Élaborer et mettre en œuvre un programme d'activités physiques adaptées en Ehpad

Promouvoir l'activité physique des personnes âgées

La lutte contre la sédentarité et la pratique des activités physiques pour les personnes âgées ont pour but de préserver la santé des aînés et de prévenir la perte d'autonomie. La pratique d'activité physique adaptée en Ehpad contribue à maintenir et préserver l'autonomie sociale, physique, psychique et fonctionnelle, à améliorer ou restaurer des capacités, notamment cognitives et locomotrices (orientation, mémoire corporelle...), à réduire les troubles thymiques et les troubles du comportement ou à prévenir les chutes. Elle présente également des effets bénéfiques sur le plan social et l'amélioration de l'état nutritionnel *(Conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie 2020).*

Prérequis

Aucun

Public destinataire

Professionnel(le)s des Ehpad dans le cadre de leurs missions (La typologie des professionnels formés à cette occasion peut-être la suivante : Médecins, infirmiers Diplômés d'État / Cadres de Santé, Professionnels favorisant l'activité physique des résidents (animateurs, aides-soignants, aide-médico-psychologique, agents de services hospitaliers, assistants de soin en gériatrie) …

Objectifs de la formation

Connaitre les effets du vieillissement sur l'appareil locomoteur

Connaitre les capacités fonctionnelles de la personne âgée

Favoriser le maintien de l'autonomie physique

Développer les compétences nécessaires pour mettre en œuvre un programme d'activités physiques adaptées en Ehpad (conception, réalisation et évaluation de projet activité physique santé)

Programme

Rappels théoriques sur l'anatomie et la physiologie humaine

Les grandes fonctions corporelles

Les fonctions physiques, musculaires, articulaires, neurosensorielles et cognitives

Identifier les différents tests d'évaluation

L'activité physique adaptée : définition, objectifs

Définir les activités de séances d'activités physiques adaptées au résident

L'activité physique adaptée dans le cadre de la prévention des chutes

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques (exposés complétés par des documents/sources écrits ou électroniques) et de travail en groupe (échanges et débats, témoignages, études de cas et exercices)

Intervenant(e)s

Formateurs et référents régionaux habilités par le CNDAPS

Nombre de participants

De 6 à 10 afin de favoriser l'expression de chacun, les interactions et échanges entre participants et formateurs

Durée : 1 journée ou 2 ½ journées

Lieu de formation

Intra-entreprise (dans la structure ou l'entreprise ou sur un site tiers)

Coût

Sur Caen : 250 euros (frais de déplacement et de repas à la charge des participants).

Au sein même de votre Ehpad : Groupe 8 personnes : 1 750€. Plus de 8 participants sur devis

Le coût comprend la formation, l'accès à un kit de formation comprenant des outils et supports (Plateforme avec accès avec identifiant pour les stagiaires), et 2h de suivi post-formation

Suivi et évaluation

Feuille d'émargement par demi-journée de formation et attestations de présence

Appréciation des connaissances acquises pour chaque module (questions et mise en situation)

Evaluation de la formation et des formateurs par les stagiaires et les structures.

En savoir plus Je m'informe : **mail**

Mise à jour : 8 janvier 2024