



## **„ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТАРА“**

**-Ергономија на радном месту –**

**- предавање и радионице-**

Поштоване медицинске сестре-техничари,

Позивамо Вас да узмете учешће на предавањима и радионицама које организује Центар за стручно усавршавање Шабац са Факултетом здравствених, правних и пословних студија из Ваљева, Универзитет Сингидунум на тему:

### **„ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА МЕДИЦИНСКИХ СЕСТАРА“**

**-Ергономија на радном месту и Синдром оптерећења здравствених радника у раду на компјутер –**

О здрављу и очувању здравља медицинских сестара у Србији се мало говори, иако оне представљају круцијалну карику здравственог система. Од Вашег рада и залагања зависи брзина опоравка пацијента. Стога је неопходно да увек будете спремни и способни да изврше своје задатке на најефикаснији могући начин.

Наизглед безболан и неоптерећен радни положај медицинских сестара је веома сложен са механичке тачке гледишта и проузрокује велика и неправилна оптерећења коштано мишићног система, која доводе до болова у кичми, лумбалном и вратном делу, а често и до уморности.

Едукацијом на тему ергономије и примене ергономских принципа на радном месту медицинских сестара се може допринети унапређењу Вашег здравља, као и превентиви. Поред теорије, на овим радионицама ћете имати прилику да научите и практичне вежбе за растерећење кичме и смањење болова у лумбалном и вратном делу које ће Вам користити у свакодневном раду (како да подижете терет, које положаје да избегавате током рада, које вежбе ће Вам омогућити да растеретите лумбални и вратни део). Вежбе и радионице ће спроводити интернационални стручњаци из области ергономије, сарадници Факултета здравствених, правних и пословних студија из Ваљева.

**ЦИЉНА ГРУПА:** Медицинске сестре запослене у болницама, Домовима здравља, Домовима за старе

**ЦИЉНА ПРЕДАВАЊА:** Едукација медицинских сестара о основама ергономије и практичним вежбама за растерећење кичме и смањење бола у лумбалном и вратном делу.

**БРОЈ ПРЕДАВАЊА И РАДИОНИЦА:** 2 у трајању од 3 часа.

**ВРЕМЕ И МЕСТО ОДРЖАВАЊА:** 11.00 – 14.00 ч, 11.04. и 18.04. 2018. године, Центар за стручно усавршавање Шабац, Николе Тесле 1 А, Шабац

**Потребна је обавезна појединачна пријава на линку [ОВДЕ](#) или групна пријава слањем списка учесника на [rscabac@gmail.com](mailto:rscabac@gmail.com)**

**НАПОМЕНА:** \* Моле се учесници да дођу у лежернијој одећи, како би могли да примене практичне вежбе

**ПРЕДАВАЧ:** Доц. Др Сци Јадранка Стричевић - стручњак из области ергономије, гостујући професор са Факултета здравствених наука, Универзитет у Марибору, Словенија

**ОРГАНИЗАТОР:** Факултет здравствених, правних и пословних студија из Ваљева и Центар за стручно усавршавање Шабац