

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Líkamsbeiting LÍB101 Kennsluáætlun haustönn 2011	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennari	Margrét Pétursdóttir	Sk.st.	MPÉ
----------------	----------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur sem námskeið með skyldumætingu, 3x6 kennslustundir + 2 heimsóknir á sjúkradeild þar sem aðstæður og hjálpartæki eru skoðuð. Fjallað er sérstaklega um grundvallarþætti góðrar líkamsbeitingar og vinnutækni, unnið verkefni og skilað til kennara. Rætt er um vinnuumhverfi á sjúkradeild, andlegt og líkamlegt álag við umönnunarstörf, andleg og líkamleg áhrif vaktavinnu, kulnun í starfi, streitustjórn og slökun. Fjallað um áhrif vinnuandans á líðan einstaklinga í vinnuhópnum. Hópverkefni. Nemendur æfa grunnhreyfingar góðrar líkamsbeitingar og beita þeim við að lyfta sjúklingi ofar í rúmi, snúa sjúkling í rúmi, setja sjúkling í stól og aðstoða sjúkling við að ganga. Nemendur kynnst og prófa að nota hjálpartæki s.s. hjólastóla, lyftara og snúningsdýnur.

Markmið:

Að loknu námi í áfanganum á nemandi að

- 1 • þekkja mikilvægi réttrar líkamsbeitingar
- 2 • þekkja afleiðingar rangrar líkamsbeitingar og vinnutækni
- 3 • þekkja einkenni of mikils líkamlegs og andlegs álags
- 4 • geta hagnýtt sér aðferðir og leiðir í forvörnum
- 5 • þekkja þætti í vinnuumhverfinu sem hafa óæskileg áhrif á heilsu og líðan og þekkja leiðir til að verjast þeim
- 6 • þekkja leiðir til að efla heilsu og vellíðan
- 7 • búa yfir færni í réttri líkamsbeitingu og vinnutækni

Námsgögn:

Rétt líkamsbeiting – betri líðan (Fræðslu- og leiðbeiningarit Vinnueftirlits ríkisins 10) Vinnutækni við umönnun eftir Ágústu Guðmarsdóttur o.fl. (1995).

Ýmis myndbönd frá Vinnueftirliti ríkisins og seljendum hjúkrunargagna.

Ljósrit afhent til notkunar á staðnum en nemendur skila aftur að notkun lokinni.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Líkamsbeiting LÍB101 Kennsluáætlun haustönn 2011	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Kennt í VMA sem námskeið í 3 lotum, og farið í 2 vettvangsheimsóknir til að skoða og prófa að nota stærri hjálpartæki s.s. lyftara og hækkanleg baðkór o.fl.

	Viðfangsefni:	Verkefni
Lota 1	Nota hjálpartæki alltaf þegar hægt er. Nota stóru vöðvana ef við þurfum að lyfta og færa byrðina sem næst sér Vinna í réttri vinnuhæð Forðast álag á liði í ystu stöðu Forðast átak á snúinn hrygg, snúa niður við gólf Færa þungann af öðrum fæti yfir á hinn til að vega á móti þunga sjúklings eða annarra byrða og láta þyngdaraflið vinna þannig með okkur við flutning sjúklunga og annarra hluta. Einstaklingsverkefni	Hlutum lyft og færðir úr stað Sjúklingur reistur upp í rúmi Sjúklingi snúið Sjúklingur færður ofar í rúm
Fyrri heimsókn	Ýmsar gerðir af hækkanlegum sjúkrarúmum skoðuð Lyftarar skoðaðir og prófaðir, hjólastólar, bekjustólar og göngugrindur skoðaðar, hækkanlegt baðker o.fl.	
Lota 2	Grunnatriði góðrar líkamsbeitingar rifjuð upp Athygli beint að störfum á sjúkradeild Sjúklingur færður úr rúmi í stól og upp í aftur Sjúklingur aðstoðaður við gang Ýmis tæk sýnd og æfð Hópvinnuverkefni	Grunnatriðin æfð og tökin prófuð
Seinni heimsókn	Lyftubrautir og ýmis konar meðferðar- og stuðningsbekkir skoðaðir	
Lota 3	Upplifjun, lífið á sjúkradeild, viðbrögð við álagi og vaktavinnu Lokaverkefni	Verkefnin æfð Sjúklingur fluttur af gólfi í rúm

Verkefni:

Verklegar æfingar og skrifleg verkefni í tíma

Námsmat og vægi námsþátta: - *Skyldumæting!*

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils