

En tant qu'aidant, vous jouez un rôle inestimable dans la vie de vos proches âgés, offrant amour, soutien et soins au quotidien. Nous comprenons que cette mission peut être à la fois gratifiante et exigeante. C'est pourquoi nous sommes ravis de vous présenter notre programme de formation, conçu pour vous aider à mieux comprendre les difficultés liées au vieillissement tout en vous soutenant dans votre propre bien-être. Au cours de cette formation, nous explorerons deux modules essentiels qui visent à renforcer vos compétences et à favoriser votre bien-être personnel.

**Module 1 : Pathologies liées au vieillissement**

Ce premier module vous apportera une connaissance plus approfondie des pathologies courantes liées au vieillissement. Notre formatrice, infirmière diplômée d'Etat partagera avec vous ses connaissances sur les maladies cognitives, les troubles physiques et les conditions médicales associées à la vieillesse. Vous acquerrez ainsi une compréhension approfondie des besoins spécifiques de vos proches, renforçant ainsi votre capacité à leur offrir un soutien adapté.

**Programme Module 1 :**

**1- Le vieillissement normal et pathologique : définitions et concepts en gérontologie**

- a. Définir sa perception de la vieillesse et du vieillissement : apport théorique sur la vieillesse
- b. Appréhender les différents types de vieillissements : normal/habituel ou pathologique

**2- Les effets du vieillissement sur l'organisme**

- a. Les pathologies physiques liées à l'âge et leurs conséquences
- b. Les pathologies liées aux effets sur le système nerveux
- c. Le Diabète
- d. Vieillesse de l'appareil respiratoire et cardiovasculaire
- e. Altérations des sens dus au vieillissement

**3- Vieillesse démences et troubles**

- a. La maladie de Parkinson
- b. La maladie d'Alzheimer
- c. AIT et AVC
- d. Dépression

**4 - Alimentation de la personne âgée**

- a. Les besoins nutritionnels de la personne âgée
- b. Troubles alimentaires et pathologies associée
- c. La dénutrition et les risques

**5- Accompagner le vieillissement au quotidien**

- a. Adopter une posture bienveillante
- b. Adapter son approche
- c. Le réseau gériatrique du domicile à l'EHPAD

**Méthode et moyen pédagogique employés :**

- Approche théorique appuyée sur des supports de formation élaborés par le formateur
- Étude de cas concrets
- Réflexions de groupe et échanges
- Salle équipée (vidéo projecteur, paperboard)
- Simulateur du vieillissement GERT
- Lunettes de simulation des maladies oculaires

**Objectifs de la formation :**

- Définir et identifier le vieillissement normal et pathologique
- Comprendre les effets du vieillissement sur l'organisme
- Connaître les principales pathologies liées au vieillissement et les symptômes associés
- Expérimenter le Grand-âge grâce au simulateur du vieillissement GERT et aux Lunettes de simulation des maladies oculaires
- Adapter son accompagnement aux besoins et capacités de la personne
- Connaître le réseau gériatrique et savoir identifier les intervenants et leur champ d'action

**Module 2 : Prendre soin de soi lorsqu'on est aidant**

Ce deuxième module mettra en lumière l'importance cruciale de prendre soin de vous-même. Nous aborderons des stratégies pratiques pour gérer le stress, prévenir l'épuisement et favoriser votre bien-être émotionnel et physique. En investissant dans votre propre santé, vous serez mieux équipé pour offrir un soutien continu et attentif à vos proches.

**Programme Module 2 :**

**1- Présentation - Météo intérieur - Exercice de sophrologie pour évacuer les tensions**

**2- Echelle de Zarit**

- a. Définition
- b. Auto-évaluation
- c. Débriefing

**3- L'épuisement de l'aidant**

- a. Définition
- b. Exercice du verre
- c. Vidéo

**4- Les moments ressources pour remplir son réservoir émotionnel**

- a. Définition
- b. Exercice pratique pour découvrir ses moments

**5- Les dispositifs pour les aidants familiaux**

**6- La sophrologie pour gérer les émotions et le stress**

- a. Définition
- b. Expérimentation

**7- Le massage**

- a. Auto-massage : Définition et expérimentation
- b. Le massage pour créer des moments de complicité avec son proche : Découverte et expérimentation

**Objectifs de la formation :**


- Définir ce qu'est l'épuisement de l'aidant
- Evaluer son épuisement
- Reconnaître ses moments ressources
- Repérer les dispositifs pour prendre soin de soi
- S'approprier des techniques pour se préserver : massage et sophrologie

**Méthode et moyen pédagogique employés :**

- Approche théorique appuyée sur des supports de formation élaborés par le formateur
- Auto-évaluation
- Echanges entre aidants
- Ateliers pratiques

**Durée**  
 Module 1 : 2 jours soit 14h en présentiel  
 Module 2 : 1 jour soit 7h en présentiel

**Public**  
 Aidants

**Prérequis**  
 Aucun

**Intervenants**  
 Infirmier(ère) diplômé(e) d'Etat et sophrologue

**Capacité d'accueil**  
 8 à 12 personnes

**Méthodologie d'évaluation**  
 Mise en situation (grille d'évaluation du formateur) et/ou questionnaire de validation des acquis en fin de formation

**Prix**  
 Par groupe : 3750€

**Nous contacter**

Chargé de formation

06 74 81 74 33

contact@aformeso.fr