

Bloc 4 : Mieux prendre en compte sa santé personnelle

	Actions	Attendus méthodologiques du CNP	Éléments de preuve
1	Formation diplômante/certifiante/continue/action de FMC sur : - Prendre soins des soignants (DIU "Soigner les Soignants". Université de Toulouse III et Université de Paris http://diu-soignerlessoignants.fr) - Prévention des violences sexistes et sexuelles - Prévention des violences aux soignants dans le cadre de la prise en charge des patients et de leurs proches - Prévention de la violence entre soignants et/ou étudiants en formation - Ergonomie - Risques professionnels - Gestion des déchets	Au minimum d'une journée de participation et conformité de la réunion aux critères d'éligibilité de la FSM	Attestation de participation
2	Participation à des groupes d'échange et d'analyse entre pairs, permettant de travailler sur la santé personnelle du médecin	Participation à un minimum de 4 réunions Éligibilité de fait (fiche méthode HAS)	Attestation de participation
3	Auto-évaluation de son état de santé et de son suivi, notamment mental et de son rapport aux substances addictives consommées (au moins 1 fois par an)	Renseignement de 3 questionnaires sur la période de 6 ans Propositions de questionnaires et d'outils de suivi en annexe 1	Déclaratif
4	Avoir un médecin traitant	(Hors auto-déclaration et parent au 1er degré) et l'avoir consulté pendant la période de certification	Déclaratif

5	[Pour les salariés] Consulter la médecine du travail	L'avoir consulté pendant la période de certification	Attestation
6	Actions de prévention en santé personnelle	Minimum de 2 actions par an sur un cycle de certification (Liste indicative d'actions en annexe 2)	Attestation
7	Maintenir son calendrier vaccinal à jour	Sur la totalité du cycle de certification	Déclaratif
8	Pratiquer une activité physique/sportive régulière	Sur la totalité du cycle de certification	Photocopie de la licence
9	Action « hors liste »	Conforme à une fiche méthodologique HAS ou aux critères d'éligibilité de la FDM. Action évaluée et validée a priori ou a posteriori par le CNP (fiche d'évaluation en cours de validation)	Attestation de validation transmise par le CNP

Annexes

ANNEXE 1 : Questionnaires d'auto-évaluation de sa santé préconisés par le CNP de néphrologie :

🔗 Auto-questionnaire « santé du professionnel » proposé par la HAS, décliné en 4 domaines : santé globale (à refaire tous les deux ans), vie professionnelle , vie extra-professionnelle, prise en compte de son état de santé dans son exercice

https://www.has-sante.fr/jcms/p_3485914/fr/auto-questionnaires-sante-du-professionnel-2023-10-31

🔗 Karasek Job Content Questionnaire :

http://rsmv.fr/content/karasek-questionnaire-2_contenu-1402997546.pdf

🔗 The Nordic Musculoskeletal Questionnaire : <https://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/RG1-270.pdf>

❓ Perceived stress Scale (PSS) :

https://www.eyrolles.com/Errata/9782212679052/Erratum_54-55.pdf

❓ Montgomery Asberg Depression Rating Scale (MADRS) :

<http://www.departement-information-medicale.com/wp-content/uploads/2010/09/EHELLE-DE-DEPRESSION-MADRS.pdf>

❓ Questionnaire Leymann Inventory of Psychological Terror (LIPT) :

<https://www.eipas.org/images/lipt.pdf>

❓ Hospital Anxiety and Depression Scale (echelle HAS) :

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/outil__echelle_had.pdf

❓ Maslach Burnout Inventory (MBI test):

<https://www.urps-ml-paca.org/wp-content/uploads/2016/09/Test-dlInventaire-de-Burnout-de-Maslach-MBI-1.pdf>

ANNEXE 2 : Liste indicative d'actions de prévention en santé :

o activités culturelles en tant qu'acteur

o participation à une activité caritative ou de coopération

o action en santé nutritionnelle

o prise de congé parental

o prise d'au moins 5 semaines de congés pendant l'année

o souscription à une assurance complémentaire (mutuelle)

o souscription à une assurance prévoyance (indemnités journalières)

o souscription à une assurance perte d'exploitation