

Prendre soin de sa santé

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les moyens de prévention en santé
- Être vigilant à sa santé
- Repérer les signaux d'alertes qui doivent amener à consulter un médecin
- Comprendre l'importance des dépistages des cancers du sein, des testicules et colorectaux

Public

- Personnes en situation de handicap intellectuel
- Maximum 15 personnes par groupe

Prérequis

- Aucun pré-requis

Durée

- ½ journée (3h30)

Contenu de la formation

- La fréquence des rendez-vous chez son médecin / dentiste / gynécologue
- Les moyens de préventions de la santé existant :
 - Vaccins
 - Tests de dépistage du cancer colorectal
 - Bilan sanguin...
- Les signaux d'alertes devant amener à consulter un médecin : fièvre, toux, baisse de l'acuité visuelle, palpitations, jambes gonflées, douleur...
- Prendre soin quotidiennement de son corps : se laver, nettoyer ses oreilles, se brosser les dents, mettre de la crème solaire lorsque cela est nécessaire...

Les +

- Méthode pédagogique expositive et participative
- Mise en situation, exemples, photolangage, vidéo...

Dates et lieu de formation

- Définis selon vos besoins (formation intra)

Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique de la formation est de 500 € net de taxes par session

Evaluation de la formation

- Questionnaire d'évaluation final



➤ Pourquoi ?

- Je suis une personne handicapée intellectuelle ou avec autisme.
- Il est important de prendre soin de son corps pour rester en bonne santé.
- Cette formation permet de comprendre :
 - Comment je peux prendre soin de mon corps tous les jours.
 - Ce que je peux faire pour éviter d'être malade.
 - À quel moment je dois consulter mon médecin.
 - À quoi servent les tests de dépistage.
 - Un test de dépistage est un examen qui permet de rechercher une maladie dans notre corps.

➤ Comment ?

- Cette formation dure 1 demi-journée.
- La formation sera facile à comprendre.
- Il y aura beaucoup d'exemples.
- Je répondrai à un questionnaire en fin de formation.

➤ Cette formation parlera de :

- Quels sont les différents médecins que je peux rencontrer :
 - Médecin traitant,
 - Dentiste,
 - Gynécologue.
- Ce que je peux faire pour éviter d'être malade :
 - Faire des vaccins,
 - Faire des tests de dépistage,
 - Faire des prises de sang.
- Comment savoir si je suis malade.
- Comment prendre soin de son corps pour rester en bonne santé :
 - Se laver,
 - Se brosser les dents,
 - Mettre de la crème solaire quand je vais au soleil.

➤ Le prix

La formation coûte 520 euros à mon établissement.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.