Ficha de la Acción Formativa | Ref. **5562**

MOVILIZACION DE PERSONAS CON MOVILIZACION REDUCIDA

PRESENCIAL

Duración: 4 H	**Horas presenciales:** 4 H	**Horas online:** 0 H

Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD
Área: NO PRL

Dirigido a:
Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.

Objetivos:
El curso está dirigido a todas aquellas personas, tanto empresarios como trabajadores, con el fin de que puedan prevenir la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME). A la finalización del curso el alumno conocerá y estará informado de: - La normativa y responsabilidades, derechos y obligaciones de empresarios, mandos y trabajadores en materia de Prevención. - Los riesgos laborales generales de su entorno laboral y la prevención de los mismos. - Los riesgos laborales específicos relacionados con su puesto de trabajo o las funciones que desempeña o va a desempeñar y la forma de prevenirlos. - Las distintas medidas y actividades de protección y prevención planificadas por la empresa, de acuerdo a los distintos riesgos identificados en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales realizado en el centro de trabajo.

Metodología:
Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formador

Contenidos:
CONTENIDOS PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA
1. INTRODUCCIÓN
2. IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN EL SECTOR
3. DEFINICIÓN DE ERGONOMÍA
4. CONCEPTO DE FACTORES PSICOSOCIALES
5. IMPORTANCIA DE ESTOS PROBLEMAS EN LOS CENTROS DE ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
6. POSTURAS FORZADAS

7. ESFUERZOS (MANEJO MANUAL DE CARGAS, EMPUJES Y ARRASTRES)
8. MOVILIZACIÓN DE PACIENTES
9. MANEJO DE HERRAMIENTAS Y EQUIPOS
10. TAREAS REPETITIVAS
11. CONDICIONES AMBIENTALES
12. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO
14. ESTRÉS Y BURNOUT
15. TIEMPO DE TRABAJO (HORARIO Y TURNOS)
16. TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN MANUAL DE PERSONAS
17. CAMAS Y CAMILLAS
18. EQUIPOS PARA LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE PACIENTES
19. AUTOAYUDA
20. RELAJACIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS
21. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO
CONTENIDOS DE TRANSTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS
UNIDAD 1
- MIEMBROS SUPERIORES
- LUMBARES
- CERVICALES
- MIEMBROS INFERIORES
UNIDAD 2
- ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS?
- POSTURAS FORZADAS. POSTURAS MANTENIDAS
- ¿QUÉ ES LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS?
- MOVIMIENTOS REPETITIVOS
PARTE DE TELEFORMACIÓN
o Introducción.
o Miembros Superiores.
o Miembros Inferiores.
o ¿Qué son los Trastornos Músculo Esqueléticos?
o Posturas Forzadas. Posturas Mantenidas.
o ¿Qué es la Manipulación Manual de Cargas?
o Efectos Sobre la Salud.
o La Carga.