

Program szkolenia pn.: **„Techniki ergonomicznego podnoszenia i zmiany pozycji ciała (ergonomiczny transfer) w opiece nad osobą starszą/osobą z niepełnosprawnościami”**

Data i miejsce realizacji: **4 listopada 2026 r. (sala L2)**
10 listopada 2026 r. (sala L4)
Akademia WSB w Katowicach
ul. Kościuszki 55, 20-056 Katowice

Szkolenie prowadzone przez: **mgr Artur Skubera**

Celem szkolenia pn.: **„Techniki ergonomicznego podnoszenia i zmiany pozycji ciała (ergonomiczny transfer) w opiece nad osobą starszą/osobą z niepełnosprawnościami”** jest zdobycie wiedzy i umiejętności w zakresie rozpoznawania udaru mózgu oraz poznania zasad postępowania i sprawowania opieki nad osobą dotkniętą jego następstwami.

Szkolenie realizowane jest w ramach projektu pn.: **„Kształcenie kadr i wsparcie nowych pracowników systemu pomocy i integracji społecznej w województwie śląskim”** współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027.

Agenda szkolenia pn.: „Techniki ergonomicznego podnoszenia i zmiany pozycji ciała (ergonomiczny transfer) w opiece nad osobą starszą/osobą z niepełnosprawnościami”	
09:00 – 10:30 (90 min.)	Część I – Podstawy ergonomii w opiece ▪ Pre-test sprawdzający poziom wiedzy uczestników przed rozpoczęciem szkolenia ▪ Znaczenie ergonomii pracy w codziennej opiece nad osobą starszą i osobą z niepełnosprawnością ▪ Bezpieczeństwo opiekuna i podopiecznego podczas wykonywania czynności opiekuńczych ▪ Techniki zmiany pozycji osoby leżącej bez dźwigania ▪ Pozycjonowanie zapobiegające odleżynom.
10:30 – 10:45 (15 min.)	Przerwa



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

10:45 – 12:15 (90 min.)	Część II – Techniki zmiany pozycji ciała bez dźwigania: ▪ Zmiana pozycji osoby leżącej ▪ Wykorzystanie prześcieradła, ręcznika i innych prostych pomocy do zmiany pozycji ciała ▪ Bezpieczne przesuwanie i obracanie podopiecznego ▪ Sytuacje, w których nie należy podnosić podopiecznego ▪ Ćwiczenia praktyczne dotyczące ergonomicznej zmiany pozycji ciała oraz prawidłowego pozycjonowania osoby zależnej
12:15 – 12:45 (30 min.)	Przerwa
12:45 – 14:15 (90 min.)	Część III – Ergonomiczny transfer w praktyce: ▪ Transfer z łóżka na wózek ▪ Transfer z łóżka na krzesło ▪ Pomoc przy wstawaniu i siadaniu ▪ Asekuracja osoby z niedowładem ▪ Asekuracja osoby z zaburzeniami równowagi i zespołami otępiennymi ▪ Najczęstsze błędy opiekuna prowadzące do upadków ▪ Sprzęt pomocniczy służący transferowaniu w opiece domowej ▪ Ćwiczenia praktyczne różnych technik transferu
14:15 – 14:30 (15 min.)	Przerwa
14:30 – 16:00 (90 min.)	Część IV – Sytuacje trudne i niebezpieczne podczas transferu: ▪ Agresja i opór podopiecznego przy zmianie pozycji ciała ▪ Postępowanie w sytuacji, gdy podopieczny jest cięższy od opiekuna ▪ Nagłe osłabienie podopiecznego ▪ Jak zachować się i czego nie robić w sytuacji upadku ▪ Ochrona zdrowia opiekuna i sytuacje, w których należy odmówić wykonania czynności ▪ Ćwiczenia i analiza sytuacji praktycznych ▪ Podsumowanie zagadnień merytorycznych zrealizowanych podczas szkolenia ▪ Post-test i wypełnienie ankiet ewaluacyjnych.

