

Zapobieganie chorobom narządu ruchu oraz ergonomia pracy personelu medycznego

Cele szkolenia:

Przyswojenie podstawowych wiadomości na temat zagrożeń chorobami narządu ruchu na tle zawodowym, a także zapoznanie się z podstawowymi zasadami ergonomii pracy.

Zdobycie umiejętności pozwalających na unikanie niebezpiecznych czynników patogennych uszkadzających narząd ruchu.

Zapoznanie się z elementami profilaktyki narządu ruchu wymuszonej charakterem wykonywanego zawodu.

Zdobycie praktycznych umiejętności zapobiegania uszkodzeniom narządu ruchu na tle wykonywanego zawodu, a także zapoznanie się z metodami samodzielnego usprawniania już istniejących schorzeń.

Grupa docelowa:

Pielęgniarki, lekarze, fizjoterapeuci, ratownicy medyczni

Tematyka zajęć:

1. Charakterystyka najczęściej występujących chorób narządu ruchu. Dyskopatia odcinka szyjnego i lędźwiowego, przeciążenia w obrębie stawów barkowych, biodrowych oraz kolanowych. Zwiększone napięcie mięśniowe i sztywność mięśni.
2. Specyfika pracy personelu medycznego – opieka nad pacjentami obłożnie chorymi, wspomaganie mobilności pacjentów, uruchamianie leżących pacjentów.
3. Wpływ pracy zawodowej na występowanie chorób w obrębie układu ruchu. Omówienie przeciążeń w obrębie narządu ruchu wynikające z nieprawidłowego podnoszenia, przenoszenia, pionizowania pacjentów, a także przeciążenia wynikające z nieprawidłowego przyjmowania pozycji w czasie wykonywania innych czynności zawodowych.
4. Diagnostyka i leczenie chorób układu ruchu. Jak rozpoznać u siebie pierwsze objawy chorób narządu ruchu i samodzielnie, bezpiecznie im przeciwdziałać.
5. Społeczny wymiar chorób narządu ruchu – następstwa chronicznych chorób narządu ruchu w aspekcie nabywania niepełnosprawności zawodowej i społecznej.
6. Ergonomia i ekonomia wykonywania obowiązków zawodowych wśród personelu medycznego. Nauka wykonywania w bezpieczny dla aparatu ruchu takich czynności jak:

podnoszenie pacjenta, jego przenoszenia z łóżka na krzesło/ fotel/ wózek, pionizacja pacjenta;
zabezpieczanie własnego kręgosłupa przy codziennej pielęgnacji podopiecznych.

7. Zasady profilaktyki chorób narządu ruchu.

8. Zasady zdrowego i bezpiecznego wykonywania czynności zawodowych

Efekty kształcenia (umiejętności i kompetencje):

- umiejętności i kompetencje: rozpoznawanie i eliminowanie szkodliwych czynników ze środowiska pracy mogących wywołać choroby narządu ruchu
- prawidłowe wykonywanie czynności zawodowych związanych z przeciążaniem narządu ruchu
- umiejętność zastosowania odpowiedniej dla swoich potrzeb profilaktyki i/lub leczenia ruchowego schorzeń narządu ruchu

Metody kształcenia:

- Metody podające – proces przyswajania: wykład informacyjny, wyjaśnienie
- Metody poszukujące, kreatywne - problemowe – proces odkrywania, dopasowywania poznanych narzędzi do własnych potrzeb
- Ćwiczenia - metoda pokazu, omówienie i demonstracja technik ergonomii pracy;
- Metody aktywizujące – zastosowanie w praktyce poznanych metod i technik pracy i samopomocy

Metody oceny pracy kursanta/ Forma i warunki zaliczenia:

- oceny ciągłej w trakcie kursu,
- testu sprawdzającego