

Gestes et postures

Manutention de personnes à mobilité réduite et/ou de charges inertes



Cette formation vous permettra d'adopter les gestes et postures adéquats liés à votre activité, afin de limiter les efforts et diminuer le risque d'accident.

Deux visées primordiales à cette session : intégrer une démarche de prévention et adopter les différents principes d'économie d'effort.

Contenu de la formation

A quels risques suis-je exposé ?

- Connaître les risques de son métier.
- Les principes généraux de la prévention.
- L'homme au travail ? La charge physique, intellectuelle et mentale.
- Prévention des TMS.
- Le corps humain, son fonctionnement, ses limites et atteintes.

Garder le dos droit ? Plier les genoux ?

Quelle posture adopter ?

- Les principes d'économies d'effort.
- En cas pratique lié à son activité, adopter une réflexion d'ergonomie et de posture adéquate à son appareil locomoteur et à son poste de travail.
- Faire le lien avec les risques d'accidents potentiels.

Méthodes pédagogiques

- Séance théorique en utilisant les méthodes heuristique, et démonstrative (diaporama, films, matériel de démonstration, documentation).
- Echanges du groupe, prise de parole sur les difficultés rencontrées, et suggestions d'axes d'améliorations.

Pratique en commun afin de partager les idées, puis en autonomie par atelier.

Charge inerte : Saisir, soulever, porter, déplacer, poser ma charge. Seul et en binôme.

Aide à la personne : Aide au rehaussement, levé, couché, transfert, déplacements, latéralisation et translation. Seul et en binôme.

S'adapter à l'environnement et à l'autonomie du patient.

Évaluation

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires.

Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle de suivi à l'issue de la formation.

Public

Tout personnel

Durée

1 journée de formation soit 7h

Formateur

Aide-soignant

Prérequis

Aucun

Prix

Cf. Grille tarifaire en début de catalogue