

# Programme de formation

## Santé Physique Sanitaire et Social

---

### *Objectifs pédagogiques :*

- Analyser et Identifier les Situations de Travail à Risque
  - Maîtriser les Techniques de Manutention Sécurisées
  - Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
  - Améliorer l'Ergonomie des Postes de Travail
  - Développer une Approche Préventive et Systématique
- 

### Programme détaillé :

#### **08h00 - 08h30 : Introduction à la PRAP dans les Soins**

- Présentation des enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Introduction aux concepts PRAP spécifiques au secteur des soins à la personne.

#### **08h30 - 09h30 : Analyse des Situations de Travail**

- Identifier les situations de travail à risque dans le domaine des soins.
- Études de cas pratiques pour identifier les situations à risque courantes.

#### **09h30 - 10h30 : Les Risques Biomecaniques**

- Comprendre les mouvements à risque pour les soignants.
- Pratiques sécuritaires pour réduire les contraintes physiques.

#### **10h30 - 11h30 : Techniques de Manutention**

- Apprentissage des techniques de levage et de transfert adaptées aux patients.
- Exercices pratiques pour manipuler les patients en toute sécurité.

#### **11h30 - 12h30 : Ergonomie et Aménagement des Postes de Travail**

- Adapter l'environnement de travail pour réduire les risques.
- Introduction aux outils ergonomiques et aux bonnes pratiques.

#### **12h30 - 13h30 : Pause Déjeuner**

### **13h30 - 14h30 : Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**

- Identifier et prévenir les TMS dans les activités quotidiennes des soignants.
- Pratiques préventives à intégrer dans les routines de travail.

### **14h30 - 15h30 : Évaluation des Risques et Élaboration d'un Plan d'Action**

- Mise en situation et analyse des risques sur le lieu de travail.
- Élaboration d'un plan d'action pour améliorer la sécurité au travail.

### **15h30 - 16h00 : Conclusion**

- Résumé des points clés abordés durant la journée.

---

## **Durée totale de la formation :**

8h00 / 1 journée

---

## **Moyens et techniques pédagogiques :**

### **Moyens Techniques Obligatoires :**

#### **1. Équipements de Manutention :**

- Lits médicalisés réglables
- Ceintures de transfert
- Planche de transfert
- Fauteuils roulants
- Déambulateurs
- Civière ou brancard

#### **2. Équipements d'Évaluation des Postes de Travail :**

- Analyseurs de posture
- Inclinomètres et dynamomètres

#### **3. Matériel Ergonomique :**

- Chaises ergonomiques
- Tables réglables
- Repose-pieds

#### **4. Outils de Simulation et de Pratique :**

- Mannequins de formation
- Bandes élastiques et autres aides de levage
- Matériel de simulation de charges

## **Public concerné :**

- Personnel Soignant dans les Établissements de Soins
- Cadres de Santé et Responsables d'Établissements
- Toute autre personne impliquée dans les soins aux patients

En cas de futurs stagiaires en situation de handicap ou présentant toutes autres difficultés, merci de contacter le référent handicap à : [Formation@ofsip.lu](mailto:Formation@ofsip.lu)

---

## **Nombre de stagiaires :**

Pour des raisons pédagogiques, le nombre de stagiaires est limité à 12 par groupe.

---

## **Certification :**

Tous les participants seront évalués selon la grille d'évaluation « Sécurité Physique Sanitaire et Social » et seront sanctionnés par une attestation de formation.