**Οδηγίες διδασκαλίας**

**- Εγχειρίδιο για Δασκάλους Μεταφοράς**





Intellectual Output 1

Συγγραφείς: Michael Smærup, VIA University College

Bodil Sørensen, VIA University College

Αξιολογητές: Cecilie Høegh Langvad, Aarhus Municipality

Περιεχόμενο

[1.0 Οδηγίες 3](#_Toc80095246)

[1.1 Βασικές αρχές τεχνικών μεταφοράς 3](#_Toc80095247)

[1.2 Επικοινωνία 7](#_Toc80095248)

[1.3 Εισηγήσεις στο χώρο εργασίας 9](#_Toc80095249)

[2.0 Εργαλεία 11](#_Toc80095250)

[2.1 Αλγόριθμοι μεταφοράς 11](#_Toc80095251)

[2.2 Εργαλεία Αξιολόγησης Ρίσκου 13](#_Toc80095252)

[2.3 Διαδικασία Πτώσης 15](#_Toc80095253)

[3.0 Τμήματα διδασκαλίας 17](#_Toc80095254)

[4.0 Λίστα πηγών 22](#_Toc80095255)

# 1.0 Οδηγίες

Οι οδηγίες είναι συστάσεις για επαγγελματίες υγείας ή φροντιστές για να βοηθήσουν να μειώσουν τον αριθμό και σοβαρότητα των μυοσκελετικών διαταραχών από μεταφορές χρησιμοποιώντας μεθόδους οι οποίες βρέθηκαν επιτυχείς σε περιβάλλοντα στεγών ευγηρίας.

## 1.1 Βασικές αρχές τεχνικών μεταφοράς

Ο Νορβηγός Φυσιοθεραπευτής Per Halvor Lunde έχει περιγράψει 5 αρχές για τεχνικές μεταφοράς (Lunde, 20).

**Αρχή 1: Αξιολόγηση του Assessment of λειτουργικού επιπέδου**

Αξιοποίησε της ικανότητες του πολίτη και παρότρυνε τον να βοηθήσει τον εαυτό του εάν είναι δυνατόν. Προσπαθήστε μαζί να διευκρινίσετε τι μπορεί να κάνει ο πολίτης μόνος του και σε τι χρειάζεται βοήθεια. Όσα περισσότερα μπορεί να κάνει ο πολίτης μόνος του, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αίσθηση ελέγχου και αυτοεκτίμησης, και η σωματική καταπόνηση θα είναι λιγότερη σε εσάς.

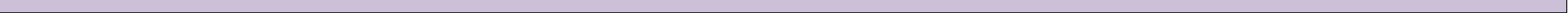
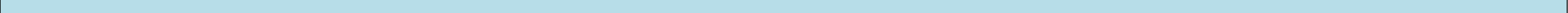
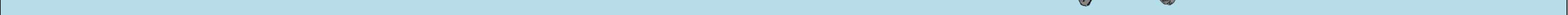
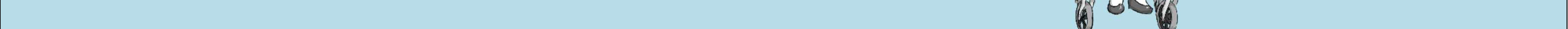
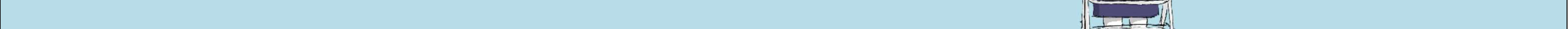
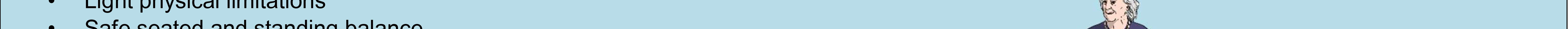
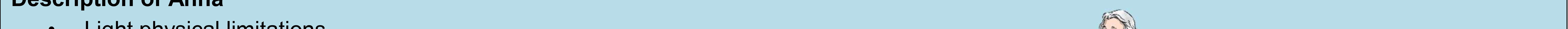
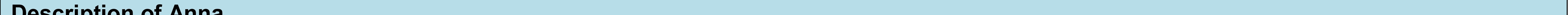
Μετρήστε το ρίσκο εμπνεόμενοι από της κατηγορίες Άννα, Μπιλ & Κάρι

**Περιγραφή της Άννας**

* Ελαφριοί σωματικοί περιορισμοί
* Ασφαλής καθιστή και όρθια ισορροπία
* Ικανή να καθίσει και να σηκωθεί από καρέκλα και ικανή να περιστραφεί στο κρεβάτι της (με καθοδήγηση)
* Κινητική, περπατάει με βοηθητικές συσκευές
* Χρειάζεται βοήθεια για να πέσει και σηκωθεί από το κρεβάτι

**Περιγραφή του Μπιλ**

* Έχει ήπιους έως σοβαρούς σωματικούς περιορισμούς
* Ασφαλείς καθιστή ισορροπία και σταθερή όρθια ισορροπία με βοηθητικές συσκευές.
* Ικανός να σηκωθεί και να κάτσει με βοήθεια και να γυρίσει από την μια πλευρά στην άλλη στο κρεβάτι με βοήθεια
* Μπορεί να περπατήσει για λίγα βήματα με βοηθητική συσκευή
* Χρειάζεται αναπηρικό καροτσάκι σε μεγαλύτερες αποστάσεις
* Μεταφέρεται με βοηθητικές συσκευές (Πι, Πλατφόρμα, γερανός ανύψωσης)
* Χρειάζεται βοήθεια με την χαμηλότερη υγιεινή, μπάνιο, ρούχα και κάλτσες
* Ικανός να λάβει σχετικές αποφάσεις, προγραμματίσει και να εκτελέσει πλάνα



**Περιγραφή της Κάρι**

* Έχει σοβαρούς σωματικούς περιορισμούς
* Χρειάζεται στήριξη για καθιστή ισορροπία. Ανίκανη να σταθεί
* Δεν μπορεί να γυρίσει στο κρεβάτι αλλά ικανή να ξαπλώσει σε πλευρική στάση
* Χρησιμοποιεί άνετο αναπηρικό καροτσάκι ή ξαπλώνει στο κρεβάτι
* Μεταφέρεται με βοηθητικές συσκευές, πχ γερανός ανύψωσης και βοήθεια με δύναμη για να γυρίσει
* Χρειάζεται βοήθεια με την χαμηλότερη υγιεινή, μπάνιο, ρούχα και κάλτσες



**Αρχή 2: Μοτίβο φυσικής κίνησης**

Μπορείς να μειώσει την καταπόνηση και να διευκολύνει τις κινήσεις εάν έχεις τις κατάλληλες γνώσεις του πώς οι άνθρωποι κινούνται φυσικά. Οι δυνάμεις σου πρέπει να στηρίζουν την κίνηση του πολίτη με βοήθεια, σπρώξιμο και τράβηγμα. Οι βασικές αρχές του ‘Μοτίβου φυσική κίνησης’ είναι οι ίδιες για όλους τους ανθρώπους και το σώμα τις θυμάται, ακόμα και αν η γνωστική λειτουργία του ατόμου έχει μειωθεί. Ο πολίτης πρέπει να καταλάβει τι θέλεις να κάνεις – και εσύ πρέπει να καταλάβεις τι θέλει ο πολίτης ώστε να τον βοηθήσεις. Μίλα του για την μεταφορά και εξήγα τι θες να κάνεις.

**Αρχή 3: Εργονομία και Βασικές στάσεις**

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσεις βασικές στάσεις οι οποίες παρέχουν ασφαλή ισορροπία και κατάλληλη κίνηση. Πετυχαίνεις και τα δύο με το να δουλεύεις σε όρθια στάση. Πριν από όλες τις μεταφορές πρέπει να:

Σταθείς στην ‘χορευτική στάση’

* Η πλάτη να είναι ευθεία
* Θέση ποδιών – Να έχουν απόσταση όσο το ισχίο
* Ελαφρώς λυγισμένα γόνατα
* Βάλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο
* Ελαφρώς λυγισμένα χέρια

Αυτή η βασική στάση είναι η καλύτερη αρχική θέση για μεταφορά ασθενών διότι δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες για τις τρεις κινήσεις στη μεταφορά: το κύλημα, το τράβηγμα, το σπρώξιμο. Το ευκολότερο είναι το κύλημα, είναι λίγο πιο βαρύ να τραβάς και το πιο βαρύ από τις τρεις κινήσεις είναι το σπρώξιμο (το να τραβήξεις/σηκώσεις τον πολίτη είναι πιο βαρύ και είναι κάτι που πρέπει να αποφύγεις).

**Αρχή 4: Μεθοδική χρήση του σεντονιού μεταφοράς**

Τα βοηθήματα μείωσης τριβής έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Οι ομαλές επιφάνειες πρέπει να περαστούν ενάντια μεταξύ τους. Εάν έχεις ένα σεντόνι μεταφοράς (Movemaster), είναι σημαντικό να το διπλώσεις για μέγιστη ομαλότητα. Πρακτικά, όμως, αυτά τα βοηθήματα χρησιμοποιούνται αλλιώς. Ένα χαλάκι μεταφορά με λαβές (για να τραβάς) επιτρέπει στον φροντιστή να σταθεί έχοντας σωστή στάση σώματος κατά την διάρκεια της εργασίας του. Όταν χρησιμοποιείς ένα χαλάκι χωρίς λαβές, πρέπει πρώτα να τοποθετήσεις ένα σεντόνι, με παρόμοιο τρόπο, ανάμεσα στον πολίτη και το χαλάκι ώστε να έχεις από κάπου να τραβήξεις. Ένα ‘closed mat’ έχει κατεύθυνση και μπορεί να μετακινηθεί μόνο μπροστά-πίσω.

**Αρχή 5: Επίπεδο εργασία**

Η κίνηση στο κρεβάτι μπορεί συχνά να εκτελεστεί με το κρεβάτι στο ύψος των αγκώνων καθώς εξασφαλίζει μια καλή στάση εργασίας και για ψηλούς και για κοντούς φροντιστές. Οι μεταφορές στο κρεβάτι πρέπει, σε αυτή την περίπτωση να εκτελεστούν με σπρώξιμο, τράβηγμα και κύλημα. Όλες οι κινήσεις εκτελούνται περίπου στο οριζόντιο επίπεδο, και άρα εκτελούνται με τους φροντιστές να βρίσκονται σε πλήρη φυσική όρθια στάση, με ελάχιστη πίεση στην πλάτη. Το επίπεδο των αγκώνων είναι συχνά παρόμοιο ανεξαρτήτως του ότι οι άνθρωποι είναι αρκετά διαφορετικοί ως προς το ύψος. Ως κανόνας, δεν υπάρχει μεγαλύτερη από 5-10 εκ απόσταση μεταξύ του επιπέδου αγκώνα ενός ατόμου με ύψος 185 εκ και ενός άλλου ύψους 155 εκ. Αυτό σημαίνει ότι μια μικρή προσαρμογή του κρεβατιού είναι αναγκαία όταν δύο άτομα με μεγάλη διαφορά στο ύψος τους δουλεύουν μαζί. Εάν το κρεβάτι χρειάζεται προσαρμογή στο ύψος, μέτρησε το ύψος βάσει του πιο κοντού ατόμου.

Εκτός των αρχών που αναφέραμε πιο πάνω, οι φροντιστές πρέπει πάντα να συμβουλευτούν τα ακόλουθα:

* **Σχεδίασε πριν την μεταφορά** – Οι φροντιστές πρέπει να θυμούνται ότι η μεταφορά γίνεται βάσει του επιπέδου λειτουργικότητας του πολίτη *τώρα*, και σε σχέση με το πως ήταν χθες. Είναι σε ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ αυτό που μετρά, άρα ο πολίτης πρέπει να αξιολογηθεί κάθε φορά πριν την μεταφορά = αξιολόγηση κινδύνων.

* **Μεταφορά με μικρές κινήσεις** – Η μεταφορά θα πρέπει να χωριστεί σε μικρές κινήσεις ώστε ο πολίτης να νιώσει ασφαλής και να είναι ενεργά μέρος της μεταφοράς.
* **Τριβή / σημεία πίεσης** – Είναι οι δυνάμεις τις τριβής οι οποίες κάνουν δύσκολο το τράβηγμα του πολίτη σε ένα στρώμα, και μειώνεις την τριβή με το να τοποθετείς το χέρι σου, μια πλαστική σακούλα ή ένα σεντόνι μεταφορά μεταξύ του πολίτη και της επιφάνειας. Εάν ο φροντιστής έχει τοποθετήσει κάτι ολισθηρό κάτω από τον πολίτη, πρέπει να βεβαιωθεί ότι η πίεση είναι πάνω στο ολισθηρό βοήθημα = αυτό ονομάζεται ‘Αρχή της βάρκας’.

* **Αρχή Barbell** – Ένας πολίτης ο οποίος πρόκειται να γυρίσει στην αριστερή του πλευρά, λυγίζει το δεξί του πόδι και βάζει το δεξί του χέρι πάνω από την αριστερή του πλευρά. Αυτό αλλάζει το κέντρο βάρους του σώματος του – ανεβαίνει και η στάση του πολίτη γίνεται ασταθής και πιο εύκολη για μεταφορά.

* **Επικοινωνία με τον πολίτη** – Ο φροντιστής πρέπει πάντα να δίνει σήμα στον πολίτη πριν να αρχίσει την μεταφορά ώστε ο πολίτης μπορεί να συμμετέχει και να νιώσει ασφάλεια.

* **Ικανότητες Πολίτη** – Πρέπει να δοθεί στον πολίτη η ευκαιρία να χρησιμοποιήσει τις ικανότητες του σε όλες τις περιπτώσεις που το καθιστούν δυνατόν, ασχέτως του πόσο περιορισμένες είναι.

* **Επίπεδο με κλίση** – Δημιουργώντας ένα επίπεδο με κλίση σημαίνει ότι ο φροντιστής πρέπει να σχηματίσει ένα λόφο προς τα πάνω ή κάτω. Αυτό χρησιμοποιείται για να αποφύγουμε την πιο βαριά λύση – την ανύψωση.

* **Ταχύτητα** – Η ασφάλεια κατά την διάρκεια της μεταφοράς σχετίζεται με μικρή ταχύτητα των κινήσεων.

* **Εύρος αποστάσεων** – Η απόσταση που έχει κάθε κίνηση όταν μετακινούμαστε φυσικά και ασυναίσθητα. Στις πλείστες περιπτώσεις, είναι περίπου 10-15 εκατοστά σε οποιαδήποτε στιγμή.

## 1.2 Επικοινωνία

Ο φροντιστής πρέπει πάντα να δίνει στον πολίτη και στον πιθανό βοηθό του φροντιστή ένα σήμα πριν να αρχίσει την μεταφορά. Για να δώσει στους εμπλεκόμενους τον χρόνο να συντονίσουν τις κινήσεις τους, μια εντολή με τρία μέρη είναι αναγκαία. Ο βοηθός πρέπει επίσης να λέει τι θα κάνουν, για παράδειγμα. ‘Θα τραβήξουμε τώωωρα’ ή ‘έξω από τη γωνία τώωωρα’. Ο τόνος του τελευταίου κομματιού της εντολής είναι ήρεμος και φυσικός ακολουθούμενος από μια ήρεμη κίνηση και υποστηρικτική φωνή περιγραφόμενη από το τραβηγμένο ‘τώρα’, καθώς την ίδια ώρα ο φροντιστής εκπνέει (Lunde, 2010).

Ξαφνικές κινήσεις κατά την μεταφορά πρέπει να αποφεύγονται με το να αφήνουμε τον πολίτη να δίνει εντολές ο ίδιος. Αυτό δίνει στον πολίτη ένα ισάξιο ρόλο και τον κάνει το κέντρο της προσοχής, ενώ παράλληλα ο φροντιστής παίρνει ρόλο βοηθού κατά την διάρκεια της μεταφορά. Ο φροντιστής μπορεί να ρωτήσει τον πολίτη να αρχίσει την κίνηση ο ίδιος και να τον βεβαιώσει ότι θα τον ακολουθήσει με στήριξη και βοήθεια στα σημεία όπου ο πολίτης δεν θα μπορεί να εκτελέσει μόνος του.

Ένα μεγάλο μέρος των πολιτών στις στέγες ευγηρίας είναι άτομα με άνοια. Καθώς η άνοια προχωρεί, αυξάνονται τα προβλήματα επικοινωνίας (Jette Gerner Kallehauge, 2012). Συχνά, στα άτομα με άνοια, επηρεάζονται οι εκτελεστικές τους λειτουργίες που οδηγούν:

* Δυσκολία στην οργάνωση
* Δυσκολία στην δημιουργία πλάνου και στο να αρχίσει η διαδικασία, Ανικανότητα να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα
* Δυσκολία με λεκτική ευφράδεια
* Δυσκολία στην επεξεργασία, αποθήκευση, και/ή ανάκτησης πληροφοριών
* Χάνουν το ενδιαφέρον τους σε δραστηριότητες
* Κοινωνικά ανάρμοστη συμπεριφορά
* Ανικανότητα να μάθουν από τις συνέπειες των παρελθοντικών ενεργειών
* Δυσκολία με ασαφείς έννοιες (η ανικανότητα να κάνουν την μετάβαση από τον συμβολικό στον πραγματικό κόσμο)
* Άγνοια ή άρνηση ότι η συμπεριφορά τους είναι πρόβλημα

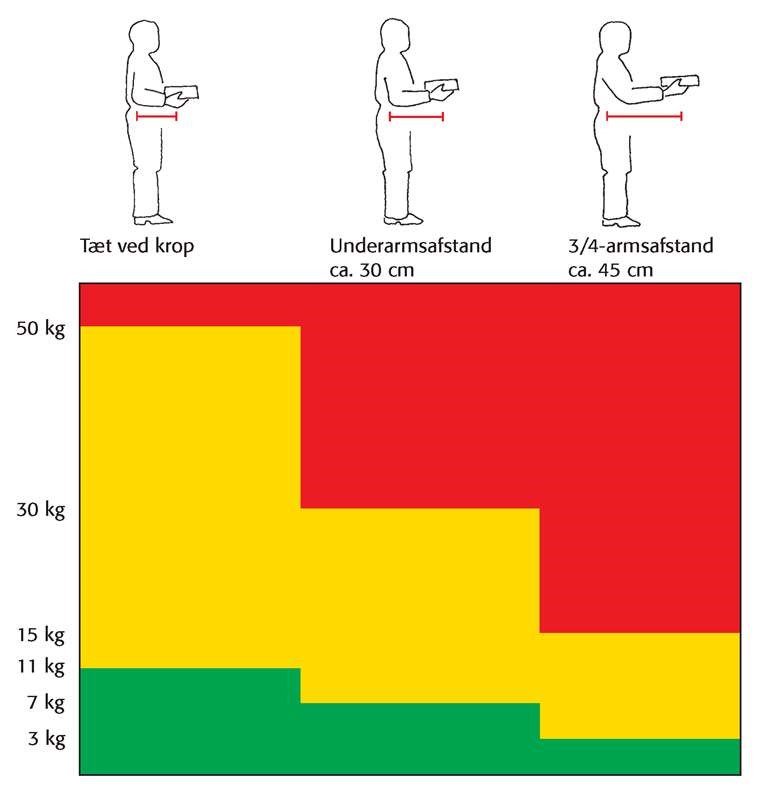
Οι φροντιστές είναι συνήθως σε καταστάσεις μεταφοράς όπου η επικοινωνιακή τους συμπεριφορά (λεκτική, αλλά επίσης μη-λεκτική) πρέπει να δείχνει συμπόνια και την επιθυμία τους να βοηθήσουν. Η επικοινωνία πρέπει να είναι να είσαι παρών και να ακούς, και είναι σημαντικό για τον φροντιστή να έχει οπτική επαφή με τον πολίτη. Επιπρόσθετα, ο φροντιστής πρέπει να δείχνει ενδιαφέρον και προσοχή με το σώμα του, αφού και η λεκτική και η μη-λεκτική επικοινωνία είναι σχετική με την μεταφορά ατόμων με άνοια. Οι συμβουλές για μεταφορά ατόμων με άνοια είναι:

* Μίλα αργά
* Να λες ένα πράγμα τη φορά
* Χρησιμοποίησε απλές λέξεις
* Χρησιμοποίησε σύντομες προτάσεις
* Χρησιμοποίησε ουσιαστικά, όχι αντωνυμίες (Έρχεται η Άννα να σε βοηθήσει – έναντι του έρχεται αυτή να σε βοηθήσει)
* Ρώτα ένα πράγμα κάθε φορά
* Μη χρησιμοποιήσεις ‘Θυμάσαι…..’
* Βοήθησε με τις λέξεις, αλλά μην πάρεις τον έλεγχο του διαλόγου
* Δώσε μερικές επιλογές
* Χώρισε τη μεταφορά σε μικρές κινήσεις

## 1.3 Εισηγήσεις στο χώρο εργασίας

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Κοντά στο σώμα |  | Απόσταση περίπου 30 εκ |  | Απόσταση περίπου 45 εκ |

Οι εισηγήσεις για την ανύψωση όπως δίδονται από την Δανέζικη Αρχή Εργασίας και για τους φροντιστές (Andersen, 2021)



Κόκκινη περιοχή

Η ανύψωση στις κόκκινες περιοχές θεωρείται ως επικίνδυνη για την υγεία. Μέτρα πρέπει να ληφθούν άμεσα για να αποφύγετε τους κινδύνους.

Κίτρινη Περιοχή

Η Ανύψωση στην κίτρινη περιοχή σημαίνει ότι μια πιο λεπτομερείς αξιολόγηση πρέπει να γίνει με τους άλλους παράγοντες (δες αργότερα) για να καθορίσεις εάν χειροτερεύουν την καταπόνηση, στην οποία περίπτωση η ανύψωση μπορεί να θεωρηθεί επικίνδυνη για την υγεία.

Στα πάνω επίπεδα της κίτρινης περιοχής, η ανύψωση είναι επιτρεπτή εάν εκτελεστεί με ιδανικές συνθήκες. Αυτό σημαίνει ότι όλη η ανύψωση λαμβάνει μέρος στο κέντρο μπροστά από το σώμα, μεταξύ της μέσης του μηρού και του επιπέδου των αγκώνων, ότι το βάρος έχει υπολογιστεί για να μπορεί να τεθεί υπό χειρισμό, ότι τουλάχιστον δύο λεπτά παίρνουν μεταξύ των ανυψώσεων, ότι δεν υπάρχει καθόλου κουβάλημα, ότι πάτημα είναι σταθερό και το κλίμα είναι κατάλληλο.

Στα μεσαία επίπεδα της κίτρινης περιοχής, ο αριθμός και βαθμός των παραγόντων τα οποία χειροτερεύουν την κατάσταση, παίζουν καθοριστικό ρόλο για το αν η ανύψωση μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα ζημία στην υγεία.

Εάν η καταπόνηση ανύψωσης είναι κοντά στις πράσινες περιοχές, θα υπάρχει λογικά ένας αριθμός από παράγοντες που χειροτερεύουν την κατάσταση πριν να θεωρηθεί η ανύψωση ως επικίνδυνη για την υγεία. Σε κάποιες περιπτώσεις, ένας μόνο παράγοντας, για παράδειγμα, η θέση εργασίας, μπορεί να είναι τόσο αγχωτική ώστε η ανύψωση στα κάτω επίπεδα της κίτρινης περιοχής μπορεί να προκαλέσει ζημία στην υγεία.

Πράσινη Περιοχή

Η ανύψωση στην πράσινη περιοχή είναι συνήθως ασφαλής για την υγεία λόγω του βάρους και της απόστασης από τον κορμό μας.

Όμως, μπορεί να υπάρχουν άλλοι παράγοντες, οι οποίοι είναι τόσο έντονοι ώστε να προκαλέσουν ζημία. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, μια μεγάλη συχνότητα ανυψώσεων και ενός μεγάλου συνόλου φυσιολογικής καταπόνησης. Σε περίπτωση επαναλαμβανόμενων ανυψώσεων στην πράσινη περιοχή, θα είναι συχνά πιο σχετικό να χρησιμοποιείτε κάποιο άλλο μοντέλο αξιολόγησης, για παράδειγμα, αξιολόγηση μονοτονίας, επαναλαμβανόμενης εργασίας (EGA) ή αξιολόγηση των στάσεων εργασίας και κινήσεων.

# 2.0 Εργαλεία

Τα εργαλεία είναι για ευκολότερη λήψη αποφάσεων από τους επαγγελματίες υγείας και φροντιστές.

## 2.1 Αλγόριθμοι μεταφοράς

Ένας αλγόριθμος μεταφοράς είναι μία βήμα-προς-βήμα περιγραφή του πως μια μεταφορά μπορεί να εκτελεστεί. Είναι σημαντικό να έχεις κριτική σκέψη όταν χρησιμοποιείς τους αλγορίθμους, αφού οι πολίτες συνήθως δεν ταιριάζουν απόλυτα στο εργαλείο. Οι αλγόριθμοι που παρουσιάζουμε πρέπει να θεωρηθούν σαν έμπνευση και στα παραρτήματα μπορείτε να τους βρείτε σαν πρότυπο Word στο οποίο μπορείτε να κάνετε αλλαγές βάση του πλαισίου που δουλεύετε.

Ο πρώτος αλγόριθμος που παρουσιάζεται είναι για την λήψη απόφασης εάν είναι δυνατόν να σηκώσουμε τον πολίτη με 1 ή 2 φροντιστές.

A picture containing timeline

Description automatically generated

Αυτός ο αλγόριθμος είναι για λήψη αποφάσεων για το κατά πόσο θα βάλουμε ιμάντες σε ένα καθισμένο πολίτη.

Αλγόριθμος για λήψη αποφάσεων κατά πόσο θα βάλουμε ιμάντες σε ένα πολίτη.

Graphical user interface, application, Word

Description automatically generated

## 2.2 Εργαλεία Αξιολόγησης Ρίσκου

Ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου μπορεί να βοηθήσει σε καταστάσεις μεταφοράς και βασίζεται στο να ακολουθείς τρία σημεία: 1. Πώς φαίνεται το μοτίβο φυσικής κίνησής εδώ; – Τι κάνουν οι υγιείς άνθρωποι σε αυτές τις καταστάσεις; 2. Ποια είναι η απόκλιση από το μοτίβο φυσικής κίνησης για αυτόν τον πολίτη; – Τι συνέπειες έχει για το τι πρέπει να κάνεις; 3. Σε ποιο στάδιο της μεταφοράς μπορεί να πάει λάθος; – Τι μπορεί να πάει στραβά; Ποιος είναι ο λόγος / λόγοι που μπορεί να πάει στραβά; Τι μπορείς να κάνεις για να ελαχιστοποιήσεις το ρίσκο του να πάει στραβά;

Τα εργαλεία που παρουσιάζονται πρέπει να θεωρηθούν σαν έμπνευση και στα παραρτήματα μπορείτε να τα βρείτε σαν πρότυπο Word στο οποίο μπορείτε να κάνετε αλλαγές βάσει του πλαισίου που δουλεύετε.

Το εργαλείο εκτίμησης ρίσκου είναι για να πάρουν αποφάσεις η φροντιστές κατά την μεταφορά.

Graphical user interface, application, Word

Description automatically generated

Το ‘Φροντιστής, Πολίτης και Περιβάλλον’ εργαλείο συστήνει τρείς να ληφθούν υπόψη πριν από όλες τις καταστάσεις μεταφορών.

Graphical user interface, chart, bubble chart

Description automatically generated

Το εργαλείο εκτίμησης του λειτουργικού επιπέδου καθιστά δυνατόν να γνωρίζουμε εάν υπάρχει επιδείνωση του λειτουργικού επιπέδου και λαμβάνεται υπόψη όταν σχεδιάζουμε την μεταφορά.

Graphical user interface, application, Word

Description automatically generated

## 2.3 Διαδικασία Πτώσης

Οι διαδικασίες πτώσης δημιουργηθήκαν για αποφυγή τραυματισμών εν ώρα εργασίας και ακατάλληλων εργατικών στάσεων κατά την διάρκεια μιας μεταφοράς σε σχέση με μια πτώση και επίσης για να αποφύγουμε αχρείαστους τραυματισμούς στον πολίτη. Τα εργαλεία που παρουσιάζονται πρέπει να θεωρηθούν σαν έμπνευση και στα παραρτήματα μπορείτε να τα βρείτε σαν πρότυπο Word στο οποίο μπορείτε να κάνετε αλλαγές βάσει του πλαισίου που δουλεύετε.

Graphical user interface, application, Word

Description automatically generated

Graphical user interface, application, Word

Description automatically generated

# 3.0 Τμήματα διδασκαλίας

Τα τμήματα διδασκαλίας θα χρησιμοποιούν ενσωματωμένα ψηφιακά εργαλεία καθώς και παραδοσιακές πρόσωπο-με-πρόσωπο διδακτικές δραστηριότητες σε ένα σχεδιασμένο, παιδαγωγικό πλαίσιο. Τα τμήματα διδασκαλία που παρουσιάζονται είναι βάσει συνεντεύξεων με τις συνεργούσες χώρες του έργου για τις ασφαλείς μεθόδους μεταφοράς STTech. Τα τμήματα διδασκαλία περιλαμβάνουν κοινές γνώσεις και εμπειρίες λόγω της διδασκαλίας σε μεθόδους μεταφοράς και έμπνευσης από το Νορβηγό φυσιοθεραπευτή Per Halvor Lunde (Lunde, 2010).

**Τμήματα διδασκαλίας**

Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι τα τμήματα είναι διαμορφωμένα γύρω από 3 πολίτες με διαφορετικό λειτουργικό επίπεδο (Άννα, Μπιλ, Κάρι)

A group of people in wheelchairs

Description automatically generated with medium confidence

Οι δάσκαλοι θα πρέπει να λάβουν υπόψη καθ’ όλη την διδασκαλία:

|  |  |
| --- | --- |
| **Εστίαση Διδασκαλίας** | **Πώς** |
| Πρακτικές ασκήσεις | Μάθηση μέσω εργαστηρίων ώστε οι συμμετέχοντες να μάθουν πως να τοποθετούν το σώμα τους μέσω πρακτικών ασκήσεων |
| Σωματική Εκπαίδευση | Παιχνίδια: Οι συμμετέχοντες μπορούν να σπρώξουν και τραβήξουν ο ένας τον άλλο, με ή χωρίς παπούτσια / λυγισμένα ή αλύγιστα γόνατα ώστε να αντιληφθούν την σημαντικότητα της στήριξης και εργονομίας σε καταστάσεις μεταφοράς.  Βιντεογράφιση: Οι συμμετέχοντες βιντεογραφούν ο ένα τον άλλο στα εργαστήρια – μετά αυτό το βίντεο παρουσιάζεται ως σωστά ή λάθος παραδείγματα. |
| Εκπαίδευση εννοιών / μεταφορά | Εκμάθηση μέσω σεναρίων: Η Άννα, ο Μπιλ και η Κάρι είναι παραδείγματα περιπτώσεων για εξάσκηση |
| Μάθηση μέσω συναδέλφων | Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν μεταξύ τους. Εάν ένας φροντιστής ξέρει πάρα πολλά πράγματα πχ. Την Raizer καρέκλα, αυτός ο συμμετέχοντας πρέπει να διδάξει και να δείξει στους υπολοίπους πώς να την χειριστούν. |
| Επικοινωνία | Προσομοίωση: Στο εργαστήριο κάποιος υποδύεται τον πολίτη (Άννα, Μπιλ, Κάρι) και κάποιος άλλος τον φροντιστή |
| **Το πρόγραμμα διδασκαλίας** | |
| **Τήλε-εκπαίδευσή**  Πριν τα τμήματα εκπαίδευσης οι συμμετέχοντες θα πρέπει να περάσουν ένα διαδικτυακό πρόγραμμα για τις βασικές αρχές των τεχνικών μεταφοράς. | |
| **Προσδοκίες**  Ανέβασε τις προσδοκίες των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συζητούν 2-2:   * Ποιες μεταφορές σου αρέσουν να ασκείς; * Που έχεις προκλήσεις με τη μεταφορά; Πχ με τα βοηθήματα * Τι περιμένεις από το σημερινό μάθημα μεταφορών; | |
| **Βασικές αρχές**  Βασικές αρχές στις τεχνικές μεταφορών – Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στης 5 βασικές αρχές του Per Halbor Lundes στη θεμελιώδη μεταφορά  Αρχή 1: Αξιολόγηση λειτουργικού επιπέδου – με της κατηγορίες Άννα, Μπιλ & Κάρι – αξιολόγηση ρίσκου  Αρχή 2: Μοτίβο φυσικής κίνησης  Αρχή 3: Εργονομία και στάσεις εργασίας  Αρχή 4: Χρήση σεντονιού μεταφοράς  Αρχή 5: Επίπεδο εργασίας  Κάποιοι αλγόριθμοι εργασίας και εργαλεία αξιολόγησης ρίσκων θα παρουσιαστούν. Όταν παρουσιαστούν είναι σημαντικό να έχεις κριτική σκέψη αφού ο πολίτης συνήθως δεν ταιριάζει απόλυτα στο εργαλείο και συγκεντρώσου στο ότι ο φροντιστής πρέπει να είναι δημιουργικός σε καταστάσεις μεταφοράς.  Η εικονική πραγματικότητα με πολίτες που έχουν πέσει θα είναι μέρος του προγράμματος διδασκαλίας – ο φροντιστή περνά από το VR πρόγραμμα και ακολούθως συζητά για την εμπειρία του με τους συναδέλφους. | |

|  |
| --- |
| **Εργαστήριο με την Άννα, Μπιλ και Κάρι σαν σενάρια**  Στο εργαστήριο οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν με σενάρια μεταφορών στις τρεις κατηγορίες πολίτων: Άννα, Μπιλ και Κάρι. Οι συμμετέχοντες θα δουλεύουν σε ομάδες των 3: ένας θα παρατηρεί (βιντεογραφεί με το κινητό), ένας θα είναι ο φροντιστής και άλλος ο ανάπηρος πολίτης. Το σενάριο μπορεί να είναι πχ. από το κρεβάτι στην καρέκλα. Οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν με τις διάφορες κατηγορίες πολιτών διότι βάσει του σεναρίου και θα βιώσουν τις διάφορες και ομοιότητες της μεταφοράς πολιτών με διαφορετικό λειτουργικό επίπεδο   1. Αξιολόγηση Κινδύνων: Πριν από όλες τις μεταφορές, οι συμμετέχοντες πρέπει να προβληματιστούν βάσει του εργαλείου αξιολόγησης κινδύνων που τους κάνει να αναρωτηθούν ‘Τι μπορεί να πάει στραβά’. Δες το κεφαλαίο3 στο Εγχειρίδιο: Εργαλεία ανάλυσης ρίσκου 2. Διαχείριση Ρίσκων: Εδώ οι συμμετέχοντες πρέπει να λάβουν υπόψη ‘πως ελαχιστοποιώ το ρίσκο’. Πχ σκέψου αν θα χρησιμοποιήσεις βοηθήματα στην μεταφορά 3. Βασικές αρχές. Οι συμμετέχοντες πρέπει να λάβουν υπόψη τις 5 βασικές αρχές που περιέγραψε ο Peer Halvor Lunde: Δες Κεφάλαιο 1 του εγχειριδίου 4. Βοηθητικές συσκευές: Ποιες βοηθητικές συσκευές πρέπει να χρησιμοποιηθούν στην μεταφορά αν είναι διαθέσιμες |
| **Επανάληψη και βιντεογραφήσεις**  Όταν το εργαστήριο τελειώσει, ο δάσκαλος θα κάνει μια επανάληψη και θα παρουσιάσει κάποια βίντεο και θα τα αναλύσει/συζητήσει δημόσια |
| Καταληκτικά Σχόλια  Στο τέλος οι συμμετέχοντες θα ρωτηθούν να συλλογιστούν τα ακόλουθα:   * Συζητήστε για το εργαλείο αξιολόγησης ρίσκου το οποίο παρουσιάστηκε – πώς και πότε θα το χρησιμοποιήσω; * Συζητήστε για τους αλγορίθμους που παρουσιαστήκαν – πώς και πότε θα χρησιμοποιήσω; * Παρουσίασε τα 2 πιο σημαντικά αντικείμενα που θα ήθελες να πάρεις στην πρακτική σου * Πως θα μεταφέρεις την γνώση που απέκτησες σήμερα με την δική σου πρακτική; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Περιγραφή Άννας**   * Ελαφριοί σωματικοί περιορισμοί * Ασφαλής καθιστή και όρθια ισορροπία * Ικανή να καθίσει και να σηκωθεί από καρέκλα και ικανή να περιστραφεί στο κρεβάτι της (με καθοδήγηση) * Κινητική, περπατάει με βοηθητικές συσκευές * Χρειάζεται βοήθεια για να ξαπλώσει και σηκωθεί από το κρεβάτι   Σημείωση! Μπορείς να προσθέσεις και κάποιες λειτουργικές αναπηρίες πχ.:   * Δυσκολία στην συνεργασία * Δεν έχει την αίσθηση του χρόνου/χώρου/εαυτού * Χρειάζεται βοήθεια για να προγραμματίσει την καθημερινή της ζωή * Δυσκολίες να προσαρμόσει την συμπεριφορά της στο περιβάλλον | | | A picture containing handcart  Description automatically generated |  |
| **Εργαστήριο 1** | **Αξιολόγηση Κινδύνου** | **Διαχείριση κινδύνων** | **Βασικές αρχές** | **Βοηθητικές συσκευές** |
| Η Άννα πρέπει να καθίσει στο κρεβάτι | *Πχ εργαλείο ‘Φροντιστής, Πολίτης και περιβάλλον* | Ποια μεταφορικά βοηθήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν | Λάβε υπόψη τους 5 βασικούς κανόνες μεταφοράς | Σεντόνι μεταφοράς, γερανού ανύψωσης κτλ |
| Η Άννα έπεσε – πρέπει να την βοηθήσεις να σηκωθεί | *Πώς είναι το λειτουργικό επίπεδο της Άννας – φυσικό και γνωστικό*  *Μπορείς να καθοδηγήσεις την Άννα να σταθεί πάνω χωρίς βοήθεια?*  *Είναι συνεργάσιμη?*  *Ρισκάρεις να σηκώσεις αντί να μεταφέρεις την Άννα?*  *Υπάρχει αρκετός χώρος για να την βοηθήσεις(να σηκωθεί από το πάτωμα?* | Πως αποφεύγεις να την κουβαλήσεις την ανύψωση;  Πως συνεργάζεσαι με την Άννα;  Κάνε ένα διάλλειμα αν η Άννα ζαλιστεί κατά την διάρκεια της ανύψωσης προς τα πάνω  Άφησε την Άννα να γύρει σε μια καρέκλα όταν έρθει πάνω (όχι σε εσένα) | Καθοδήγησε την Άννα να χρησιμοποιήσει το φυσικό μοτίβο κίνησης για να κάτσει / σηκωθεί με την βοήθεια μιας καρέκλας | Κανονική καρέκλα κατά προτίμηση με χερούλια.  Ίσως μαξιλάρι. |
| [Πρόσθεσε σενάριο μεταφοράς] |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Περιγραφή του Μπιλ**   * Έχει ήπιους έως σοβαρούς σωματικούς περιορισμούς * Ασφαλής καθιστή ισορροπία και σταθερή όρθια ισορροπία με βοηθητικές συσκευές * Ικανός να σηκωθεί και να κάτσει με βοήθεια και να γυρίσει από την μια πλευρά στην άλλη στο κρεβάτι με βοήθεια * Μπορεί να περπατήσει για λίγα βήματα με βοηθητική συσκευή * Χρειάζεται αναπηρικό αμαξίδιο σε μεγαλύτερες αποστάσεις * Μεταφέρεται με βοηθητικές συσκευές (Πι, γερανό ανύψωσής) * Χρειάζεται βοήθεια με την χαμηλότερη υγιεινή, μπάνιο, ρούχα και κάλτσες * Ικανός να λάβει σχετικές αποφάσεις, προγραμματίσει και να εκτελέσει πλάνα   Σημείωση! Μπορείς να προσθέσεις και κάποιες λειτουργικές αναπηρίες πχ.:   * Δυσκολία στην συνεργασία * Δεν έχει την αίσθηση του χρόνου/χώρου/εαυτού * Χρειάζεται βοήθεια να προγραμματίσει την καθημερινή του ζωή * Δυσκολίες να προσαρμόσει την συμπεριφορά του στο περιβάλλον | | | | | | | A person in a wheelchair  Description automatically generated with low confidence |
| **Εργαστήριο 2** | **Αξιολόγηση Κινδύνου** | | **Διαχείριση κινδύνων** | | **Βασικές αρχές** | | **Βοηθητικές συσκευές** |
| Ο Μπιλ πρέπει να καθίσει στο κρεβάτι | *Πχ εργαλείο ‘Φροντιστής, Πολίτης και περιβάλλον* | | Ποια μεταφορικά βοηθήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν | | Λάβε υπόψη τους 5 βασικούς κανόνες μεταφοράς | | Σεντόνι μεταφοράς, γερανό ανύψωσης, κτλ |
| Ο Μπιλ έπεσε – πρέπει να τον βοηθήσεις να σηκωθεί | *Πώς είναι το λειτουργικό επίπεδο του Μπιλ– φυσικό και γνωστικό*  *Είναι συνεργάσιμος;*  *Ρισκάρεις να σηκώσεις αντί να μεταφέρεις τον Μπιλ;*  *Υπάρχει χώρος για να τον βοηθήσεις από το πάτωμα;*  Είσαι εκπαιδευμένος να χρησιμοποιείς την Raizer καρέκλα; | | Πως αποφεύγεις την ανύψωση; Πως συνεργάζεσαι με τον Μπιλ?  Κάνε ένα διάλλειμα αν ο Μπιλ ζαλιστεί κατά την διάρκεια της ανύψωσης προς τα πάνω  Χρησιμοποίησε τη Raizer καρέκλα για να βοηθήσεις τον Μπιλ να σηκωθεί. | | ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Μπροστινό λύγισμα, ανύψωσή | | Raizer  Ίσως μαξιλάρι |
| [Πρόσθεσε σενάριο μεταφοράς] |  | |  | |  | |  |
| **Περιγραφή της Κάρι**   * Έχει σοβαρούς σωματικούς περιορισμούς * Χρειάζεται στήριξη για καθιστή ισορροπία. Ανίκανη να σταθεί * Δεν μπορεί να γυρίσει στο κρεβάτι αλλά ικανή να ξαπλώσει σε πλευρική στάση * Χρησιμοποιεί άνετο αναπηρικό αμαξίδιο ή ξαπλώνει στο κρεβάτι * Μεταφέρεται με βοηθητικές συσκευές, πχ γερανό ανύψωσης και βοήθεια με δύναμη για να γυρίσει * Χρειάζεται βοήθεια με την χαμηλότερη υγιεινή, μπάνιο, ρούχα και κάλτσες     Σημείωση! Μπορείς να προσθέσεις και κάποιες λειτουργικές αναπηρίες πχ.:   * Δυσκολία στην συνεργασία * Δεν έχει την αίσθηση του χρόνου/χώρου/εαυτού * Χρειάζεται βοήθεια για να προγραμματίσει την καθημερινή της ζωή * Δυσκολίες να προσαρμόσει την συμπεριφορά της στο περιβάλλον | | | | A person in a wheelchair  Description automatically generated with low confidence | | | |
| **Εργαστήριο 3** | **Αξιολόγηση Κινδύνου** | **Διαχείριση κινδύνων** | | **Βασικές αρχές** | | **Βοηθητικές συσκευές** | |
| Η Κάρι πρέπει να καθίσει στο κρεβάτι | *Πχ εργαλείο ‘Φροντιστής, Πολίτης και περιβάλλον* | Ποια μεταφορικά βοηθήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν | | Λάβε υπόψη τους 5 βασικούς κανόνες μεταφοράς | | Σεντόνι μεταφοράς, γερανού ανύψωσης κτλ. | |
| Η Κάρι έπεσε – πρέπει να την βοηθήσεις να σηκωθεί | *Πώς είναι το λειτουργικό επίπεδο της Κάρι– φυσικό και γνωστικό*  *Είναι συνεργάσιμη;*  *Ρισκάρεις να σηκώσεις αντί να μεταφέρεις την Κάρι;*  *Υπάρχει χώρος για να την βοηθήσεις να σηκωθεί από το πάτωμα;*  Είσαι εκπαιδευμένος στην ανύψωση; | Κάλεσε ένα συνάδελφο  Πως αποφεύγεις την ανύψωση;  Πως συνεργάζεσαι με την Κάρι;  Κάνε ένα διάλλειμα αν η Κάρι ζαλιστεί κατά την διάρκεια της ανύψωσης προς τα πάνω  Χρησιμοποίησε βοηθήματα (γερανό ανύψωσης + ιμάντες) για να τοποθετήσεις την Κάρι στο κρεβάτι / αμαξίδιο | | ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Μπροστινό λύγισμα, ανύψωσή | | γερανός ανύψωσης  Ιμάντες  Ίσως μαξιλάρι | |
| [Πρόσθεσε σενάριο μεταφοράς] |  |  | |  | |  | |
| [Πρόσθεσε σενάριο μεταφοράς] |  |  | |  | |  | |

# 4.0 Λίστα πηγών

Andersen, J. (2021). The Danish Working Environment Authority. From Work Enviroment in Denmark:

https://at.dk/en/regulations/guidelines/lifting-pushing-and-pulling-d-3-1/

Jette Gerner Kallehauge, M. S. (2012). Rehabilitering ved demens sygdom. København: Munksgaard.

Lunde, P. H. (2010). Forflytningskundskab. Oslo: Gads Forlag.