



kparasi



MASSAGE BIEN-ÊTRE EN EHPAD

TOULOUSE ET SES ALENTOURS

Ancienne infirmière d'Ehpad, j'ai vécu que vivent les salariés au quotidien. A ce jour reconvertie dans le massage bien-être, je souhaite apporter une solution qui aidera à contribuer à la relaxation de tous et améliorera l'image de votre établissement.

Nous en sommes tous conscients, la situation des Ehpad rencontre un déficit d'image et des difficultés de recrutement :

- Perte d'attractivité du métier.
- Important turn-over des équipes soignantes.
- Augmentation des burn-out et arrêts maladies
- Difficultés de recrutements (1)

La majorité des soignants dit se sentir stressée, fatiguée, frustrée dans sa situation de soins.

Les risques psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques sont prévalent (la quasi totalité des maladies professionnelles en Ehpad sont liées à des TMS (2)).

FAISONS LE POINT SUR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

L'expression « troubles musculo-squelettiques » ou TMS regroupe un ensemble de maladies localisées au niveau ou autour des articulations. Les parties du corps les plus fréquemment atteintes sont : le dos, les membres supérieurs (poignet, épaule, coude), plus rarement les membres inférieurs.

les TMS restent la 1ère cause d'arrêt de travail et d'inaptitude chez le personnel soignant.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

- Les facteurs biomécaniques : répétitivité de certains gestes, efforts excessifs et notamment le port de charges lourdes.
- Les facteurs psychosociaux : Le stress est en grande partie responsable de l'arrivée de TMS : charge de travail excessive, monotonie des tâches quotidiennes, forte pression pour respecter des délais... autant d'éléments générateurs d'un stress récurrent qui par effet domino favorise l'apparition de gênes ou de douleurs.
- Les facteurs organisationnels : La difficile gestion des équipes est également propice à l'arrivée des TMS : manque de pauses, durée de travail excessive et temps de récupération trop court, etc...
- Les facteurs individuels : l'âge, le genre, l'état de santé physique et psychique, etc...

(1) Source : drees.solidarites-sante.gouv.fr

(2) Source : INRS.fr

L'INTÉRÊT DU MASSAGE DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Le massage Amma assis s'apparente à l'acupression.

Originaire de Chine et introduit au Japon il y a environ 1300 ans, le massage assis au travail est la version moderne de cette technique. On la doit à David Palmer (États-Unis, 1980).

En 1982, son maître Takashi Nakamura lui confia la mission de diriger l'Amma Institute of Traditional Japanese Massage, la première école américaine exclusivement dédiée à l'enseignement du massage Amma. C'est dans cette institution, qui n'existe plus aujourd'hui, qu'il a expérimenté la technique de massage sur chaise avant de fonder sa propre école.

C'est aussi à lui qu'on doit la version moderne des chaises de massage.

Le shiatsu, le massage suédois, la chiropractie et la réflexologie présentent quelques ressemblances avec certaines des techniques du massage Amma.

Celui-ci vise au soulagement de la douleur, à la réduction du stress et à la libération d'énergie par la stimulation des muscles, des articulations et des méridiens.

D'une durée de 15 à 30 min, il se pratique par dessus les vêtements, sur une chaise dédiée, apportée par le praticien et nécessite peu de place.

LE MASSAGE ASSIS SE CONCENTRE SUR LES ÉPAULES, LE DOS, LA NUQUE, LES BRAS, LES MAINS ET LES HANCHES.

LES BIENFAITS DU MASSAGE ASSIS

CÔTÉ SALARIÉ

- Le massage au travail réduit le stress de près de 85% et diminue l'anxiété et la dépression.
- Il améliore également l'humeur et le sentiment de satisfaction.
- Il soulage la tension musculaire, la douleur et les TMS.
- Améliore la qualité du sommeil.
- Baisse la pression artérielle
- Augmente la fonction immunitaire. Il augmente le rendement des cellules du corps.
- Augmente la concentration, l'énergie et la clarté mentale. Après leur séance de massage, le personnel est plus vigilant, plus rapide et plus précis.

CÔTÉ ÉTABLISSEMENT

- Augmente la productivité de vos salariés
- Attire les meilleurs talents : Proposer un massage au bureau, représente un avantage attrayant pour tout candidat. Il peut vous aider à fidéliser votre personnel.
- Diminue le nombre des accidents au travail.
- Réduit le taux d'absentéisme : il prévient le surmenage et réduit le stress. De cette façon, les congés de maladie diminuent ainsi que le taux d'absentéisme.
- Améliore le moral. Le massage a des bienfaits incontestables sur le moral du personnel. Il se sent pris en compte par l'employeur.

L'ORGANISATION DU MASSAGE DANS UN EHPAD

Les séances de massages assis se déroulent pendant les pauses des salariés.

En moyenne il y a 4h entre les premières pauses et les dernières. Ce laps de temps me permet de masser environ 11 salariés (correspond à 15-20 minutes de massage + nettoyage de la chaise et lavage des mains). Une fois le jours de massage déterminé, je mets en place un tableau d'inscription en avance pour permettre à chacun de s'inscrire selon sa convenance lors de sa pause.

Généralement, l'organisation en Ehpads fonctionne en équipe et contre-équipe. Faire 2 passages est donc le plus intéressant afin de donner l'opportunité à tous de profiter d'une séance.

Le Amma Assis est l'une des techniques de massage la plus facile à mettre en œuvre.

Pour cela, il suffit simplement d'un espace de quelques mètres carrés. Il se donne sur une personne habillée en position assise sur une chaise spécialement conçue à cette fin. Ce qui apporte un certain confort aux personnes qui ne se sont jamais fait masser.

Le massage se décompose en deux temps :

- La première partie qui est la plus longue, se pratique avec le receveur assis sur la chaise et la tête dans la têtère. Cela a pour finalité de procurer un état général de bien-être.
- La deuxième partie est pratiquée avec le receveur assis sur le siège ergonomique et la tête relevée. Il s'agit d'une partie plus dynamique que la précédente qui permet aux soignants de repartir dans la vie active, à la fois détendu et tonique.

EN RÉSUMÉ, UN MASSAGE ASSIS PEUT S'ADAPTER AUX CONTRAINTES DES EHPAD.
C'EST UNE PLUS-VALUE POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT QUI S'AVÈRE EFFICACE, RAPIDE ET FACILE À
INTÉGRER DANS LE CALENDRIER DU PERSONNEL.

Tarif sur devis.

Dépend du nombre de personnes, de la fréquence souhaitée
et de la situation géographique.

Financement : Pris en charge par l'établissement.

CONTACTEZ-MOI

Alexandra IVON

Tel : 06 52 41 33 98

kparasimessages@gmail.com

Site web : www.kparasi-massages.com

N°SIRET : 52190837600028