

« **Prévention TMS (Troubles Musculo Squelettiques)** »

OBJECTIFS

Prévenir « l'usure » professionnelle pour les salariés, les fatigues, l'épuisement, les douleurs et se protéger contre les TMS
Acquérir les bases d'anatomie / physiologie, des différentes pathologies du dos, les effets du vieillissement
Acquérir les bonnes pratiques posturales et les techniques de mobilisation en accompagnement des personnes dépendantes

PREREQUIS

Être salarié dans les secteurs d'aide à la personne *ou* avoir travaillé auprès de personnes dépendantes

CONTENUS

Les acteurs de la prévention (les aides pour l'entreprise/les salariés)
La colonne vertébrale : anatomie, physiologie, les différentes pathologies, les effets du vieillissement, les troubles musculo-squelettiques
Les grands principes de sécurité physique et d'économie d'effort : respiration, verrouillage du bassin, utilisation des muscles
Le matériel : savoir utiliser un fauteuil roulant et ses accessoires, un déambulateur, les cannes, un lève-malade, un lit médicalisé, les coussins et matelas anti-escarres
Chronologie de l'acte de manutention, la répétition des gestes
Démonstration et exercices pratiques de mobilisation lors de différentes situations : aide au coucher, au lever, rehaussement, transfert lit/fauteuil, habillage (hémiparésie, parapésie), mobilisation lors de la toilette, l'accompagnement aux déplacements, la prévention des chutes

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apport de connaissances par l'intervenant
Analyse des pratiques professionnelles
Supports pédagogiques – Etude de cas – Jeux de rôle – Travaux pratiques
Gestes et postures : la formation est basée sur des mises en situation réelles : il s'agit de faciliter l'acquisition des techniques par leur mise en application directe.

INTERVENANT

Amandine RACAUD, Aide-soignante, formatrice médico-sociale
David TEZE, Aide-soignant, formateur médico-social

RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Attestation de compétences

PUBLIC

Salarié, candidat individuel

DATES

nous contacter

DUREE

7 H (en centre)
9h00-12h30 / 13h30-17h00

MODALITES

Collectif (4 à 10 personnes)
Formation en présentiel

TARIF

161,00 € HT / personne
Intra-entreprise : 1 050,00 € HT
(min 7 personnes)

LIEU

LEAP Les Buissonnets CFC
1 Avenue de Nissan
34310 CAPESTANG

VOTRE CONTACT

Mme Aniko SZEDLAK
Responsable Formation Continue
aniko.szedlak@cneap.fr
04 67 93 10 75