

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Líkamsbeiting LÍB101 Kennsluáætlun haustönn 2010	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

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

Áfangalýsing:

Áfanginn er kenndur sem námskeið með skyldumætingu, 3x4 kennslustundir + 2 heimsóknir (2x2 kennslustundir) 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 kynnast og prófa að nota hjálpartæki s.s. hjólastóla, lyftara og snúningsdýnur.

Markmið:

Áfangamarkmið

Að loknu námi í áfanganum á nemandi að

- þekkja mikilvægi réttrar líkamsbeitingar
- þekkja afleiðingar rangrar líkamsbeitingar og vinnutækni
- þekkja einkenni of mikils líkamlegs og andlegs álags
- geta hagnýtt sér aðferðir og leiðir í forvörnum
- þekkja þætti í vinnuumhverfinu sem hafa óæskileg áhrif á heilsu og líðan og þekkja leiðir til að verjast þeim
- þekkja leiðir til að efla heilsu og vellíðan
- 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.

Áætlun um yfirferð:

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

Skyldumæting.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ	Líkamsbeiting LÍB101 Kennsluáætlun haustönn 2010	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Vika	Námsefni (verklegur hluti)	Verkefni
1.lota	Að nota hjálpartæki alltaf þegar hægt er. Nota stóru vöðvana við að lyfta ef ekki verður komist hjá að lyfta og færa þá byrðina sem næst sér. Vinna í réttri vinnuhæð. Forðast álag á liði í ystu stöðu. Forðast átak á snúinn hrygg, snúa niður við gólfið Færa eigin þunga af öðrum fæti yfir á hinn til að vega á móti þunga viðfangsefnisins, þannig að þyngdaraflið vinni með en ekki á móti þegar við þurfum að færa eitthvað til	Hlutum lyft Sjúklingur reistur upp í rúmi Sjúklingi snúið Sjúklingur settur í stól Sjúklingur færður ofar í rúmið
Fyrri heimsókn	Ýmsar gerðir af hækkanlegum sjúkrarúmum skoðuð Lyftarar skoðaðir, hjólastólar, bekjustólar og göngugrindur skoðaðar, hækkanlegt baðker o.fl.	
2.lota	Myndbönd skoðuð, rifjað upp Sjúklingur aðstoðaður við að ganga Sjúklingur fluttur milli rúma eða af vagni yfir á rúm Fleiri tök	Sömu verkefni endurtekin Tökin æfð
Seinni heimsókn	Lyftarar prófaðir, ambulansar o.fl.	
3.lota	Upprifjun Sjúklingur fluttur af gólfi í rúm	Æfð verkefnin

Verkefni:

Skrifleg verkefni og hópverkefni.

Námsmat og vægi námsþátta:

Þátttaka í verkefnum og virkni í tímum, 100% mæting.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils