

**VYBRANÉ MANIPULAČNÉ TECHNIKY POMÁHAJÚCE NAHRÁDZAŤ CHÝBAJÚCU
POHYBOVÚ AKTIVITU KLIENTA****CIEĽOVÁ SKUPINA:**

- opatrovatelia,
- praktické sestry,
- sestry,
- fyzioterapeuti.

TERMÍN A MIESTO KONANIA:

- **26.03.2026 (štvrtok)**
 1. skupina (max. 5 osôb): 08,00-11,30 h.
 2. skupina (max. 5 osôb): 12,00-15,30 h.(O zaradení do skupiny budete včas informovaní. Garantujeme zaradenie pracovníkov z jedného zariadenia do jednej skupiny.)
- **Prešov, ZSS ATRIUM n.o., Dilongova 15**

PRÍNOSY STRETNUTIA:

- Naučíte sa **šetriť vlastnú chrbticu a silu** pri manipulácii s klientom.
- Naučíte sa využívať **jednoduché techniky** pri posúvaní klienta na lôžku, otáčaní a polohovaní, prenášaní klienta z lôžka na stoličku/kreslo/vozík, a to **BEZ POUŽITIA POMÔCOK A BEZ POMOCI INEJ OSOBY!**

LEKTORKA PODUJATIA:**Anna LUKÁČOVÁ HAVRILOVÁ**

- sestra
- odborný pracovník Viv-Arte® KINĀSTHETIK-PLUS, Modul 1-2: preventívna a rehabilitačná mobilizácia

POPLATOK:

- **58,- Eur/1 osoba**
- **Zahrňa:**
 - prípravu a realizáciu programu,
 - prenájom miestnosti a polohovacieho lôžka,
 - 2x občerstvenie (pečivo, obložený chlebíček, káva, čaj), pitný režim.

SPÔSOB ÚHRADY POPLATKU:

- **Číslo účtu:** SK03 8330 0000 0023 0102 9965
- **Variabilný symbol:** 26032026
- **Špecifický symbol:** IČO vysielajúceho zariadenia (netýka sa samoplatcov)
- **Správa pre prijímateľa:** názov vysielajúceho zariadenia (samoplatcovia uvádzajú priezvisko)

Poznámky k úhrade:

- Úhradu za viacerých prihlásených pracovníkov z jedného zariadenia realizujte **jednou sumou**.
- Ak potrebujete faktúru, o jej vystavenie môžete požiadať zaslaním fakturačných údajov na e-mail: **akademia@3p-projekt.sk** (poplatok uhrádzate až po jej vystavení).

SPÔSOB PRIHLÁSENIA:

- Použitím prihlasovacieho formulára na **www.3p-projekt.sk** (On-line prihlášky – Závazná prihláška na podujatia s pevným termínom).
- Prihlásiť sa a uhradiť účastnícky poplatok možno najneskôr **do 23.03.2026**.
- Odoslaná prihláška je **záväzná s povinnosťou platby**. Poplatky sa nevracajú, možná je výmena prihláseného účastníka za iného.

VIAC INFORMÁCIÍ:

- Manažérka vzdelávania: Danka Petrufová
- Tel.: 0905 771 074
- E-mail: akademia@3p-projekt.sk
- www.3p-projekt.sk

DODÁVATEĽ SLUŽBY:

3P – Projekt n.o.

- Sídlo: Volgogradská 26, 080 01 Prešov
- IČO: 50392701
- DIČ: 2120308806
- Č. registrácie: OVVS-527/2016-NO
- Organizácia nie je platcom DPH.

Aj takto sa o Vás staráme 😊

PODPORNÝ ŠTUDIJNÝ TEXT

Pohyb je reakcia organizmu na nejaký podnet (vonkajší alebo vnútorný). Hovoríme o aktívnej alebo pasívnej zmene polohy či miesta organizmu v nejakom prostredí. Pohyb je preto nevyhnutná súčasť života. Len vďaka pohybu dokážeme zabezpečovať správne fungovanie telesných funkcií organizmu a naplňovať všetky jeho potreby.

Pohyb má význam nielen pre telesný rozvoj človeka, ale ovplyvňuje aj jeho psychické a sociálne prejavy, a teda jeho správanie. Nedostatok pohybu postupne zapríčiňuje rôzne problémy a často vyústí do trvalých až nezvratných následkov na pohybovom aparáte človeka:

- telo postupne chradne, svaly a šľachy atrofujú,
- telesné orgány strácajú svoju funkčnosť,
- častejšie sa objavuje bolesť,
- kosti rednú, čo zvyšuje riziko úrazov.

Ďalšie následky nedostatku pohybu sa prejavujú aj na jeho psychickom a sociálnom zdraví. Dôležitým faktorom v snahe o zlepšenie kvality života človeka s nedostatočnou pohybovou aktivitou, resp. kvality života človeka vôbec, je prevencia úplnej imobility. Jej súčasťou je aj mobilizácia.

Mobilizácia znamená podnecovanie, získavanie k nejakej činnosti, aktivite. V súvislosti s pohybom ide o proces, ktorý má pomôcť človeku prinavrátiť alebo udržať si vlastnú pohybovú aktivitu. Pozostáva z postupnej podpory pohybového aparátu malými aktivitami, medzi ktoré patria napr.:

- aktivácia telesného vnímania (dotyk, slovo),
- zahriatie svalov a príprava k pohybovej aktivite (techniky na zahriatie svalov, masáže a pod.),
- pohybové činnosti (návčik denných činností, posadzovanie, polohovanie a pod.),
- dosiahnutie požadovanej polohy či pozície a jej úprava,
- rozloženie váhy,
- stabilizácia a uvoľnenie.

Imobilní klienti vyžadujú k týmto aktivitám **pomoc inej osoby**.

Asistovaný pohyb - jeho cieľom je pomôcť klientovi (ktorý sám nedokáže vykonávať nejaký alebo vôbec žiadny pohyb) naplňovať jeho potreby, aktivizovať ho, zlepšiť kvalitu jeho života tak, že:

- pomáhamo klientovi vlastnou energiou a vlastným pohybom, ale dbáme pri tom na to, aby aj jeho pohybový aparát bol maximálne možné zapojený a náš maximálne šetrený,
- realizujeme ho v bezprostrednej súčinnosti s klientom, resp. ho vykonávame sčasti alebo úplne za neho.

Základom tejto činnosti je **komunikácia** (verbálna i neverbálna). Pomocou komunikácie:

- nadviažeme kontakt s klientom, získame si jeho dôveru,
- zistíme aktuálny celkový stav klienta (jeho náladu, pohybové možnosti, problémy, potreby, túžby, ciele a pod.), ktoré následne posúdime a vyhodnotíme a snažíme sa postupne naplňovať,
- navodíme príjemnú a dôvernú atmosféru, aby sme mohli začať s účinnou **mobilizáciou**.