

Bien-être des soignants en gériatrie par l'activité physique

FORMATION PERSONNES AGEES ET HANDICAP

Ref : RECRT07D



Compétences visées

Prendre soin de son corps en tant que soignant exerçant avec les personnes âgées ou dépendantes et prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) par une meilleure gestion du port de charge et des contraintes physiques de l'exercice professionnel.

Objectifs et contenus

Comprendre le fonctionnement global de son corps et de son dos

- Les notions d'anatomie : courbures du rachis, disque intervertébral, système musculosquelettique.
- Le mécanisme de la douleur, les tensions et les adaptations.
- Les troubles musculosquelettiques (TMS) : qu'est-ce que c'est ?
- Les troubles musculosquelettiques spécifiques au milieu gériatrique.

Apprendre à repérer ses zones d'inconfort physique

- L'écoute de son corps dans et en dehors de l'exercice professionnel.
- L'expression des ressentis.
- La compréhension et le repérage des tensions et de la fatigue musculaire.

Comprendre les mécanismes liés au port de charges répété

- La prise de conscience des gestes répétés et des postures maintenues dans la pratique en milieu gériatrique.
- Les grands principes de manutention.
- Les différentes stratégies posturales du port de charges en fonction des pratiques professionnelles.
- Le maintien des membres supérieurs en hauteur et les situations de tirer-pousser

Connaître, adapter et appliquer des mouvements de régulation physique

- Les étirements (articulaires et musculaires) des zones concernées spécifiquement.
- Le renforcement musculaire des appuis et des amortisseurs.
- Le diaphragme et la respiration : rôle majeur dans le bien-être corporel.
- La mise en place d'une dynamique de mouvement, d'écoute de soi et des autres (collègues, patients, résidents) et l'incitation à bouger différemment, plus et mieux dans le cadre de son exercice professionnel et de sa vie personnelle.

Méthodes

- Apports théoriques interactifs.
- Analyse et réflexions sur les pratiques professionnelles.
- Construction d'axes de développement individuels.
- Mises en situation, séquences interactives, ateliers pratiques, échanges interprofessionnels.

Personnes concernées

Soignant exerçant avec les personnes âgées ou dépendantes, Membre du personnel chargé de prévention/SST au sein des établissements de soins gériatriques, Référent chute.

Valeur ajoutée

Cette formation se distingue d'une formation « gestes et postures », elle permet aux apprenants de comprendre le fonctionnement de leur propre corps et d'expérimenter les différents moyens pour prévenir les TMS et les maux de dos (lumbago, douleurs sciatiques, cervicalgies, tendinopathies des épaules...) dans l'exercice professionnel comme dans le champ personnel. Elle a pour vocation à être « non prescriptive » et est adaptée à la population spécifique des soignants exerçant en gériatrie. Elle est essentiellement pratique.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- INRS. (2019). Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).
- AMELI. (2023). Troubles musculosquelettiques (TMS) dans le secteur sanitaire et médicosocial.

Mise à jour le : **03/04/2025**