



Formation continue

pour auxiliaires de santé CRS,
aides-soignant(e)s, aides familiales
et professionnels médico-sociaux

*de septembre 2010
à juin 2011*

1- Soins de pieds	page 1
2- Gestion du stress	page 2
3- Etre épanoui, c'est travailler mieux nouveau	page 3
4- Proximité, distance, intimité dans les soins	page 4
5- Réflexologie podale I	page 5
6- Réflexologie podale II	page 6
7- Maladie psychique et accompagnement	page 7
8- Sensibilisation au toucher et au massage I	page 8
9- Sensibilisation au toucher et au massage II	page 9
10- Affirmation de soi	page 10

COURS DISPENSÉS DANS LES INSTITUTIONS DE SOINS

11- Manutention et protection du dos	page 11
12- Observation et transmissions dans les soins	page 12

1-Soins de pieds

Préambule : Un pied peut manifester les signes d'une maladie générale ou être également le siège d'une infection après un soin.
Des lignes directrices claires de soins de pieds sont importantes pour le soignant.

Objectifs :

- pratiquer des soins de qualité sur des pieds sains
- identifier les situations à risque de lésions graves du pied
- reconnaître les limites de mes compétences lors d'actes instrumentaux

Intervenante : Heidi Barbey, podologue, responsable de l'association des podologues fribourgeois

Date : Lundi 4 octobre 2010
de 13h30 à 16h30

2-Gestion du stress

Préambule : Le stress est parfois un moteur dans le travail mais souvent un handicap bloquant l'énergie et la capacité de réflexion.

Objectifs :

- comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences sur la santé
- prendre conscience de ses propres stratégies de défense
- expérimenter des outils de mieux-être, de défoulement et de centration

Intervenante : Natacha Repond, infirmière formatrice

Date : Vendredi 12 novembre 2010
de 13h30 à 16h30

3-Etre épanoui, c'est travailler mieux

nouveau

Préambule : La psychologie positive (à ne pas confondre avec la pensée positive) étudie scientifiquement le bonheur. Elle démontre que chacun de nous peut construire les conditions de bien-être et d'épanouissement dans son cadre professionnel et familial, malgré les tensions, les problèmes et les conflits.

Objectifs :

- définir ce qu'est le bien-être subjectif
- différencier les 4 types de bonheur
- identifier ses paramètres personnels d'épanouissement
- mettre en place des moyens concrets pour augmenter son bien-être

Intervenant : Yves-Alexandre Thalmann, psychologue FSP et formateur d'adultes

Dates : Les lundis 17 et 31 janvier 2011
de 14h00 à 17h00

4-Proximité, distance, intimité dans les soins

Préambule : La proximité avec le corps du soigné provoque souvent, chez le soignant, des émotions (envie d'être proche, peur, dégoût, gêne) qui sont vécues fréquemment dans la solitude.

Sans nier, ni refouler l'émotionnel, comment trouver la bonne distance afin d'assurer des soins de qualité ?

Objectifs :

- repérer ses propres émotions et attitudes lors de certains soins corporels
- identifier ses propres besoins de proximité et de distance
- donner du sens dans l'approche du corps de l'autre

Intervenante : Claudine Ruffieux, infirmière enseignante

Date : Lundi 7 février 2011
de 9h00 à 12h00

5-Réflexologie podale de détente et de confort I (Initiation)

Préambule : Souvent considéré comme organe peu attirant, le pied est cependant très sensible au toucher et au massage. En dehors de buts thérapeutiques, certains massages de réflexologie peuvent apporter un véritable bien-être.

Objectifs :

- me sensibiliser à une thérapie alternative
- expérimenter pratiquement certains massages réflexologiques de bien-être

Intervenantes : Nelly Joly, infirmière thérapeute, diplômée en réflexologie
Sœur Sylviane de Reyff, diplômée en réflexologie

Date : Vendredi 18 mars 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

J Tenue vestimentaire adaptée et confortable.
Prendre oreiller, linge de bain ou couverture.
Il est souhaitable de venir avec les ongles des mains coupés.

6-Réflexologie podale de détente et de confort II (Suite du cours I)

Objectifs : suite du cours I

Intervenantes : Nelly Joly, infirmière thérapeute,
diplômée en réflexologie
Sœur Sylviane de Reyff,
diplômée en réflexologie

Date : Vendredi 20 mai 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

les participants doivent avoir suivi le cours « Réflexologie podale de détente et de confort I » (cette année ou les années précédentes)

J Tenue vestimentaire adaptée et confortable.
Prendre oreiller, linge de bain ou couverture.
Il est souhaitable de venir avec les ongles des mains coupés.

7-Maladies psychiques et accompagnement

Préambule : Ces malades alternent périodes d'agitation, d'euphorie ou de calme. Comment m'adapter et comprendre les résidents ou patients atteints de troubles psychiques ?

Quelle attitude avoir, que leur proposer ?

Objectifs :

- me sensibiliser aux connaissances des principales pathologies psychiatriques
- différencier démence et maladie psychique
- développer des outils de communication à partir de situations pratiques

Intervenante : Sandra Lauener, infirmière en psychiatrie

Date : Lundi 11 avril 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

8-Sensibilisation au toucher et au massage I

Préambule : Prendre du souffle pour soi-même grâce aux massages, c'est se donner des moyens de continuer à soigner les autres.

Objectifs :

- expérimenter des techniques de bien-être
- développer une approche complémentaire aux soins quotidiens

Intervenante : Edith Sorg, infirmière,
cabinet de santé à Courtaman

Date : Vendredi 6 mai 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

J Tenue vestimentaire adaptée et confortable
(tee-shirt et training ou pantalon non serré)
oreiller, linge de bain ou couverture.

9-Sensibilisation au toucher et au massage II

Objectifs : suite et complément du cours I

Intervenante : Edith Sorg, infirmière,
cabinet de santé à Courtaman

Date : Vendredi 27 mai 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Les participants doivent avoir suivi le cours « Sensibilisation au toucher et au massage I » (cette année ou les années précédentes)

J Tenue vestimentaire adaptée et confortable
(tee-shirt et training ou pantalon non serré)
oreiller, linge de bain ou couverture.

10-Affirmation de soi

Préambule : Comment prendre ma place dans un groupe de collaborateurs et affirmer mes choix tout en respectant la position des autres ?

Objectifs :

- identifier la manière de m'affirmer dans un groupe
- prendre conscience des conséquences d'un comportement passif ou agressif
- poser un objectif réaliste pour mieux m'affirmer dans l'avenir

Intervenante : Claudine Ruffieux, infirmière enseignante

Date : Lundi 6 juin 2011
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

11-Manutention et protection du dos

Préambule : La manutention des personnes dans les soins mène fréquemment à des accidents de travail. Vous pouvez prévenir l'apparition d'une pathologie rachidienne ou sa récurrence en révisant et pratiquant une gestuelle adaptée.

Objectifs :

- se sensibiliser aux notions théoriques sur le rachis
- acquérir/réviser les bases de la manutention des personnes
- travailler sur des situations rencontrées dans sa pratique professionnelle

Intervenante : Catherine Genet, ergothérapeute, assistante d'enseignement HES (filiale ergothérapie)

Durée : 1 x 3 heures

**Date à négocier avec le Service Santé
au moins 2 mois à l'avance**

12-Observation et transmissions dans les soins

Préambule : L'injonction « *il faut observer* » est courante chez les soignants et pourtant lors des rapports d'équipe, les transmissions des observations sont parfois pauvres pour traduire l'essentiel.

Objectifs :

- découvrir mon observation spontanée
- exercer les différents canaux d'observation
- entraîner la transmission d'informations ciblées à partir de mes observations

Intervenante : Claudine Ruffieux, infirmière enseignante

Durée : 2 x 3 heures

**Dates à négocier avec le Service Santé
au moins 2 mois à l'avance**

Informations générales et modalités

Organisation	Inscription par téléphone, courriel ou fax. Une lettre d'information et un bulletin d'inscription vous seront envoyés après inscription (env. 4 semaines avant le cours). Nous retourner votre confirmation d'inscription (délai à respecter).
Prix	CHF 80.– par ½ journée (3 heures) CHF 160.– par journée (6 heures). Paiement au plus tard 10 jours avant le début du cours.
Désistement	Jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début du cours, remboursement de 50%. Passé ce délai, la totalité du prix du cours est retenue.

Nous nous réservons le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est insuffisant.

Renseignements	Croix-Rouge fribourgeoise Service Santé Tél. 026 347 39 58 – Fax 026 347 39 60 Courriel : service.sante@croix-rouge-fr.ch www.croix-rouge-fr.ch
----------------	---

Méthodes	Apports théoriques Échanges d'expériences vécues Analyses de pratiques Partage avec les pairs
----------	--

Lieu	Fribourg Rue Guillaume-Techtermann 2 (près de la Clinique Générale, ancienne Clinique Ste-Anne) ou dans l'institution qui le demande
------	--

Participants	Minimum 10 personnes, maximum 15 personnes
--------------	--