



Naziv programa	Usposabljanje iz osnov ergonomije, prve pomoči ter uspešne komunikacije v negi in oskrbi
Področje	Storitve (tehnika)
Predlagatelj programa (ime šole in imena pripravilcev programa)	Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje (mag. Jana Bervar, dr. Andreja Grobelšek, Ljudmila Par, Polona Podlesnik)
Kratek opis programa (max. 150 besed)	<p>Program je vsebinsko razdeljen na tri module. Vključuje znanja in usposobljenosti, ki pomembno vplivajo na kompetentnost zaposlenih v domovih za starejše in drugih socialno-varstvenih zavodih.</p> <p>Prvi modul je namenjen ozaveščanju o osnovnih poudarkih ergonomije in usposabljanju za strokovno izvajanje ergonomskih metod in tehnik:</p> <ul style="list-style-type: none">• pomen pravilnega dvigovanja in premeščanja,• osnovna načela pri premeščanju,• predstavitev pripomočkov za lažje delo,• praktičen prikaz in demonstracija pomoči pri gibanju ter urjenje udeležencev. <p>Drugi modul je namenjen osvežitvi, poglobljanju in razširjanju strokovnega znanja za področje izvajanja temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED, prve pomoči v različnih situacijah (krvavitve, rane, opekline, poškodbe glave,...) ter obravnave dementne osebe.</p> <p>Tretji modul pa je namenjen kulturi dialoga in zajema področja kot so :</p> <ul style="list-style-type: none">• pravila uspešne komunikacije in uspešna komunikacija v vsakdanjem življenju (v družini, v družbenih situacijah),• medosebna komunikacija na delovnem mestu, komunikacija s stanovalci in s svojci,• reševanje konfliktnih situacij.
SPLOŠNI DEL	
Utemeljenost (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<p>Program zajema znanja in usposobljenosti, ki so se izkazale posebej pomembne za učinkovito delo v domovih za starejše in drugih socialno-varstvenih zavodih:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zdravstvena nega vključuje pri aktivnosti gibanja in nameščanja oskrbovancev v ustrezno lego veliko premikanja in premeščanja. Od izvajalcev zahteva poznavanje ergonomskih metod in tehnik za učinkovito in varno delo. Prevelike in dolgotrajne fizične obremenitve predstavljajo



	<p>tveganje za nastanek trajnih poškodb hrbtenice, ki so glavni vzrok prezgodnje delavne nesposobnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> Zaposleni v domovih za starejše imajo opravka s populacijo, pri kateri je povečana verjetnost za pojav različnih poškodb, zato je pomembna tudi usposobljenost za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja in nudenje prve pomoči v okviru lastnih pristojnosti. Zaposleni se pri svojem delu soočajo z različnimi sogovorniki (sodelavci, stanovalci, svojci) in situacijami, kjer sta učinkovita komunikacija in obvladovanje konfliktov ključnega pomena. 			
Ciljna skupina (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Program je namenjen zaposlenim v domovih za starejše (predvsem strežnikom, bolničarjem-negovalcem in tehnikom zdravstvene nege) in drugih socialno-varstvenih zavodih, lahko pa se vključijo tudi posamezniki, ki se pri svojem delu srečujejo z ranljivimi skupinami s sorodno problematiko.			
Pogoji za vključitev v program (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega, samostojnega podjetnika ali kmeta.			
Cilji programa (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Cilj programa je dvig kompetenc na področjih uporabe ergonomskih metod in tehnik, temeljnih postopkov oživljanja in prve pomoči ter izboljšanje medosebne komunikacije.			
Obseg programa (skupno št. ur)	50			
Oblika dela	Kontaktne ure	*On line delo	Samostojno delo	Drugo (navedite)
Teoretični del (št. ur)	25	/	/	/
Praktični del (št. ur)	23	/	2	/
Način evidentiranja (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	Lista prisotnosti	/	Izdelek samostojnega dela: pisna refleksija uporabe komunikacijskih metod v praksi – refleksija razmišljujočega praktika	/
*Oblika on line dela	Video konferenca	Spletna učilnica	Drugi načini digitalne komunikacije	Samostojno delo
Število ur	/	/	/	/
Način evidentiranja (posnetek video konference, zajem zaslonke slike, elektronski izpis spletne učilnice, lista prisotnosti, e-mail komunikacija...)	/	elektronski izpis spletne učilnice	/	email komunikacija



Pogoji za končanje programa	80% prisotnost in en izdelek samostojnega dela (pisna refleksija uporabe komunikacijskih metod v praksi – refleksija razmišljujočega praktika)
POSEBNI DEL	
Vsebine programa	<p style="text-align: center;">Modul 1</p> <p>1. Osnovni poudarki ergonomije</p> <ul style="list-style-type: none">• pomen pravilnega dvigovanja in premeščanja• osnovna načela pri premeščanju• predstavitev pripomočkov za lažje delo <p>2. Demonstracija metod in tehnik ter delo v skupinah (urjenje)</p> <p>3. Premikanje oskrbovanca po postelji navzgor</p> <p><u>Relativno mirovanje – oskrbovanec nam pomaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• s pomočjo drseče vreče in opore v stopalih• s pomočjo drseče vreče in blazine• s pomočjo dviga blazine na obeh straneh <p><u>Absolutno mirovanje – oskrbovanec ne more sodelovati :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• s podlogo• s polovično podlogo• s pomočjo traku• s pomočjo drseče vreče <p>4. Obračanje oskrbovanca na bok</p> <ul style="list-style-type: none">• z zibnim prijemom• s pomočjo podloge• s pomočjo podloge in drseče vreče <p>5. Posedanje oskrbovanca v posteljo in preko postelje</p> <ul style="list-style-type: none">• s pomočjo blazine• posedanje preko postelje• vstajanje, spremstvo pri hoji in posedanje na posteljo• premeščanje iz postelje na kopalni voziček• pomoč pri vstajanju delno pomičnemu stanovalcu <p>6. Pomoč oskrbovancu pri padcu in reševanje različnih situacij v praksi</p> <p style="text-align: center;">Modul 2</p> <p>1. Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</p> <ul style="list-style-type: none">• Odzivnost, klic na pomoč• Sprostitev dihalne poti, klic NMP (112)• Zunanja masaža srca in umetno dihanje• Ukrepi pri zapori dihalne poti• Položaj nezavestnega



- AKS – akutni koronarni sindrom (angina pectoris, srčni infarkt)
- Možganska kap

2. Prva pomoč pri krvavitvah

- Opredelitev in vrste krvavitev
- Simptomi in znaki pri hudih krvavitvah
- Načini zaustavljanja krvavitev (digitalni pritisk na področno arterijo, pritisk s prsti na rano, kompresijska obveza)
- Ukrepi pri nekaterih posebnih krvavitvah (iz nosu, sluhovoda, izkašljevanje krvi, bljuvanje krvi, kri v urinu, kri v blatu)

3. Rane

- Vrste ran in nevarnosti
- Najpogostejše okužbe ran
- Prva pomoč pri travmatski amputaciji
- Praktična uporaba materiala za prvo pomoč (oskrba rane s prvim povojem in s sterilno gazo, tehnika obvezovanja s povojem in trikotno ruto, uporaba obližev v PP)

4. Opekline in opeklinske rane

- Ocena nevarnosti opeklinskih ran
- Opekline dihalnih poti
- Opekline, ki zajemajo celoten obseg uda in prsnega koša
- Opeklinske rane in pridružene poškodbe
- Prva pomoč pri opeklinah
- Preprečevanje opeklin
- Poškodbe z električnim tokom in prva pomoč

5. Poškodbe glave in možganov, prsnega koša in trebuha

- Poškodbe obraza, zob
- Poškodbe in nenadna obolenja oči
- Poškodbe prsnega koša
- Poškodbe trebuha

6. Poškodbe kosti in sklepov

- Prva pomoč pri zvinu in izpahu
- Poškodbe zgornjih in spodnjih udov
- Zlomi
- Imobilizacija
- Poškodbe hrbtenice in hrbtenjače
- Poškodbe medeničnega obroča



	<p>7. Nujna stanja v interni medicini</p> <ul style="list-style-type: none">• Alergijska reakcija• Zaplet sladkorne bolezni• Akutna bolečina v trebuhu• Astmatični napad• Epilepsija <p>8. Zastrupitve</p> <ul style="list-style-type: none">• Prva pomoč pri zastrupitvah <p>9. Obravnava dementne osebe</p> <p>Modul 3</p> <ul style="list-style-type: none">• Pomen ustrezne komunikacije• Pravila uspešnega komuniciranja• Uspešna komunikacija v vsakdanjem življenju (v družini, različnih socialnih situacijah)• Medsebojna komunikacija na delovnem mestu• Značilnosti komunikacije s stanovalci• Komunikacija s svojci• Reševanje konfliktnih situacij (kako jih obvladovati, česa nas lahko naučijo)• Praktične vaje na delovnem mestu
<p>Kompetence, pridobljene s programom</p>	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none">• je seznanjen z osnovnimi poudarki ergonomije,• načrtuje in obvladuje premikanje pacienta (po postelji, obračanje na bok, posedanje...),• je seznanjen z uporabo pripomočkov za lažje in varnejše delo,• načrtuje in obvladuje zaporedje aktivnosti pri temeljnih postopkih oživljanja,• se zaveda možnosti različnih poškodb stanovalcev doma,• je seznanjen z ukrepi prve pomoči pri krvavitvah, ranah, opeklinah, poškodbah glave, možganov, prsnega koša, trebuha, sklepov,• je seznanjen z ukrepi pri nujnih stanjih kot so alergijske reakcije, zaplet sladkorne bolezni, astmatični napad, epileptični napad, akutna bolečina v trebuhu,• se zaveda možnosti zastrupitev, seznanjen je z ukrepi prve pomoči pri zastrupitvah,• je seznanjen z obravnavo dementne osebe,• pozna pravila uspešnega komuniciranja,• prepozna in loči ustrezno in neustrezno komunikacijo,• seznanjen je z značilnostmi komunikacije z različnimi sogovorniki (domačimi, sodelavci, stanovalci, svojci),



	<ul style="list-style-type: none"> • pozna ustrezne načine reagiranja v konfliktnih situacijah. 		
Spretnosti , pridobljene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna pravilno dvigovati in premeščati oskrbovanca, • pravilno uporablja pripomočke za lažje delo (podloga, trak, drseča vreča...), • zna izvajati temeljne postopke oživljanja, • zna uporabljati defibrilator, • nudi prvo pomoč v različnih situacijah, v okviru svojih pristojnosti, • ustrežneje reagira v različnih komunikacijskih situacijah, • uporablja tehnike obvladovanja konfliktnih sogovornikov. 		
Splošne kompetence , dopolnjene s programom	<p>Udeleženec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kritično razmišlja o sebi, svojih osebnostnih lastnostih, • ocenjuje kakovost lastnega dela, • učinkoviteje komunicira z različnimi sogovorniki, • učinkoviteje sodeluje v delovnem timu, • učinkoviteje rešuje različne probleme. 		
Organizacija izobraževanja	Vsebinski sklop	Čas trajanja	**Oblika dela
	<p>1. modul: Osnove ergonomije, ergonomske metode in tehnike:</p> <p>1.1: Osnovni poudarki ergonomije 1.2: Demonstracija metod in tehnik</p> <p>1.3: Premikanje oskrbovanca po postelji navzgor 1.4: Obračanje oskrbovanca na bok</p> <p>1.5: Posedanje oskrbovanca v posteljo in preko postelje 1.6: Pomoč oskrbovancu pri padcu in reševanje različnih situacij v praksi</p> <p>2. modul: Prva pomoč</p> <p>2.1: Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED</p>	<p>16 ur</p> <p>2 uri 3 ure</p> <p>2 uri 3 ure</p> <p>2 uri 4 ure</p> <p>22 ur</p> <p>2 uri 2 uri</p>	<p>razlaga z demonstracijo in vaje</p> <p>teoretični del praktični del</p> <p>teoretični del praktični del</p> <p>teoretični del praktični del</p> <p>razlaga z demonstracijo in vaje</p> <p>teoretični del praktični del</p>



	2.2: Prva pomoč pri krvavitvah	2 uri 1 ura	teoretični del praktični del
	2.3: Rane	2 uri 2 uri	teoretični del praktični del
	2.4: Opekline in opeklinke rane	2 uri	teoretični del
	2.5: Poškodbe glave in možganov, prsnega koša in trebuha	1 ura	teoretični del
	2.6: Poškodbe kosti in sklepov	1 ura 2 uri	teoretični del praktični del
	2.7: Nujna stanja v interni medicini	1 ura	teoretični del
	2.8: Zastrupitve	1 ura	teoretični del
	2.9: Obravnava dementne osebe	3 ure	teoretični del
	3. modul: Učinkovita komunikacija	12 ur	razlaga, vaje in samostojno delo
		4 ure 6 ur 2 uri	teoretični del praktični del samostojno delo
	Naloge posredovane udeležencem		Predviden časovni okvir
**Spletna učilnica	/		/
**Drugi načini digitalne komunikacije	/		/
**Samostojno delo	/		/
Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa (stopnja in smer izobrazbe)	VII., diplomirana medicinska sestra IX., doktorica znanosti socialne pedagogike		

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	26. 10. 2021	DA	
Svet zavoda potrdil	10. 11. 2021	DA	