



Gestes et Postures

Aides à Domicile

L'objectif général consiste à sensibiliser les personnels d'une part sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutentions, postures...) et d'autre part sur les principes de sécurité physique pour prévenir les fatigues et douleurs pour se protéger contre les troubles musculo-squelettiques, les chutes, entorses et glissades.

OBJECTIFS

-  Éviter les accidents du travail, liés aux manutentions et savoir se protéger.
-  Evaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
-  Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne
-  Apprendre à se ménager et à se muscler sans s'user

PROGRAMME

Particularités de l'intervention à domicile

Repérer les effets des handicaps, incapacités, limites et les relier au comportement de la personne
Interprétation des gestes, perception du contact, du regard, de la parole

Acquérir des notions d'anatomie

Appareil locomoteur, la colonne vertébrale...

S'approprier des techniques de manutention et de sécurité physique

Prise de conscience corporelle dans le mouvement, souplesse.
Principes de l'économie de l'effort, ergonomie.
Principes d'entretien physique, de relaxation.
Prendre conscience de la respiration, du verrouillage du bassin
et de l'utilisation coordonnées des abdominaux, perriné, fessiers et des dorsaux

Observer, comprendre et entreprendre les gestes adaptés :

Manutention et déplacement d'objets : Pratiquer les principes d'économie des articulations

Remplir, vider, porter et déplacer des seaux
Organiser rationnellement le nettoyage pour protéger les membres supérieurs

Les salons et salles à manger : Surélever les chaises, Dépoussiérer, Vider, Laver, Remettre le mobilier en place (méthodes spécifiques pour les radiateurs, les vitres et les huisseries).

Les sanitaires : Nettoyer et détartrer les appareils. Nettoyer et essuyer les carrelages muraux. Nettoyer les portes et les chambranles. Dépoussiérer les appareils d'éclairage.

Les chambres : Dépoussiérer et nettoyer les tablettes intérieures des fenêtres, rainures et rebords. Enlever les traces de circulation et lustrer les sols.

Réfection d'un lit : Utilisation de l'ensemble du corps. Travail en fentes latérales et avants

Aide au déplacement : Compléter l'action de la canne sans la remplacer. Choisir un itinéraire adapté et trouver un bon rythme. Accompagner sur terrain plat, en dénivelé, sur des escaliers...

Aide au repas : Adopter une attitude de communication en laissant la priorité au rythme et à l'autonomie de la personne. Organiser l'espace de manière à partager le moment du repas. Aménager une ambiance conviviale tout en veillant à la sécurité

Le lavage de la vaisselle : Station debout prolongée face à un plan de travail : Trouver son aplomb

Toilette d'une personne âgée : Éviter les contaminations. Favoriser l'autonomie de la personne. Assurer une bonne position à la personne et au soignant. Utiliser du matériel et des produits appropriés.

Habillage

Procéder avec méthode et douceur. Éviter les manutentions et retournements inutiles. Faire participer au mieux la personne. Prendre des appuis garantissant une stabilité soignant soigné. Travailler par retournement et ou balancements et ou pivotements sur des supports appropriés.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant se protéger contre les TMS

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Apport d'informations.
Co-construction des savoirs et co-découverte des potentialités.
Réflexion de chacun sur ses positions, ses mouvements et l'intensité des charges à soulever.
Mise en situation de portage de charge lourde et de phases d'entretien/nettoyage.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
notre base tarifaire

Vidéo de présentation

