



Rätt arbetsteknik skapar
hälsa och trygghet

Förflyttningskunskap
Självskyddskunskap
Föremålshantering

Modern 
ARBETSTEKNIK

Modern Arbetsteknik erbjuder behovsanpassade utbildningar inom förflyttningskunskap, föremålshantering och självskydd.

Genom utbildning i ergonomiskt riktiga arbetsprinciper förebyggs och minskas arbets- och belastningsskador. Med rätt kunskap och rätt teknik ökar också individens trygghet och säkerhet, både fysiskt och psykiskt.

Med praktiska övningar och teoretiska kunskaper förmedlas ett tankesätt som gör att du använder kroppen på rätt sätt - både på arbetet och fritiden. Självklart är utbildningarna uppbyggda så att de uppfyller kraven från Arbetsmiljölagen och övrig gällande lagstiftning.

Lär dig använda mindre kraft, sätta egna gränser och använda enkla hjälpmedel. Modern Arbetsteknik - för kroppslig och mental hälsa.



kroppslig och
mental hälsa



Förflyttningskunskap

– ergonomiskt, flexibelt och rehabiliterande

Förflyttningskunskap handlar om att med minimal kraftinsats förflytta en vårdtagare från en position till en annan. Målsättningen är att få vårdtagaren med sitt naturliga rörelsemönster klar för flyttning själv, så långt det är möjligt. Alla som arbetar inom yrken där man kommer i kontakt med hjälpbehövande har nytta av att lära sig de grundläggande principerna för ett ergonomiskt, flexibelt och rehabiliterande arbetssätt.

Goda kunskaper i förflyttningskunskap ger personalen förståelse för hur den egna kroppen fungerar, hur man använder minimal kraftinsats, hur man sätter gränser och hur man använder enkla hjälpmedel. Ett riktigt arbetssätt dämpar belastningen på ryggen och leder till minskad risk för arbets- och belastningsskador och minskad sjukfrånvaro.

För vårdtagarens del innebär en rehabiliterande förflyttningsituation att det egna rörelsemönstret stimuleras och att personen blir mer aktiv och mer delaktig. Det skapar en positivare upplevelse där säkerheten och tryggheten ökar - både fysiskt och psykiskt.

”En positivare upplevelse där säkerheten och tryggheten ökar - både fysiskt och psykiskt.”



Föremålshantering

– minskade arbets- och belastningsskador

Med ökade kunskaper i föremålshantering behärskas lyft, förflyttningar och hantering av föremål och redskap. Personer som arbetar inom exempelvis industri, transport, handel och lokavård får möjlighet att utveckla ett arbetssätt som fungerar i det dagliga arbetet.

Med utgångspunkt i den egna kroppen och med övningar på konkreta situationer tränas ett flexibelt och ergonomiskt arbetssätt in.



”Korrekt arbetsställning och en riktig hantering av redskap minskar risken för arbets- och belastningsskador och bidrar till en positiv arbetsplats”.

Självskyddskunskap

– ökad säkerhet och trygghet

Självskyddskunskap är att förebygga och lösa uppkomna hot- och våldssituationer. Personal inom akut- och psykvård, hemtjänst, socialvård, personliga assistenter m fl kan genom ökade kunskaper skapa ett säkrare och tryggare klimat - både för sig själva och sina patienter.

Med ett genomarbetat arbetssätt kan försvar mot fysiskt våld utövas med minimal kraftinsats, samtidigt som angriparen inte utsätts för onödigt våld eller förnedrande behandling. Genom att anpassa kroppsspråk, ord och gester kan många våldssituationer till och med förebyggas.

”En investering i självskyddskunskap betalar sig i ökad säkerhet för personalen och en lugnare och tryggare tillvaro för alla”.





Kurser

Förflyttningskunskap – Självskyddskunskap Föremålshantering

Modern Arbetsteknik erbjuder behovsanpassade utbildningar inom förflyttningskunskap, föremålshantering och självskydd. Utbildningarna vänder sig till personal inom vård och omsorg, skolor, ungdomsvård, industri, handel, transport, lokalvård med flera.

Utbildningarna skräddarsys efter varje arbetsplats specifika behov. Kursernas innehåll och djup anpassas också efter

deltagarna och kursens omfattning. De längre utbildningarna för blivande handledare/instruktörer är utformade för att ge tillräckliga kunskaper för att vidareutbilda kollegor på en arbetsplats. Vid denna typ av utbildning ingår kontinuerlig rådgivning och möjlighet till repetitionstillfällen.

Detaljerad information om utbildningarna finns på www.modernarbetsteknik.se

