpen opstaan van de grond, hogerop verplaatsing in de stoel, inhalen of herhaling van technieken;

Pauze

Tijd: 14.30 tot 14.45 uur (15 minuten)

Praktijk vervolg

Tijd: 14.45 tot 16.00 uur (1 uur en 15 minuten)

Afsluitend een schriftelijke evaluatie eventueel mondeling aangevuld

Tijd: 16.00 tot 16.30 uur (30 minuten)