EXPLORENSIA
EXPAND & EXPLORE YOUR POSSIBILITIES

Tijdens deze opleiding worden de verzorgenden op een eenvoudige, verstaanbare manier en via hoofdzakelijk praktijkoefeningen en visueel materiaal wegwijs gemaakt in de wereld van ergonomisch werken.

Dit is een ideale manier om de deelnemers te behoeden voor rugklachten en andere musculo-skeletale aandoeningen.

Deze opleiding is onontbeerlijk in een goed verzuimbeleid.

ERGONOMISCH WERKEN ALS VERZORGENDE

INHOUD:

- Wat is ergonomie? Wat is rugsparend werken?
- Verduidelijking van de functies en structuur van de rug a.d.h.v. een didactisch model van de wervelkolom
- Oorzaken van rugklachten toegepast op het werk als verzorgende
- Tips om rugbelasting te beperken op de werkvloer
  - Behouden van de natuurlijke kromming in de rug tijdens het werken, zitten, tillen, stofzuigen, dweilen…
  - Werksituatie of -omgeving aanpassen
  - Hulpmiddelen en werkmateriaal gebruiken of aanpassen
- Praktische uitvoering van de verschillende technieken
  - Aanleren en uitvoeren van technieken die nodig zijn bij het helpen of verplaatsen van de hulpbehoevende
    - De hulpbehoevende verplaatsen of veranderen van houding in bed
    - De hulpbehoevende in of uit de zetel helpen
    - De hulpbehoevende helpen bij het wandelen
    - …
  - Aanleren en uitvoeren van correcte houdingen en technieken bij de huishoudelijke taken: stofzuigen, dweilen, heffen en tillen, wringtechnieken voor dweil en vod, plooitechnieken voor vod…
- Praktische uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretchtechnieken voor verschillende (kwetsbare) spiergroepen

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- Taal: Nederlands
- Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- Doelgroep: zowel voor de beginnende als ervaren verzorgende
- Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal. Specifieke materialen kunnen voorzien worden door de organisatie. Dit kan in samenspraak gebeuren met Explorensia.

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11
olivier@explorensia.be • www.explorensia.be