



Gestes et postures pour auxiliaires de vie et aides à domicile

Objectifs de formation

- Acquérir des postures et gestes professionnels sécuritaires.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des postures et gestes professionnels sécuritaires.
- Prévenir les troubles musculosquelettiques des aidants.
- Préserver et stimuler l'autonomie psychomotrice chez les personnes âgées / personnes polyhandicapées.
- Connaître et utiliser les aides techniques disponibles.
- Contribuer à la qualité de vie.

Durée : 02 jours - 14 heures

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

Tarif Inter : 450 €

Dates :

Les 01 et 02 Septembre 2025

ou Les 03 et 04 Novembre 2025

Prérequis

- Aucun

Public

- Tous professionnels travaillant à domicile ou en établissement auprès de personnes âgées, handicapées, en difficulté, enfants, familles, malades...

Programme

Particularités de l'intervention à domicile

- Connaître les attentes de la personne aidée
- Repérage de ses difficultés physiques, psychiques, sociales, de son degré de handicap
- Rappel des règles de base en termes de discrétion, communication verbale et non verbale, de respect de la personne aidée dans le cadre de son domicile.

Acquérir des notions d'anatomie

- Rappel sur la physiologie de l'appareil locomoteur, colonne vertébrale, système musculaire...

Acquérir des techniques pour préserver son corps

- Prendre conscience de son corps au cours des mouvements,
- Acquérir de la souplesse.
- Economiser son corps lors de l'effort, notion d'ergonomie.
- Acquérir quelques techniques d'entretien du corps et de relaxation.
- Savoir coordonner la respiration, le verrouillage du bassin et l'utilisation des muscles abdominaux, fessiers, dorsaux et du périnée

Mettre en application les gestes et postures adaptées à l'entretien du domicile, tout en respectant sa propre sécurité et confort et ceux de la personne aidée :

- Savoir organiser les tâches d'entretien selon les attentes de la personne en termes d'ordre du ménage, de rythme.
- Savoir pratiquer les principes d'économie des articulations, de la colonne et des membres au cours des actes.
- Savoir aider la personne selon ses attentes et son degré de dépendance, en respectant les principes de sécurité pour la personne aidée et pour soi même

Exemples d'exercices :

- aides à la personne : passage du fauteuil au lit, du lit au fauteuil, installations, mise aux toilettes, habillage,
- activités ménagères : repassage, ménage, installations au repassage

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
 - Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
 - Travail en sous-groupe
 - Document de synthèse remis à l'issue de la formation
 - Matériel : aucun
-

Financement

- OPCO sous conditions
 - Entreprise
 - Individuel
-

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
 - Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
 - Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
-