

HMS - Ergonomi på sjukeheimen

Individuell oppgåve



Oppgåve 1:

Skriv ein tekst om korleis stell og forflytting av pasientar kan vere tungt for kroppen din og korleis du kan sikre god ergonomi når du jobbar.

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.

Til dømes:



Setningsstartarar:

1. Det kan vere tungt for kroppen min når eg...
2. Det blir mindre belastning på kroppen min når eg...
3. Det er viktig å ta omsyn til...
4. Arbeid som kan vere tungt for kroppen min kan vere...

Oppgave 2:

Kari er helsefagarbeidar på ein sjukeheim. Ho byrjar å få vondt i ryggen. Kari spør deg om råd. Skriv ein tekst der du forklarar korleis Kari må passe på ergonomien når ho jobbar.

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og fagorda du har lært innan HMS som støtte når du skriv.



Nyttige ord i KLAR app:	Nyttige verb:
• Belasting • Førebygging • Ergonomi • Planleggje • Behov • Nedsett funksjonsevne • Stell • Løftekladd • Søsterhjelp • Forflytting • Dostol • Prekestol • Rullestol	• Å belaste • Å kjenne • Å unngå • Å passe på • Å bruke • Å velje • Å bevege • Å halde • Å gripe