



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Zdravá města, obce, regiony
České republiky

JARNÍ ŠKOLA Zdravých měst

Úvodní seminář
Dačice, 21. března 2018

www.ZdravaMesta.cz/js2018
#SkolaNSZM

KAMBA

PRO ZDRAVOTNÍKY



Pomáháme zdravotníkům získat energii pro vykonávání své profese.



www.kamba.eu

Zachraň záda!



Odborný seminář umožňuje prakticky si vyzkoušet správné držení těla při manipulaci s člověkem na lůžku, při dopomoci s jeho posazováním, postavováním či přesunech.



Pro koho je seminář určen?

- laická veřejnost pečující o osobu blízkou
- terénní sociální pracovníky
- zdravotníky



Obsah semináře:

- ☐ Korekce stoje - praktický nácvik
- ☐ Aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře - praktický nácvik
- ☐ Rovný předklon - praktický nácvik
- ☐ Korekce sedu - praktický nácvik
- ☐ Ergonomie pracovního místa u počítače, pomůcky ke korekci sedu
- ☐ Nácvik správného postavování
- ☐ Ukázky správného držení terapeuta při práci u lůžka i při různých jiných denních činnostech
- ☐ Základní pravidla při manipulaci s pacientem
- ☐ Doporučení pro přesuny pacientů
- ☐ Pomůcky usnadňující přesuny
- ☐ Metody školy zad obecně
- ☐ Doporučené pohybové aktivity a cviky

Zachraň záda!



Co je cílem?

- prevence bolestí zad a pohybového aparátu
- schopnost lépe vnímat své tělo
- podpora psychické pohody
- osvojení si nových pohybových stereotypů



KAMBA

PRO ZDRAVOTNÍKY

Kdo seminář povede?



Bc. Monika Tichá

*fyzioterapeutka Kliniky rehabilitačního
lékařství VFN v Praze 2*



Mgr. Tereza Chalupská

fyzioterapeutka Rehabilitace Praha s.r.o.



www.kamba.eu



Zachraň záda!

Máte o seminář ve vašem městě zájem?

Neváhejte kontaktovat koordinátorku projektu:



Ing. Terezie Vondráčková, Ph.D

Email: vondrackova@kamba.eu



www.kamba.eu



KAMBA FESTIVAL 2018

8. – 10. ČERVNA 2018

PŘES **40** WORKSHOPŮ A PŘEDNÁŠEK



- Víkendový Festival v Táboře
- Jedinečný formát v ČR

KAMBA

PRO ZDRAVOTNÍKY



Děkuji za pozornost.



www.kamba.eu