



Gestes et Postures

ACCOMPAGNER LA PERSONNE AGÉE ET MAINTENIR SON AUTONOMIE

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

- Apprendre à se ménager et à se muscler sans s'user
- Accompagner les personnes âgées évitant les accidents et en préservant leur autonomie
- Adapter le poste de travail pour travailler dans de bonnes conditions
- Etre capable d'accompagner des personnes âgées handicapées et de les aider à cheminer au quotidien en bonne compagnie avec leur handicap et en relation à l'entourage familial, institutionnel et social.

PROGRAMME

Connaissance des possibilités et limites de son corps

Pédagogie expositive et méthode interrogative pour l'anatomie
Se protéger
Comment éviter les accidents du travail, liés aux manutentions et aux mauvaises positions.

Comprendre comment marchent et cassent la colonne et les articulations
Comprendre en faisant le lien avec l'anatomie les origines de ses douleurs
Explication et pratique des exercices

Connaître les termes médicaux et positions de replis à prendre en cas de douleurs aiguës
Exercices aboutissant au verrouillage lombaire (gestuelle et maintien réflexe)

Prendre conscience de la respiration, du verrouillage du bassin et de l'utilisation coordonnées des abdominaux, périnée, fessiers et des dorsaux

Mise en situation professionnelle

La toilette, réfection de lit, accompagnement, mobilisation de la personne, habillage, déplacement, passage de la position allongée à assise, de assise à debout, le réhaussement, etc...

Prise de conscience corporelle dans le mouvement, souplesse. (aide à la marche)

Interprétation des gestes, perception du contact, du regard, de la parole
lors d'une activité avec une personne âgée

Connaître les besoins, les précautions à prendre, percevoir les moments privilégiés à la relation pour accompagner la personne aidée suivant la nature de son handicap physique, psychique, social.

Mise en situation professionnelle

Adopter une position pour apprendre à respecter les courbures vertébrales et les articulations.

Gérer sa fatigue, avoir un regard critique sur le poste de travail et l'organisation de son travail

Utilisation des aides techniques, orthèses, prothèses

Principes d'entretien physique, de relaxation.

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.

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, ergonome, 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

