

LES ACTIONS QUI SAUVENT - PRÉVENTION DES RISQUES À L'ÂGE DE LA RETRAITE

Réf
LAQSPDRAAR - CFA7

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Identifier les situations d'urgence et réaliser les gestes qui sauvent en attendant l'arrivée des secours organisés.
- Adopter les comportements physiques et les habitudes alimentaires favorables au maintien de la santé et à la prévention des effets du temps.
- Mobiliser et mettre en pratique leurs compétences au service de leur santé, de leur vitalité et de leur bien-être au quotidien.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout salarié se dirigeant vers un départ à la retraite.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

- Mise en pratique des Actions qui sauvent.
- Intervention sur des accidents correspondants à des situations à risque auxquelles les personnes à la retraite peuvent être confrontées.
- Rappel de la démarche opérationnelle pour intervenir efficacement face à un accident ou une situation à risque.
- Protéger - Examiner - Faire alerter ou alerter - Faire alerter à informer.
- Secourir une victime qui :
 - Saigne abondamment
 - S'étouffe
 - Répond, se plaint de sensations pénibles, se plaint d'une douleur qui empêche certains mouvements.
 - Et/ou présentes des signes anormaux avec un focus sur les signes de l'AVC et du malaise cardiaque.
 - Ne répond pas et respire.
 - Ne répond pas et ne respire pas.

- Sensibilisation aux bonnes habitudes alimentaires et aux actions à mener pour limiter les risques de tendinites et autres inflammations ainsi qu'à la perte de masse musculaire et de mobilité articulaire liée à l'âge.



PÉDAGOGIE

La pédagogie de la formation repose sur :

- Des applications pratiques.
- La mise en place de cas concrets et réalisation du secours par les stagiaires.
- Débriefing des actions réalisées par le formateur et les stagiaires.
- Prise de conscience des bonnes habitudes alimentaires par l'échange et la réflexion des stagiaires.
- La pratique d'activités visant à lutter contre la diminution progressive de la force musculaire et de la mobilité articulaire.

Les mises en situations sont réalisées et adaptées aux besoins et possibilités physiques des stagiaires.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Formateur ayant plus de 15 ans d'expérience en tant que pompier professionnel, acteur du monde du secourisme et de la formation à travers des activités de la remise en forme.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046