


GESTION DU SOMMEIL, DE LA RECUPERATION ET DE L'ALIMENTATION CHEZ LE SOIGNANT

DUREE	TARIF	CONTACT
1 jour / 7 heures en présentiel	270€/pers (-10% pour nos adhérents) Groupe : nous consulter	soula.s@chu-toulouse.fr
PUBLIC		FORMATEURS
Tout professionnel de santé travaillant de nuit		Médecin du travail
PRE-REQUIS		
Aucun		

OBJECTIFS




Améliorer la qualité de vie par une meilleure organisation de la journée de récupération pour sauvegarder la vie familiale, les loisirs.

Améliorer la qualité du travail de nuit, pour améliorer la sécurité du patient et éviter les risques dus à un trouble de la vigilance

Maintenir son potentiel de vigilance en évitant de sommeiller

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- 
- Apports théoriques sur Powerpoint
 - Études de cas, analyse des pratiques
 - Échanges, exercices

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis : Exercices, cas concrets, échanges avec le formateur.

Un quiz pourra vous être proposé via un QR code en début puis en fin de session pour mesurer la progression de vos acquis.

Evaluation de la formation :

- 
- ▶ À chaud : fiche de satisfaction à remplir immédiatement en fin de session
 - ▶ A froid : enquête de satisfaction en ligne envoyée quelques semaines après la fin de la session

Une attestation de formation individuelle vous sera délivrée en fin de session.

Personnes en Situation de Handicap : si votre état de santé nécessite une prise en charge particulière, veuillez contacter notre référente handicap : Mme Aurore PARÉ pare.a@chu-toulouse.fr / 05 61 32 43 97

DEROULE PEDAGOGIQUE	
09h00 12h30 Puis 13h30 16h30	<p>Ouverture de la session</p> <p>Quiz d'évaluation des connaissances début de session</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notions de chronobiologie • Le travail posté – le travail de nuit • Physiologie du sommeil • Hygiène du sommeil • Conseils diététiques • Les médicaments et les horaires atypiques <p>Objectifs : Améliorer la qualité de vie par une meilleure organisation de la journée de récupération pour sauvegarder la vie familiale, les loisirs. Améliorer la qualité du travail de nuit, pour améliorer la sécurité du patient et éviter les risques dus à un trouble de la vigilance Maintenir son potentiel de vigilance en évitant de sommeiller</p>
16h30 17h00	<p>Quiz d'évaluation des connaissances fin de session</p> <p>Évaluation de la formation</p>