

PROJET Qualité de vie au travail



EVEIL MUSCULAIRE

Lourdie RIBEIRO, Ingénieure Ergonome au CH du Mans
Isabelle JURET, Ingénieure Ergonome au CHU d'Angers
Florence MONPEYSSEN, , Ingénieure Ergonome au CHU de Nantes



LE CONTEXTE

Sur la base d'expériences conduites au CHU de Nantes et au CH du Mans, avec le concours du CHU d'Angers, la FHF souhaite :

- mutualiser la mise en place d'un éveil musculaire
- proposer une action de prévention de 1^{er} niveau aux structures de la région Pays de Loire

LE PUBLIC CIBLE

Professionnels intervenant auprès de personnes dépendantes : gériatrie, EHPAD, psychiatrie, soins de suite et de rééducation (SSR)

LES LIVRABLES (3)

- Vidéo pédagogique
- Vidéo d'exercices
- Un support audio

LES ETAPES DU PROJET



Nous
co-construisons

Co-construction
projet
CHU Angers, Le
Mans, Nantes

Lancement du projet
Juillet 2018

JOURNÉE FHF
Présentation projet
en cours
30 novembre 2018

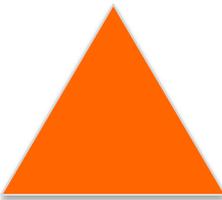
Écriture scénario et
tournage vidéos
Novembre/Décembre 2018

JOURNÉE
FHF QVT
31 janvier 2019

Formations
des
référénts
2019



LA CO-CONSTRUCTION DU PROJET



Plus-value de l'ergonomie:

- point de départ: analyse de l'activité spécifique à chaque métier
- de cette analyse découle le choix des exercices adaptés (pas de standardisation)
- contribution à la valorisation des métiers

REFLEXION + CONSTRUCTION + REDACTION



VIDEO PEDAGOGIQUE

VIDEO D'EXERCICES

UN SUPPORT AUDIO

L'EVEIL MUSCULAIRE: UNE PREPARATION DOUCE A LA JOURNEE DE TRAVAIL

VIDEO PEDAGOGIQUE

4 mn

Pourquoi?

- pour introduire et présenter le projet et ses apports dans un cadre ludique
- ouvrir la discussion

Pour qui?

- l'encadrement,
- les référents,
- les équipes soignantes

A quel moment?

- au moment de la présentation initiale du projet

L'ÉVEIL MUSCULAIRE: UNE PRÉPARATION DOUCE À LA JOURNÉE DE TRAVAIL

VIDEO D'EXERCICES

6 mn

Nous sommes dans un éveil et non dans un renforcement musculaire

Pourquoi?

- pour visualiser les exercices et les mémoriser
- pour l'apprentissage initial
- pour disposer d'un support de référence dans le temps

Pour qui?

- pour ceux qui pratiquent

A quel moment?

- à la prise de poste (si possible)

L'ÉVEIL MUSCULAIRE: UNE PRÉPARATION DOUCE À LA JOURNÉE DE TRAVAIL

SUPPORT AUDIO

6 mn

Pourquoi?

- pour autonomiser les équipes
- pour rythmer la séance
- pour garantir le respect du temps et de l'enchaînement des exercices

Pour qui?

- pour ceux qui pratiquent

A quel moment?

- à la prise de poste (si possible)

Etape 1 (institution et équipe d'ergonomes)

- Identifier et mettre en place des référents (démarche institutionnelle)
- Former les référents à la méthodologie (équipe d'ergonomes)

Etape 2 (référents de chaque établissement)

- Les référents visionnent les deux vidéos avec l'équipe de professionnels volontaires
- Les référents accompagnent et encadrent pendant 3 semaines l'échauffement sur place dans les services à l'aide de la bande audio

Etape 3 (encadrement et équipe)

- Autonomisation: les services utilisent la bande audio pour réaliser seuls l'échauffement

Etape 4 (référents)

- Evaluation à distance (environ 1 an)

CONDITIONS DE REUSSITE du PROJET

- ✓ Projet porté par l'institution via un référent volontaire
- ✓ Organisé sur le temps de travail
- ✓ Avec une équipe volontaire
- ✓ Avec une charte de fonctionnement collectif
- ✓ Choix collectif du moment opportun pour concilier temps exercices/ organisation
- ✓ Choix collectif du lieu (ex : proximité du service et discrétion)

**En synthèse,
il est important de s'approprier ce temps
et d'être régulier dans la pratique des exercices**

PRENEZ SOIN DE VOUS POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

- Vidéo pédagogique
- Vidéo exercices

Merci de votre attention

