

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

- Sensibilisation aux actions qui sauvent avant l'intervention des secours organisés
- Sensibilisation à l'acquisition de comportements physiques et alimentaires visant à lutter contre les effets du temps
- Mettre en application ses compétences au profit de sa santé et de sa vitalité



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Salarié de l'entreprise 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 le retraité pourrait être confronté
- 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

- Activité d'application. Mise en place de cas concrets et réalisation du secours par les stagiaires.
- Débriefing des actions réalisées par le formateur et les stagiaires. L'évaluation est formative.
- Prise de conscience des bonnes habitudes alimentaires par l'échange et la réflexion des stagiaires.
- Mise en place 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

- Evaluation pré-formative : évaluation des compétences actuelles via la grille d'auto-positionnement remplie avant la formation
- Evaluation de suivi : évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation
- Evaluation de satisfaction

Validation des acquis

- Attestation de formation.



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.