



prévendos
centre de prévention pour le dos



*Formations domaine
de soins*

Quelques chiffres ...

☛ 15 Pays UE

25 % des **salariés** se plaignent de "**maux de dos**" (Enquête Fondation européenne)

☛ **6 à 10 %** des lombalgiques avec **IT sup. à 6 mois → 75 %** du total des **coûts** de "mal de dos"
(Dr Mairiaux, Ecole de Santé publique - Liège)



prévendos
centre de prévention pour le dos

Plus les maux de dos se prolongent, plus les chances de reprise du travail sont faibles

Quelques chiffres ...

☛ France

En 1999, **68 %** du personnel soignant a **souffert de lombalgie** au cours de l'**année**
(Alcouffe, J., 2001)

☛ Belgique

10 % des infirmières **s'absentent** au moins **une fois par an pour maux de dos**
(2002)





Nos formations :

Présentation de

l' Axe primaire

« Gestes et postures dans le domaine des soins »

- Personnes → ~~problèmes~~ de dos MAIS risque pour colonne lombaire lors des soins aux personnes

- Objectifs :

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- de **repérer les comportements à risque,**
- **d'améliorer sa gestuelle et ses postures** pour protéger son dos et les articulations du haut du corps (épaules, coudes, etc).

« Gestes et postures dans le domaine des soins »

● Contenu :

- Anatomie et physiologie de la colonne.
- Le corps humain en tant que charge.
- Les principes de protection du dos.
- Gestes et postures dans la vie privée.
- Apprentissage des techniques gestuelles de base et applications cliniques.
- Utilisation des aides techniques.
- Conseils ergonomiques.
- Démonstration d'exercices d'échauffement, de tonification et d'étirement avec conseils d'hygiène de vie.



« Gestes et postures dans le domaine des soins »

● Organisation pratique :

- **Durée** : 3 journées ou une journée (contenu adapté en fonction des connaissances préalables en gestes et postures des inscrits)
- **Langues possibles** : français – luxembourgeois/allemand.
- **Inscription** : par l'entreprise pour un groupe de travailleurs (min. 8) en contactant Prévendos
- Formations **gratuites** (AAA)





Résultats

Formations réalisées en 2009

	Nbre formations	Nbre participants
Domaine de soins 1j	9	84
Domaine de soins 3j	5	36
TOTAL	14	120



Résultats

Questionnaire satisfaction items évalués

[1 → 5, très mécontent → très content] (500 → 10/09)

	<i>Libellé</i>	<i>Moy.</i>	<i>E.T.</i>
1	A l'issue de cette formation, vous êtes ?	4,52	0,64
2	Pensez-vous avoir appris de nouvelles choses qui vous aideront à mieux vivre avec votre dos ?	4,61	0,58
3	Pensez-vous que le contenu de la formation a répondu à vos besoins ?	4,41	0,55
4	Jugez-vous que la formation correspond aux objectifs énoncés par le formateur ?	4,47	0,56
5	Est-ce que le formateur vous a semblé maîtriser le sujet ?	4,73	0,46
6	Est-ce que le formateur vous a semblé mettre les gens à l'aise ?	4,73	0,48
7	Est-ce que le formateur vous a semblé apte à répondre à vos questions ?	4,7	0,51
8	La durée de la formation vous a paru ?	1,93	0,50
9	Le matériel pédagogique (diaporama, vidéo, maquette vertébrale ...) utilisé vous a paru	4,25	0,54
10	La méthode d'enseignement (élaboration, organisation du cours) vous a-t-elle semblé	4,36	0,54
11	L'infrastructure (salle, équipement ...) vous a semblé	4,05	0,75



Nos formations :

Présentation de

l' Axe tertiaire

«Vivre et travailler avec son dos »-10J

- Tout travailleur salarié ou indépendant du secteur des soins souffrant du mal de dos de manière **invalidante** ou **répétée**

Le participant doit être **motivé**, prêt à s'impliquer activement à l'ensemble du programme proposé et à fournir un effort personnel tant sur les appareils de renforcement que lors des exercices pratiqués.

«Vivre et travailler avec son dos »-10J

● Objectifs :

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- de **gérer son problème de dos** afin de se maintenir,
- de se **réintégrer dans le processus de travail**,
- d'acquérir un **meilleur confort de vie**.

«Vivre et travailler avec son dos »-10J

Programme

- Principes de gestes et postures (théorie)

- Anatomie et physiologie de la CV

- Le mal de dos

- Les fondements de protection du dos



« Vivre et travailler avec son dos » - 10J

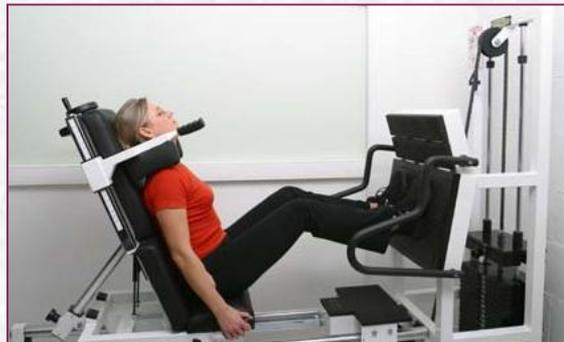
Programme

● Remise en condition physique

Capacité cardio-
respiratoire



Travail musculaire

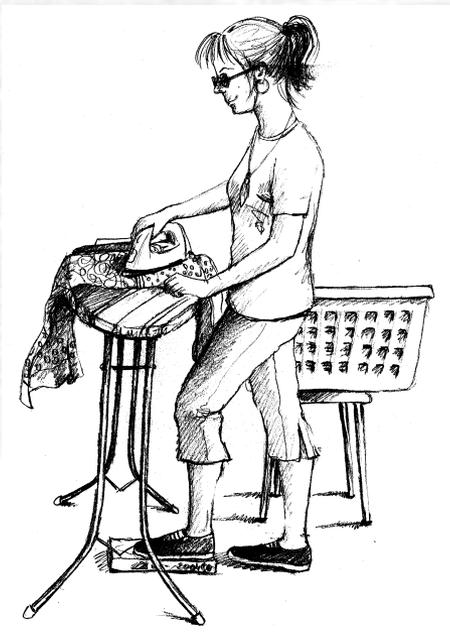


Activités
physiques
diverses



Programme

- Principes de gestes et postures
(théorie et pratique)

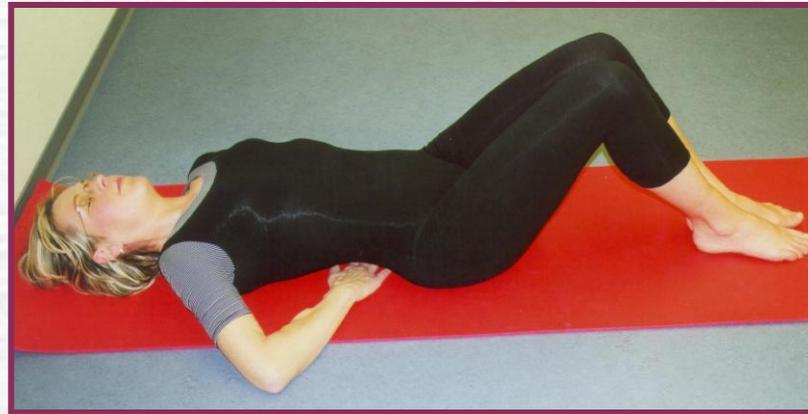


Les gestes
et postures
de
protection
du dos à la
maison



Programme

- Principes de gestes et postures (pratique)
- ☛ Prise de conscience de la colonne vertébrale



«Vivre et travailler avec son dos »-10J

Programme

- Principes et techniques de manutention
(pratique)
 - ☞ Gestes et postures de protection de base



«Vivre et travailler avec son dos »-10J

Programme

- Principes et techniques de manutention
(pratique)

➤ Réalisation d'exercices

d'échauffement



de bien-être du
dos



de renforcement



« Vivre et travailler avec son dos »-10J



Programme

● Gestion du stress et de la douleur

- ☞ Relaxation, contrôle de la douleur, pensée positive
- ☞ Entretien individuel avec un psychologue

«Vivre et travailler avec son dos »-10J

Programme

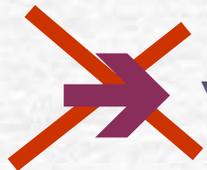
- Analyse ergonomique du poste de travail

☞ Examen du poste de travail par le formateur, le médecin du travail avec le participant et la hiérarchie



Pistes de réflexion et recommandations

«Vivre et travailler avec son dos »-10J



“Plus jamais mal au dos”,

mais bien



“la mise en place de stratégies
afin de faire face au mal de dos”



«Vivre et travailler avec son dos »-10J

● Organisation pratique :

- **Durée** : 80 heures de formation réparties sur 6 semaines.
- **Langues possibles** : français (luxembourgeois/allemand si groupe suffisant).
- **Inscription** : par le médecin du travail lors de l'examen médical du **salarié** et avec l'accord de l'entreprise.
- Pour les **indépendants**, contactez le STM pour l'inscription.
- Formations **gratuites** + **compensation salariale** → 90% des revenus professionnels journaliers





Nouveaux types de formations

« Formation de référent domaine de soins »

- Objectif de la formation -> former des **personnes de ressource** dans les entreprises pour le domaine des soins capables
 - d'informer, de communiquer sur la prévention et la protection du dos,
 - de rappeler, remettre le sujet à l'avant au sein de l'entreprise
 - De guider les collègues dans l'application des gestes et postures de protection du dos
 - D'évaluer une situation de travail, de proposer et/ou rechercher une solution ergo et/ou une technique gestuelle adaptée

« Formation de référent domaine de soins »

- Tout travailleur,
 - motivé et intéressé par la prévention et la protection du dos
 - reconnu et respecté par ses collègues
 - capable de transmettre un message
 - disponible et faisant preuve de vigilance et de rigueur
 - capable de développer de bonnes relations
 - capable de s'adapter à de nouvelles situations, de faire preuve d'analyse et d'esprit d'initiative dans la recherche de solutions



« Formation de référent domaine de soins »

● Organisation pratique

- Durée : **6 j de base + 1 j suivi** après 6 mois
1j de rappel tous les 2 ans
- Langue : fr
- Modalités : inscriptions placées en attente jusqu'à min 10 inscrits (toutes entreprises confondues) -> organisation du cours
- Formations gratuites (AAA)

Formation en cours d'élaboration

→ 2^{ème} sem. 2010

Besoin d'informations ?

Consultez le site internet : www.prevendos.lu

- ***INFO : formations/ → choisir la formation concernée***
- ***INSCRIPTION : inscription /***

