



# Ergonomi og forflytninger



Klar til brug og  
altid opdateret

Det kan være hårdt for kroppen af udføre forflytninger, og der sker desværre alt for mange arbejdsskader, fordi der ikke er nok opmærksomhed på arbejdsstillinger og forflytningsteknikker.

Kurset består af to dele. I første del om ergonomi gennemgår vi de grundlæggende principper for, hvordan vi bruger kroppen hensigtsmæssigt, når vi arbejder. Vi kommer rundt om de fysiske love, gode arbejdsstillinger og forflytningspyramiden. Kurset er målrettet alle, som har direkte kontakt med borgere, der har brug for hjælp til forflytning.

Når ergonomidelen er gennemført, kan kursisten vælge mellem 19 konkrete anvisninger til de mest almindelige forflytninger i dagligdagen.

Indholdet er udarbejdet i samarbejde med fageksperter og med udgangspunkt i anerkendte forflytningsteknikker. Vi læner os op ad den nyeste viden, som blandt andet BrancheFælleskabet for Arbejdsmiljø og Velfærd og Offentlig administration udgiver.



Oplevet varighed ca. 15 min. for ergonomi + 2 min. pr. forflytningsvideo

*Gyldendal e-Learning* tilbyder digitale kurser af høj kvalitet – kompetenceudvikling der er skabt i et samarbejde mellem erfarne fagpersoner og dygtige læringsdesignere.

*Vi har udviklet mere end 400 kurser og flere end 400.000 brugere har gennemført vores e-learning. Kontakt os, hvis du er nysgerrig efter at høre mere.*

## Kontakt os

Har du spørgsmål til vores kurser eller til Build, er du velkommen til at kontakte os på:



[elarning@gyldendal.dk](mailto:elarning@gyldendal.dk)



[www.gyldendal-elearning.dk](http://www.gyldendal-elearning.dk)





# Ergonomi og forflytninger

## Kursets emner

### Ergonomi:

De fysiske love

Hensigtsmæssige arbejdsstillinger

Forflytningspyramiden

### Forflytninger:

Ud til siden i sengen (mindre ressourcer, en hjælper)

Ud til siden i sengen (ingen ressourcer, to hjælpere)

Vende sig om på siden (gode ressourcer, en hjælper)

Vende sig om på siden (ingen ressourcer, to hjælpere)

Højere op i sengen (få ressourcer, en hjælper)

Højere op i sengen (få ressourcer, to hjælpere)

Højere op i sengen (ingen ressourcer, to hjælpere)

Op at sidde på sengekanten

(mindre ressourcer, en hjælper)

Op at sidde på sengekanten

(mindre ressourcer, to hjælpere)

Fra én siddende stilling til en anden

(gode ressourcer, en hjælper)

Fra én siddende stilling til en anden

(få ressourcer, to hjælpere)

Ud af sengen (mindre ressourcer, to hjælpere)

Op i sengen (få ressourcer, to hjælpere)

Fra en siddende stilling til en anden

(få ressourcer, to hjælpere)

Op fra gulv (gode ressourcer, en hjælper)

Længere tilbage i stolen (få ressourcer, to hjælpere)

Forflytning med ståløfter/stålift

(få ressourcer, to hjælpere)

Forflytning med gulvlift (få ressourcer, to hjælpere)

Forflytning med loflift (få ressourcer, to hjælpere)

## Øvrigt indhold

Quizzer

## Fælles referenceramme

Med dette kursus sikrer I, at alle medarbejdere har samme referenceramme, og at tidsbegrænset personale som fx vikarer og ferieaflødere også kan få den nødvendige undervisning.

## Build (LMS)

Kurset administreres – sammen med eventuelle andre kurser til medarbejderne – i et LMS. Det betyder, at alle læringsaktiviteter dokumenteres, og at kurset kan tilføjes til udvalgte medarbejdergrupper i specifikke tidsintervaller eller som del af en fast oplæring. Har I ikke et administrations-system, fortæller vi gerne om vores LMS, Build.

## Fleksibel og digital kompetenceudvikling

Kurset er digitalt og kan gennemføres når som helst og hvor som helst – bare der er internetadgang. Kurset er speaket, så det også kan gennemføres af medarbejdere, der ikke er stærke læsere. Når kurset er gennemført, udstedes et personligt kursusbevis, og kurset kan herefter anvendes som opslagsværk.