



Kurz:

ŠETRNÁ SEBAOBRAHA



POPIS KURZU

Praktický kurz zameraný na bezpečné techniky sebaobrany, ktoré umožňujú zvládať agresívnych pacientov bez použitia zbytočnej sily. Účastníci sa naučia chrániť seba aj ostatných s dôrazom na etiku, profesionalitu a minimalizovanie rizika zranení. Kurz je ideálny pre zdravotnícky personál, ktorý sa chce cítiť istejšie v náročných situáciách.



CIELE KURZU

- Zvládanie agresívnych pacientov s minimalizáciou rizika zranení. Naučiť účastníkov efektívne techniky na zvládanie agresívnych situácií bez použitia zbytočnej sily. Osvojenie si bezpečných postupov, ktoré ochránia zdravotnícky personál aj pacienta.
- Podpora etiky a profesionality v náročných situáciách. Zabezpečiť, aby techniky rešpektovali dôstojnosť pacienta a vyhýbali sa neprimeranému násiliu. Zdôrazniť dôležitosť profesionálneho prístupu aj v stresových podmienkach.
- Osvojenie základných techník fyzickej sebaobrany. Precvičiť jednoduché a účinné techniky na obranu voči útokom, ako sú úchopy, stisky alebo pokusy o fyzické napadnutie.. Využiť metódy, ktoré zohľadňujú fyzické možnosti zdravotníckeho personálu.
- Poskytnúť účastníkom vedomosti o právnych aspektoch použitia sebaobrany v zdravotníckom prostredí.. Vysvetliť hranice, ktoré zabezpečujú, že ich konanie je v súlade s legislatívou a profesijnými štandardmi.



METODIKA

- **Interaktívne prednášky:** Poskytnutie teoretických základov a aktuálnych informácií.
- **Praktické cvičenia:** Nácvik konkrétnych techník a postupov v simulovaných situáciách.
- **Diskusie a skupinová práca:** Výmenné skúsenosti a kolektívne riešenie problémov.
- **Štúdium prípadov:** Analýza konkrétnych situácií z praxe a aplikácia doposiaľ získaných poznatkov.



0904 565 005



www.lektorujeme.sk



info@lektorujeme.sk

ŠETRná SEBAOBRAA

Praktický kurz zameraný na bezpečné techniky sebaobrany, ktoré umožňujú zvládať agresívnych pacientov bez použitia zbytočnej sily. Účastníci sa naučia chrániť seba aj ostatných s dôrazom na etiku, profesionalitu a minimalizovanie rizika zranení. Kurz je ideálny pre zdravotnícky personál, ktorý sa chce cítiť istejšie v náročných situáciách.

Časový obsah kurzu

Legislatívny rámec (30 min.)

- Zákon č. 576/2004 Z.z. o zdravotnej starostlivosti
- Zákon 495/2022 Z.z., ktorým sa mení a doplňa zák. zákon č. 576/2004 Z.z.
- Vyhláška č. 358/2023 Z.z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o použití obmedzovacích prostriedkov
- Zákon č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon

Prevencia a vlastná bezpečnosť (45 min.)

- Včasné rozpoznanie možného útoku
- Bezpečnostné postupy v rôznych pozíciách
- Postoj a pohyb, práca s priestorom
- Verbálna deeskalácia

Obranné nenásilné techniky (45 min.)

- Únik z jednoduchého uchopenia ruky.
- Chytanie za oblečenie
- Obrana voči úderu na tvár, kopu

Spolupráca zdravotníkov v ohrození (30 min.)

- Verbálna a neverbálna komunikácia
- Bezpečný transport osoby
- Ochrana kolegu

Praktické cvičenia a modelové situácie (1,5 hod.)

- Cvičenia na zvládnutie rôznych situácií: agresívne správanie, brachiálny útok, sebapoškodzovanie
 - Reakcie na priame ohrozenie života alebo zdravia pacienta alebo iných osôb
- Simulácie rôznych scenárov s dôrazom na rýchle rozhodovanie a aplikáciu naučených techník

INFO O KURZE

Úroveň kurzu : Basic

Dĺžka trvania : 4 hodiny

Účasť : do 20 osôb

Oblečenie : tak ako v službe

Pomôcky : písacie potreby

Zakončenie : Osvedčenie o účasti

ZAMERANIE KURZU

Komunikácia



Taktika



Bezpečnosť zdravotníka



Zvládanie emócií



Teambuilding



Spolupráca tímu



Právo



LEKTORUJEME.SK

Časové rozmedzenie je plánované - vždy je prispôsobené poslucháčom v závislosti od ich aktuálnych potrieb. Súčasťou blokov sú aj hygienické prestávky.