



KOULUTUSESITE

31.7.2024

Hoitotyö liikuttaa - 1 päivän koulutus

Tarjoan työyhteisölle Aistitiedon omaa yhden päivän **Hoitotyö liikuttaa -** koulutusta.

Hinta: 219€ / henkilö + ALV 24% (52,56€). **1.9.2024 alkaen ALV 25,5%**

Hintaan lisätään toteutuneet matkakulut riippuen koulutuksen sijainnista.

Kesto: 8:30 - 15:00 sisältäen lounastauon 45min

Osallistujamäärä: Vähintään 7 osallistujaa

Koulutuksesta saa osallistumistodistuksen.

Koulutuksen sisältö:

- Hoitajan oma liikkuminen työssä - ennaltaehkäistään tuki- ja liikuntaelinsairauksista johtuvia pitkiä poissaoloja. Opitaan pois staattisesta selkää ja niveliä kuormittavista työskentelyasunnoista.
- Kosketus hoitotyössä - osallistuja oppii ymmärtämään ja toteuttamaan aktivoivaa kosketusta, jonka avulla asiakas kokee avustamisen miellyttävänä.
- Järkevät avustamistekniikat heräämisestä nukkumaan menoon
 - vuoteessa liikkumisen avustaminen, vuoteesta pyörätuoliin tai muuhun kulkemisen apuvälineeseen, pyörätuolista vuoteeseen siirtyminen, vuoderuokailut, istumasta seisomaan avustaminen.
- **Stressinhallinta hoitotyössä *UUTUUS*** Opit ymmärtämään miten stressireaktio syntyy, miten se vaikuttaa kehoon ja miten saat pysäytettyä akuutin stressireaktion. Opit konkreettiset tavat vaikuttaa omaan fysiologiaasi stressin hetkellä ja jälkeen palautumiseen.

Koulutus järjestetään tilaajan koulutustilassa ja apuvälineillä. Koulutuksen onnistuminen edellyttää, että tilaajalla on koulutuspaikalla vähintään yksi sähkösäädetty sänky ja tuolit osallistujille.

Ystävällisin terveisin

Matti Haaparanta

Kinestetiikkakouluttaja

Stressinhallinnan valmentaja

Ursus Oxygen hengitysohjaaja

