



FORMATION

Sensibilisation à la prévention du mal de dos et des membres supérieurs

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) a pour objectif de porter, concevoir et accueillir les dispositifs permettant l'amélioration des prises en charge des patients, par la coordination des acteurs sanitaires, sociaux, et médico-sociaux, qu'ils soient libéraux ou institutionnels.

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) est organisme formateur reconnu (n°82 73 01227 73) et dispense depuis 2008 des formations professionnelles centrées sur l'éducation thérapeutique.

MARS 2018

Formation

« *Sensibilisation à la prévention du mal de dos et des membres supérieurs* »

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

PRESENTATION DU RESEAU

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) a pour objectif de porter, concevoir et accueillir les dispositifs permettant l'amélioration des prises en charge des patients, par la coordination des acteurs sanitaires, sociaux, et médico-sociaux, qu'ils soient libéraux ou institutionnels.

La Maison des Réseaux de Santé de Savoie (MRSS) est organisme formateur reconnu (n°82 73 01227 73) et dispense depuis 2008 des formations professionnelles centrées sur l'éducation thérapeutique.

CONTEXTE

Le mal de dos est le mal du siècle. Le mal au dos, les douleurs aux épaules et aux genoux sont des plaintes et réalités récurrentes chez nombre d'intervenants à domicile.

Cette sensibilisation vise à **limiter et prévenir le mal de dos et des membres en agissant dans son quotidien.**

Son originalité est d'agir sur les gestes de la vie quotidienne en général et de les rapprocher aux gestes de la vie professionnelle.

PUBLIC

- infirmiers
- aides à domicile
- auxiliaires de vie
- auxiliaires de vie sociale
- aides-soignants
- assistants de soins en gérontologie

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

5, Rue Pierre et Marie Curie - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@reseaux-sante73.fr / www.reseaux-sante73.fr

SIRET : 48460820300028 – APE : 9499Z

- AMP (Aide Médico-Psychologique)
- AES (Accompagnant Educatif et Social)
- TISF (Travailleur Intervention Social et Familial)

PRE REQUIS

- aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- maximum 10

OBJECTIF DE FORMATION

A l'issue de la formation, avec du matériel facilement accessible à leur domicile (table, chaise, tapis, petite balle), les apprenants seront capables de réaliser seul 1 geste choisi dans chacune des 3 catégories ci-dessous et d'en nommer 3 points clefs et 3 points à éviter afin de les mettre en pratique dans leur vie quotidienne :

- geste de la vie quotidienne : s'asseoir sur une chaise, se relever d'une chaise, debout : se pencher et se relever, debout : se baisser et ramasser un objet au sol, debout : attraper un objet en hauteur...
- geste permettant de détendre le dos et les membres
- geste permettant de renforcer musculairement le dos

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- identifier les zones de douleur sur son corps
- identifier les différentes causes du mal du dos et des membres et cibler celles sur lesquelles je me sens capable d'intervenir
- distinguer douleur articulaire et douleur musculaire
- identifier les points clefs et les points à éviter des gestes de la vie quotidienne, des gestes de détente du dos et des membres et des gestes de renforcement musculaire
- identifier le ou les geste(s) de détente du dos et des membres et le ou les geste(s) de renforcement musculaire du dos qui me convient(nent)
- réaliser le(s) geste(s) de la vie quotidienne choisis et le(s) geste(s) de détente et de renforcement musculaire choisis, de manière isolée puis dans un scénario de la vie quotidienne.
- raccrocher ces gestes aux gestes professionnels
- avoir connaissance de l'application ©Activ'Dos, application de Ameli, site de l'assurance maladie en ligne : savoir l'utiliser, en identifier les limites, porter un regard critique dessus, adapter ce qui est proposé à soi.

THEMES ABORDES

Seront abordées

- des gestes de la vie quotidienne choisis pas les apprenants
- des gestes permettant de détendre le dos et les membres
- des gestes de la vie quotidienne permettant de renforcer musculairement son dos
- des notions de base sur le corps humain
- le réveil articulaire

METHODES PEDAGOGIQUES

- utilisation de méthodes diversifiées
- apports théoriques et pratiques
- temps de pratiques importants seul, en petit groupe ou groupe entier
- pratique des gestes de manière isolée puis dans un scénario de la vie quotidienne
- supports remis aux apprenants :
 - fiche de la formation
 - livret du participant
- utilisation de l'environnement numérique

FORMAT DE LA FORMATION

- 5 sessions : demies journées de 2h à 3h en présentiel
- +1 session de révision de 2h à 3h en présentiel
- formation sur 1 an répartie comme suit

S1 _____ S2 _____ S3 _____ S4 _____ S5 _____ S6 _____
15 jours 2 mois 15 jours 2 mois 6-7 mois

- le format peut s'adapter en fonction du besoin

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- envoi d'un questionnaire en amont aux participants afin de mieux cerner leurs attentes
- présentation en début de formation des objectifs et du cadre
- les feedbacks prennent une place importante tout au long de chaque session
- le format 2-2-1-1 vise à permettre aux participants de mettre en pratique les gestes entre chaque session
- les apprenants peuvent bénéficier d'un suivi personnalisé afin de répondre à d'éventuelles questions en distanciel

EVALUATION

- Niveau 1 - évaluation de la réaction des apprenants : satisfaction + pertinence de la formation réalisée en fin de formation via un questionnaire d'évaluation à chaud
- Niveau 2 – Evaluation des acquis à chaque session et en fin de formation via la réalisation d'un scénario de la vie quotidienne
- évaluation à 1 an via un questionnaire sur Google Forms

L'EQUIPE INTERVENANTE

- **Florence ODIN** : Master en Sciences du Sport spécialité Gestion et Intervention en Activités Physiques Adaptées (Université Lyon 1). Master en Sciences de l'Éducation spécialité Promotion et Education pour la Santé (Université Lyon 2), formation formateur ETP avec Brigitte SANDRIN-BERTHON, formation professionnelle de l'Institut Bernadette de Gasquet : abdominaux, arrêtez le massacre - mal de dos : travail posturo respiratoire spécifique mal de dos - biomécanique posturale et yoga - sport, périnée et maternité _ qi gong. Formation posturologue : méthode de prise en charge des déséquilibres posturaux (Dr Gérard VALLIER). Certificat méthode hypopressive de Marcel CAUFRIEZ, niveau 2. Formation en cours : formation de formateur professionnel d'Adultes.
- **Pauline PHILIPPE** : Infirmière Diplômée d'Etat. Licence Professionnelle en Education et promotion de la santé (Université de Savoie). Certificat formation ETP 40 heures.

MODALITES ORGANISATIONNELLES

DATES

- S1 - Vendredi 21 sept. 2018 après midi
- S2 - Jeudi 4 oct. 2018 après midi
- S3 - Jeudi 6 déc. 2018 après midi
- S4 - Jeudi 20 déc. 2018 après midi
- S5 – fin mars 2019
- S6 – sept. ou oct. 2019

COUT

60 euros / participant hors pauses et déjeuners

LIEU DE LA FORMATION

à la Maison des Réseaux de Santé de Savoie

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de présence délivrée par la Maison des Réseaux de Santé de Savoie

Maison des Réseaux de Santé de Savoie

5, Rue Pierre et Marie Curie - 73000 CHAMBERY ☎ 04.79.62.29.69 📠 04.79.62.39.71

✉ info@reseaux-sante73.fr / www.reseaux-sante73.fr

SIRET : 48460820300028 – APE : 9499Z