

PREVENDOS SCHULUNGSPROGRAMM





VI	uskel-Skelett-Erkrankungen (MSE)	4
/(orbeugen	3
	Lastenhandhabung	4
	Horeca	5
	Büro	6
	Kindertagesstätte	7
	Pflege	8
V	aßnahmen im Unternehmen	9
	Schulung zum Internen Ausbilder «Lastenhandhabung - Pflege»	11
) I	aktische Informationen	13
	Annullierung	13
	Kontakt	13



Am Ende der Schulung sollte der Teilnehmer in der Lage sein

- riskante Verhaltensweisen für Muskel-Skelett-Erkrankungen zu erkennen.
- die erlernten Bewegungen und Haltungen zum Schutz seines Körpers anzuwenden.



MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

LASTENHANDHABUNG

INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Grundsätze der Prävention (Vorbeugung) in Bezug auf:
 - Hebe- und Tragetechniken für diverse Lasten
 - Langandauernde Haltungen
 - Sich wiederholende Bewegungen
- Praktische Umsetzung dieser Grundsätze bei beruflichen Tätigkeiten und Überlegungen zur praktischen Anwendung im Privatleben
- Ergonomische Ratschläge und Empfehlungen zur Benutzung technischer Hilfsmittel
- Einführung in Aufwärm- und Dehnübungen, Aspekte einer gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Gesundheitsministerium)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions

MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGE **VORBEUGEN**

HORECA

INHALT

- Theoretischer Überblick über MSE in der Küche
- Anatomie und Physiologie
- Grundsätze der Prävention in Bezug auf:
 - Allgemeine Hebe- und Tragetechniken und spezielle Handhabungstechniken für die Bereiche Spülküche und Küche
 - Langandauernde Haltungen vorwiegend für «Langes Stehen»
 - Sich wiederholende Bewegungen
- Praktische Umsetzung dieser Grundsätze bei beruflichen Tätigkeiten und Überlegungen zur praktischen Anwendung im Privatleben
- Ergonomische Ratschläge und Empfehlungen zur Benutzung technischer Hilfsmittel und Küchen- und Servierwagen
- Einführung in, am Arbeitplatz (Küche) ausführbare, Aufwärm- und Dehnübungen, Tipps zu einer gesunden Lebensweise



Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Gesundheitsministerium)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens

10 Teilnehmern (maximal: 15)

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions



MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

BÜRO

INHALT

Organisation durch Prévendos (1 Tag)

- MSE: Verstehen und entsprechend handeln (die Risiken für den Rücken und die oberen Extremitäten verstehen-Massnahmen ins Augen fassen)
- Einnehmen einer guten Haltung, um seinen Körper zu schützen
- Anpassen des Bildschirmarbeitsplatzes, um die Risiken für MSE zu verringern
- Bewegung : Vorteile körperlicher Aktivität
- Praktische Umsetzung und Evaluation erlernter Techniken

Organisation durch den arbeitsmedizinischen Dienst des Unternehmens (1/2 Tag)

- Stressbewältigung
- Gesunde Ernährung

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1,5 Tage (1 Tag organisiert durch Prévendos,½ Tag durch den arbeitsmedizinischen Dienst des Unternehmens)

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch, Englisch

Kosten

- Für den Schulungstag, organisiert durch Prévendos, fallen keine Kosten an (Finanzierung durch das Gesundheitsministerium)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 10 Teilnehmern (maximal : 15)

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions

MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

KINDERTAGESSTÄTTE

INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Sensibilisierung hinsichtlich der Risiken des Erzieher(innen)berufs in Kindertagesstätten für Kleinkinder unter 4 Jahren
- Bewegungsmuster und Haltungen zur Vorbeugung, speziell für die Arbeit in Kindergesstätten und für das Privatleben
- Adäquate Benutzung des verfügbaren Inventars (in Einrichtungen für Kinder unter 4 Jahren) in Hinblick auf eine Körperhaltung
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm- und Dehnübungen, Tipss für eine gesunden Lebensweise



Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

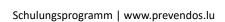
Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Gesunheitsministerium)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 8 Teilnehmern (maximal : 12)

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions





MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

PFLEGE

INHALT

- Anatomie und Physiologie
- Der menschliche Körper als « Last »
- Grundsätze der Prävention
- Bewegungsmuster und Haltungen zur Vorbeugung für Beruf und Privatelebent
- Techniken zur Vorbeugung, speziell für den Pflegebereich (Grundlagen und deren klinische Anwendung)
- Adäquate Benutzung Berufsspezifischer technischer Hilfsmittel
- Ergonomische Ratschläge
- Einführung in Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Tipps für eine gesunden Lebensweise

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

1 Tag

Sprachen

Französisch, Luxemburgisch/Deutsch

Kosten

- Es fallen keine Schulungskosten an (Finanzierung durch das Gesundheitsministerium)
- Die Gehälter der Teilnehmer werden nicht übernommen

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 8 Teilnehmern (maximal : 12)

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions



WARUM IST ES SINNVOLL, EINEN IHRER MITARBEITER ZUM ANSPRECHPARTNER FÜR RÜCKENPRÄVENTION AUSZUBILDEN?

Damit dieser Ansprechpartner innerhalb Ihres Betriebes:

- alle Mitarbeiter, unter Berücksichtigung ihres tatsächlichen Arbeitsalltags, über die bestehenden Risiken für den Rücken informieren und schulen kann
- durch seine Kenntnis der diversen Arbeiplätze, des zur Verfügung stehenden Materials und der unternehmensspezifischen Arbeitsabläufe, auf die besonderen Gegebenheiten des Unternehmens und die entschprechenden Bedürfnisse der Arbeitnehmer eingehen kann
- die Entwicklung geschulter Mitarbeiter weiterverfolgen und gegebenfalls deren erworbene Kenntnisse bei Änderungen der Arbeitssituation (Material, Maschinen, Organisation, Arbeitsumgestaltung) komplettieren sowie adaptieren kann
- Teamgeist, Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung in Hinblick auf vorhandene Risiken für den Rücken stärken kann
- Schulungszeiten nach den innerbetrieblichen Organisationsmöglichkeiten ausrichten kann



ERFORDERLICHE EIGENSCHAFTEN UND KOMPETENZEN FÜR DIE SCHULUNG ZUM INTERNEN AUSBILDER :

Ein Mitarbeiter der :

- Aufgrund seines Verhaltens, seiner Arbeit und seiner Ideen von allen Mitarbeitern anerkannt und respektiert wird
- Fähig ist, gute Beziehungen aufzubauen und individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen
- Nahbar ist und als wachsam und konsequent gilt
- An Prävention und am Schutz des Rückens interessiert und entsprechend motiviert ist
- Bereit ist, stetig seine eworbenen Kenntnisse zu erweitern
- Fähig ist, Informationen einem gemischten Publikum zu vermitteln
- Bereit ist, die Ansichten seiner Kollegen zu berücksichtigen
- Fähig ist, sich an neue Situationen anzupassen, diese zu analysieren und bei der Suche nach Lösungen Kreativität zeigt
- Fähig ist, sich seine Arbeitszeit selbstständig zu organisieren

Berufserfahrung im Unternehmen (wünschenswert mindestens 5-10 Jahre)

MARNAHME IM UNTERNEHMEN

SCHULUNG ZUM INTERNEN AUSBILDER "LASTENHANDHABUNG – PFLEGE"

INHALT

Der Inhalt dieses Schulungsprojekt wird auf Grundlage einer tiefgreifenden Analyse unterbreitet und gemeinsam mit dem Unternehmen besprochen.

Diese Analyse beinhaltet:

- Anfrage und Bedürfnisse des Unternehmens
- Innerbetriebliche Arbeitssituationen
- Bereits vorhandene Kenntnisse der potenziellen Teilnehmer

PRAKTISCHE ORGANISATION

Dauer

Flexible Gestaltung in Abhängigkeit der vorab gesammelten Informationen. Die Dauer wird während des Schulungsprojekts festgelegt.

Sprache

Französisch

Kosten

- Wenn das Schulungsprojekt vom Gesundheitsministerium genehmigt wurde, entstehen keine Kosten für das Unternehmen (Finanzierung durch das Gesundehitsministerium).
- Die Gehälter der TeilnehmerInnen werden nicht übernommen.

ANMELDUNG

Durch den Arbeitgeber für eine Gruppe von mindestens 3 Teilnehmern :

o Über die Internetseite: www.prevendos.lu/inscriptions

Praktische Informationen

Die Teilnehmer sollten unbedingt freiwillig an der Schulung teilnehmen und dementsprechend motiviert sein.

Der Unterricht ist hauptsächlich auf praktisches Üben und aktive Teilnahme aufgebaut. Am Tag der Schulung sollten die angemeldeten Teilnehmer in der Lage sein, körperliche Übungen in Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit auszuführen.

Prevendos behält sich das Recht vor, einen Teilnehmer von der Schulung auszuschliessen, sollte er/sie am Schulungstag unfähig sein, am Programm vollständig teilzunehmen.

Für die Schulung ist lockere Kleidung und geschlossenes Schuhwerk (idealerweise Sportkleidung) erforderlich.

ANNULLIERUNG

Prévendos behält sich das Recht vor, eine Schulung zu verlegen oder abzusagen, sollten organisatorische oder pädagogische Gegebenheiten als unzureichend befunden werden: Unzureichende Teilnehmeranzahl, krankheitsbedingter Ausfall des Ausbilders, inadäquate Räumlichkeiten.

Im Falle einer verspäteten Absage durch das Unternehmen, behält sich Prévendos das Recht vor, dem Unternehmen die entstandenen Kosten zu berechnen.

KONTAKT



(+352) 40 09 42-13 14



prevendos@stm.lu direction@stm.lu



Prévendos

Service de Santé au Travail Multisectoriel 32 ,rue Glesener L-1630 Luxembourg

PARTNER

Unsere Schulungen gäbe es nicht ohne die Unterstützung der folgenden Organisationen :





Gesundheitsministerium

(Ministère de la Santé)

Service de Santé au Travail Multisectoriel

Finanzierungspartner

Verwaltungsorgan



Gesundheit Rücken