



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DE L'AIDE À DOMICILE

Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Être sensibilisé aux risques des manutentions manuelles
- Savoir repérer dans son activité les points critiques
- Apprendre les gestes favorisant une économie d'effort
- Être capable de développer les principes de sécurité physique
- Intégrer dans sa pratique professionnelle un outil global de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques

Programme

Loin d'être adapté, le domicile du bénéficiaire peut être un véritable parcours d'obstacles pour la prise en charge du bénéficiaire, et la réalisation des tâches ménagères. La formation se déroule dans un appartement pédagogique. Cet espace de formation reproduit les conditions d'exercices d'une intervention à domicile.

Risques liés aux manutentions manuelles

- Définition des TMS et des facteurs constitutifs
- Les différentes pathologies
- L'hypertonie musculaire chronique

Notions d'anatomie et de physiologie

- Le squelette, les courbes physiologiques de la colonne
- L'activité musculaire et articulaire

Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort

- Réduction de l'effort
- Levage élémentaire

Aménagement au domicile

- Penser une organisation adaptée et un aménagement ergonomique de la situation de travail

Étude des gestes courants propres à l'activité des stagiaires

- Aider le bénéficiaire dans ses transferts (lit/fauteuil, autres)
- Entretien du domicile (aspirateur, vitres, sols, déplacer un meuble, lit ...)
- Ports des charges (sacs de courses, seau d'eau, bassine ...)
- Accompagner le bénéficiaire dans ses déplacements
- Le passage d'obstacles avec un fauteuil manuel
- Installer le résident dans un véhicule

Durée

2 jours soit 14 heures

Public

Intervenants à domicile

Tarifs

450 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DE L'AIDE À DOMICILE

Suite

Acquisition des bons gestes et postures, et présentation de solutions simples à mettre en œuvre par l'aide à domicile

Sensibilisation à la prise en charge de son capital santé

Méthodes pédagogiques

- Appartement pédagogique intégralement aménagé.
- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Apports de connaissances, nombreux cas pratiques, exercices corporels d'aide à l'intégration du geste, à la récupération.
- Remise d'un support pédagogique

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

