

## Temadag om fysisk træning for sundhedspersonale

### Idé og formål

Det overordnede sigte med temadagen er at inspirere sundhedsfagligt personale, som arbejder med forflytninger, til hvordan fysisk træning kan udføres og anvendes til at fremme sundheden og mindske arbejdsrelaterede gener.

I mange år har vi tilstræbt det perfekte arbejdsmiljø for sosu'ere og øvrigt sundhedspersonale via utallige kurser og øget fokus på forflytningsteknik, hjælpemidler, indretning mv. Trods denne indsats må vi dog konstatere, at vi forsat plages af muskel- skeletbesvær i branchen. Der er mange årsager til muskel- skeletbesvær. Uforudsete spidsbelastninger, hyppige spidsbelastninger, langvarige og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger er blandt de ergonomiske forhold som gør forflytningsarbejdet fysisk krævende. Der er stigende evidens for, at personalet kan profitere af en god fysik, en stærk og stabil krop og en høj grad af parathed.

ErgoPro ønsker med "Temadagen om træning for sundhedspersonale" at sætte fokus på træning for sundhedspersonale der arbejder med forflytninger. Temadagen vil veksle mellem teori, gruppearbejde, diskussion og praktiske øvelser.

### Indhold

- Velkomst og rammen for dagen sættes
- Indflyvning til temaet fysisk træning for sundhedspersonale
- Introduktion til sjove øvelser, der udfordre kropsbevidsthed, parathed og koordination
- Zoom ind på MSB og træningslære
- Introduktion til elastikøvelser i praksis
- Diskussion om behov for organisatoriske forandringer i forbindelse med implementering af Træning for sundhedspersonale
- Oplæg med ideer til forankring med eksempler fra arbejdspladser
- Introduktion til samarbejdsøvelser i praksis
- Opsamling på dagen. Hvad tager jeg med hjem?



## Målgruppe

Forflytningsvejledere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, sosu'er, sygeplejersker, radiografer, koordinatore for FFV ordninger og andre sundhedsfaglige. Temadagen henvender sig til ansatte i både primær- og sekundærsektoren.

## Praktiske oplysninger

Den 18. juni 2019, kl. 08.30 til 15.30.

Tårn borg Skole ved Korsør, forflytningslokalerne. Tjærebyvej 1, 4220 Korsør.

Eller

Den 20. juni 2019, kl. 08.30 til 15.30.

Plejecenter Kærdalen, Bakkevej 26, 1. sal, 6600 Vejen.

## Deltagerantal

Max 18 pr dag.

## Undervisere

- Sven Dalgas Casper, fysioterapeut, MPH og specialist, ErgoPro.
- Linn Trentel Busch, fysioterapeut, ErgoPro.



## Pris

Kr. 1.450,- pr kursist plus moms

Prisen er inklusiv kursusmaterialer, 1 stk. træningselastik, morgenbrød, let frokost, eftermiddags frugt og kaffe/te hele dagen.

## Tilmelding

Tilmelding på [www.ergopro.dk/kurser](http://www.ergopro.dk/kurser), eller på mailen [sven@ergopro.dk](mailto:sven@ergopro.dk) ved at sende navn, titel, arbejdssted og EAN-nummer.

## Kontaktperson ved spørgsmål

Sven Dalgas Casper, [sven@ergopro.dk](mailto:sven@ergopro.dk) T: 87450797 M: 30320097

Linn Trentel Busch, [linn@ergopro.dk](mailto:linn@ergopro.dk) T: 42721322