

Aide à domicile Actuelle

DOSSIER P.9

Du balai
les mauvais gestes !

Sur la route, P.4
les **10** points clés

BEAUTÉ

P.16 **Mes mains,
je les protège**

Prendre soin **de soi**
au quotidien P.2

Éviter les chutes
des conseils sur-mesure
P.18

NUMÉRO INÉDIT !
+ DE CONSEILS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

ON EN PARLE P.6

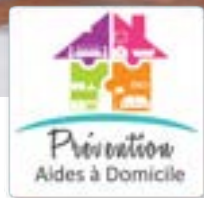
Les risques **Psycho-Sociaux**

ZOOM
ILS SONT
PARTOUT !
P.14

Février 2022



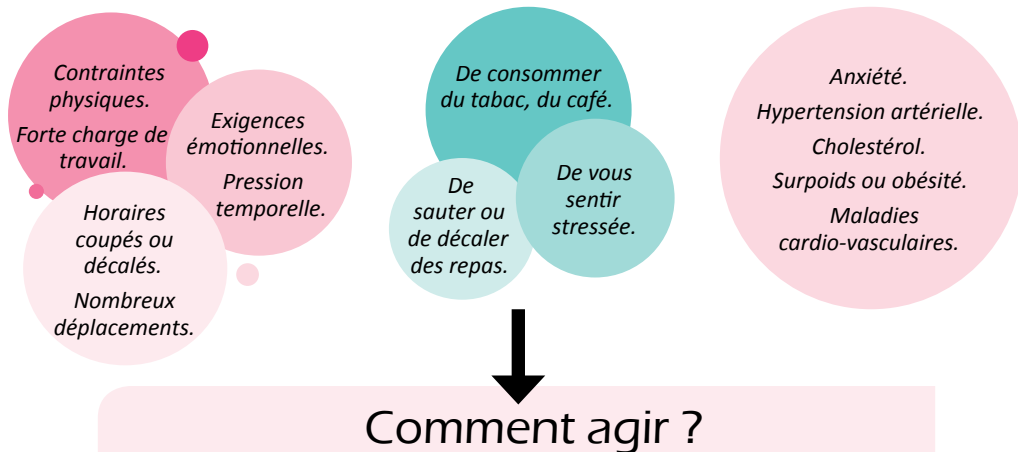
Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie



Prendre soin **de soi** au quotidien

En qualité d'aide à domicile, vous prenez soin des usagers, vous veillez à leur bien-être et les aidez dans les actes de la vie quotidienne. *Et vous ? Prenez-vous soin de vous ?*

Votre métier comprend → Il peut vous arriver → Les conséquences possibles sur votre santé



Comment agir ?

- ✓ En veillant à une bonne hygiène de vie.
- ✓ En limitant les éléments nocifs pour l'organisme.
- ✓ En respectant les besoins élémentaires du corps.

Manger équilibré

- > Éviter de grignoter.
- > Ne pas sauter de repas.
- > Prendre le temps de savourer.
- > Limiter le café et l'alcool.
- > Manger varié et équilibré (fruits, légumes, légumineuses, poissons, viandes blanches, etc.).



Arrêter de fumer

Le tabac augmente la pression artérielle et endommage les vaisseaux sanguins. Il existe différentes méthodes pour arrêter de fumer.

Parlez-en à votre médecin.



Dormir suffisamment

Se coucher à heures fixes, limiter les écrans avant le coucher et dormir au moins sept à neuf heures par nuit (selon ses besoins).



Réduire son stress

Prenez le temps de déconnecter et de vous détendre. Pratiquez un loisir, un sport ou une activité de relaxation (yoga, tai-chi, méditation, sophrologie, etc.).



Pratiquer un sport

qui fasse plaisir !

L'activité physique soutenue (30 mn par jour) contribue à réduire la pression sanguine et aide à contrôler le stress. Vous bougez déjà beaucoup avec votre métier !
Par tranche de 10 min, c'est possible aussi !



Quelques astuces pour éviter le grignotage

- ✓ Boire un grand verre d'eau.
- ✓ Manger plutôt un fruit, une compote, un yaourt.
- ✓ Choisir des petits pains riches en fibres (complet, farine bise, etc.) plutôt que sucrés (viennoiseries, etc.).



Quelques idées si vous mangez des sandwiches

- ✓ Varier le pain utilisé (complet, aux céréales, etc.).
- ✓ Garnir le sandwich de crudités ou légumes cuits.
- ✓ Donner du goût : cornichons, moutarde (pour limiter mayonnaise et beurre).
- ✓ Éviter d'accompagner le sandwich de soda ou de frites.
- ✓ Privilégier fruits, yaourts plutôt que des pâtisseries en dessert.
- ✓ Équilibrer les apports au dîner.



Sur la route, les 10 points clés

7 Téléphone
Ne téléphonez pas au volant. Arrêtez-vous pour consulter votre messagerie.

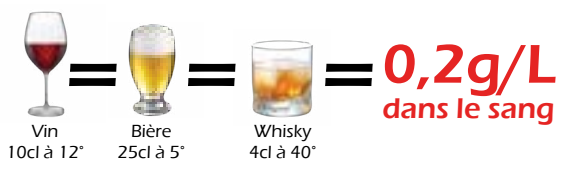
1 Vue
Contrôlez votre vue tous les deux ans si nécessaire. Un automobiliste sur trois présente des défauts visuels et l'ignore.

8 Alcool
Conduire est un acte de travail. L'alcool est la première cause d'accident mortel sur la route.

2 Entretien du véhicule
Réalisez un contrôle technique tous les 2 ans. En cas de voyant rouge allumé, de bruit bizarre, d'odeur forte de carburant : s'arrêter immédiatement et inspecter. Si besoin, appeler un dépanneur.

9 Réglementation
Entourer la bonne réponse
En France, la limite réglementaire pour la conduite d'un véhicule est :

3 Panne ou accident
Contactez votre employeur. En cas d'accident, établir un constat amiable.



g d'alcool/L dans le sang	mg d'alcool/L d'air expiré
0,25	0,25
0,5	0,5
0,8	1

4 Bonnes postures

Réglez correctement votre siège et votre repose-tête avant de démarrer.

5 Déplacements

Planifiez vos journées de travail et organisez vos déplacements (un itinéraire mal préparé est facteur d'accidents).

6 Médicaments
En cas de traitement médicamenteux, demander conseil à votre médecin traitant ou au pharmacien.

Regarder si ces pictogrammes sont présents sur la boîte.



10 Équivalences
Relier les doses équivalentes d'alcool.



Même dose d'alcool pour un verre de vin, une flûte de champagne, un verre de bière, un verre de cidre, un whisky. Une choppe de bière équivaut en alcool à deux verres de bière et à deux doses de whisky.

Les risques

Psycho-Sociaux

RPS

c'est quoi ?



Ce sont des situations de souffrance et de mal-être au travail portant atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale des salariés.

Les RPS sont liés à trois facteurs qui interagissent entre eux.

Facteurs individuels

- ✓ État de santé du salarié.
- ✓ Difficultés sociales ou/et familiales.
- ✓ Pas de réelles motivations pour le métier.

Facteurs relationnels et organisationnels

- ✓ Isolement professionnel.
- ✓ Défaut de communication.
- ✓ Conflits.

Facteurs liés à la tâche

- ✓ Les différents lieux de travail.
 - ✓ Les relations sociales.
 - ✓ Les horaires atypiques.
- ✓ Implication affective (attachement, décès, maladie, etc.).
- ✓ Violences verbales et agressions physiques par les bénéficiaires et/ou les proches.
 - ✓ Répétition des tâches.
- ✓ Manque de reconnaissance sociale.

TEST

Où en êtes-vous avec les Risques Psycho-Sociaux

Subissez-vous des violences internes ? (par exemple, des agressions physiques et/ou verbales de la part des bénéficiaires.)

- OUI NON Si oui, lesquelles ?

Subissez-vous des violences externes ? (intrusions, agressions possibles de la part des familles.)

- OUI NON Si oui, lesquelles ?

Avez-vous l'impression d'être « usé » professionnellement ? (démotivation, repli sur soi, perte de réflexion sur les pratiques.)

- OUI NON Si oui, pourquoi ?

Subissez-vous des changements réguliers dans votre emploi du temps ?

- OUI NON Si oui : Toutes les semaines Tous les mois Rarement
Ces changements vous perturbent-t-ils ? Oui Non

Trouvez-vous pénible d'être confronté à la souffrance d'autrui, à la mort ?

- OUI NON Si oui, quel effet cela a-t-il sur vous ?

Subissez-vous des contraintes organisationnelles ? (surcharge de travail lors de certaines périodes, manque de clarification sur les tâches à effectuer)

- OUI NON Si oui lesquelles ?

Si vous avez répondu **OUI** à au moins à une question, sachez que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez discuter de votre situation avec votre référent, le médecin du travail, l'infirmier en santé au travail ou votre médecin traitant.



Informez-vous auprès de votre employeur, des actions peuvent être mises en place pour limiter ou éviter les RPS :

- ✓ Les formations : elles consistent à vous donner les compétences nécessaires à l'exercice de votre activité.
- ✓ L'optimisation de vos déplacements.
- ✓ L'amélioration de l'information concernant le contenu de vos missions.
- ✓ La mise en place de réunions d'expression (libération de la parole, révélations de difficultés).
- ✓ La sensibilisation aux RPS, etc.

♈ Capricorne

Tendance, les chaussures plates sont de retour et vos chevilles se porteront mieux !

♈ Bélier

Ne foncez pas dans les escaliers : risque de chute !

♋ Cancer

Même si votre journée est chargée, votre moral reste au beau fixe !

♎ Balance

Attention à votre poids, évitez le grignotage !

♉ Verseau

Un petit coup de fatigue, faites attention sur la route...

♉ Taureau

Limitez les bobos, ménagez votre dos !

♌ Lion

Renforcement musculaire, échauffements et étirements seront au programme de votre journée !

♏ Scorpion

Piqûre de rappel, pensez à votre vaccination.

♊ Poisson

Aujourd'hui, prenez des gants avec votre entourage...

♊ Gémeaux

N'hésitez pas à vous confier sur vos difficultés.

♍ Vierge

De plus en plus de déplacements en perspective, préparez votre départ !

♐ Sagittaire

Pour être au top de votre forme, pensez à vous relaxer !

Du balai les mauvais gestes !

Votre fonction vous expose à des contraintes physiques. En effet, du ménage à la préparation des repas, en passant par l'accompagnement des bénéficiaires dans l'ensemble de leurs tâches quotidiennes (toilette, aide à l'habillage, prise de repas, etc.), votre corps est souvent sollicité.



Aïe, ça fait mal...

S'il vous arrive de ressentir des douleurs ou gênes en fin de journée ou au cours de votre activité professionnelle, n'hésitez surtout pas à en parler à votre employeur, à votre médecin traitant ainsi qu'au médecin du travail.

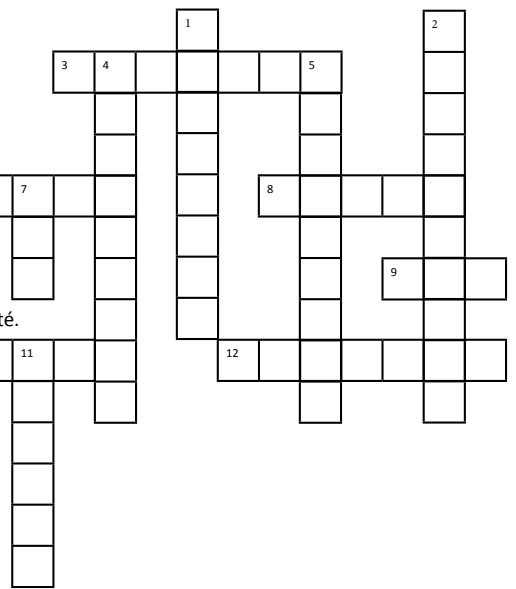
Mots croisés

VERTICAL

- 1. Avant d'y monter, s'assurer de sa stabilité.
- 2. Fort état de fatigue.
- 4. Organismes vivants microscopiques potentiellement porteurs de maladies.
- 5. Luminosité artificielle destinée à illuminer une pièce.
- 7. Acronyme d'Aide à Domicile.
- 11. Boisson pouvant rendre ivre, à consommer avec modération !

HORIZONTAL

- 3. Excès de poids pouvant entraîner des problèmes de santé.
- 6. Symbole d'un produit pouvant être à l'origine de démangeaison ou de rougeur sur la peau.
- 8. Équipement protégeant les mains lors de la manipulation de produits chimiques.
- 9. Acronyme de Troubles Musculo-Squelettiques.
- 10. Action de manger entre les repas.
- 12. Ensemble de soins apportés au corps pour le maintenir propre et en bonne santé.



Ces gestes qu'il faut balayer de votre quotidien !!!



Réponses : 1. Escabeau, 2. Épuisement, 3. Obésité, 4. Bactéries, 5. Éclairage, 6. Irritant, 7. AAD, 8. Gants, 9. TMS, 10. Grignotage, 11. Alcool, 12. Hygiène.

Du balai

les mauvais gestes !



Les courses

Ex : port des sacs et des liquides, transfert du coffre à l'habitat, etc.

- ✓ Je privilégie les allers /retours en fractionnant les charges.
- ✓ J'équilibre le poids des sacs de chaque côté du corps.
- ✓ Si possible, je me fais aider par l'entourage.
- ✓ Je privilégie le rangement à hauteur d'homme et dispose les éléments les plus lourds en bas afin de faciliter leur accessibilité.



Le linge

Ex : manutention des panières, sortie du linge de la machine, étendage, repassage, etc.

- ✓ Je minimise le poids du linge dans la panier.
- ✓ J'adapte la hauteur de la table à repasser.
- ✓ J'alterne les tâches autant de fois que possible.



Les astuces pour préserver sa santé



Le ménage

Ex : dépoussiérage, aspiration, déplacement du petit mobilier, nettoyage des sols et des vitres, évacuation des poubelles, etc.

- ✓ J'évite de porter l'aspirateur lors de son utilisation.
- ✓ Je fais glisser le petit mobilier.
- ✓ Si possible, je me fais aider par l'entourage.
- ✓ Je pose le seau sur une chaise pour essorer la serpillière.
- ✓ Je prends appui sur du mobilier stable (baignoire, etc.).
- ✓ Je privilégie les allers-retours en portant un sac poubelle à la fois.
- ✓ Je privilégie l'équilibre des poids de chaque côté du corps.
- ✓ J'alterne les tâches.

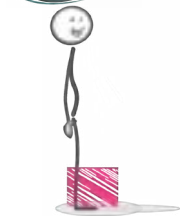


Vous disposez de moyens techniques ? Utilisez-les !

- ✓ Ascenseur.
- ✓ Cabas à roulettes.
- ✓ Tapis en mousse pour le travail à genoux.
- ✓ Patins ou plaque en téflon lors de déplacement du petit mobilier.
- ✓ Balai avec manche ergonomique.
- ✓ Seau avec système combiné d'essorage.
- ✓ Raclette avec manche télescopique pour laver les vitres.
- ✓ Marchepied ou escabeau sécurisé pour tout travail en hauteur.
- ✓ Brosse avec un long manche recourbé pour nettoyer la baignoire.
- ✓ Plumeau avec un long manche pour le dépoussiérage en hauteur.



Bien porter une charge



Placez-vous au-dessus de la charge.



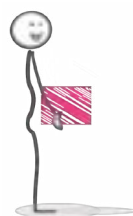
Cherchez l'équilibre en encadrant la charge avec les pieds légèrement décalés.



Fixez votre colonne vertébrale et **pliez** les hanches puis les genoux.



Utilisez les muscles des jambes pour soulever la charge.



Tenez la charge bras tendus le long du corps.



Formation

Des formations liées à votre activité existent : gestes et postures, manipulation de personnes, PRAPE (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique et Ergonomique). **Renseignez-vous auprès de votre employeur.**

Du balai les mauvais gestes !



Pensez à vous faire aider
par l'entourage



Les manipulations de personnes

Ex : aide aux transferts, sorties, etc.

- ✓ J'adopte les bons gestes.
- ✓ Je mets à la disposition du bénéficiaire ses aides au déplacement (cane, déambulateur, fauteuil, etc.).

Passer de la position assise à debout



La toilette

- ✓ Je privilégie la douche à la baignoire.
- ✓ Je privilégie la position assise du bénéficiaire en disposant un tabouret, une chaise stable plastique, etc.
- ✓ Je dispose les produits à proximité sur le bord de la baignoire.
- ✓ Je m'assois sur un petit tabouret bas pour laver les pieds.



L'habillage

HABILLAGE ET DESHABILLAGE :

- ✓ Je favorise l'habillage et le déshabillage en position assise.
- ✓ Je prépare les vêtements et chaussures à l'avance (disposition à proximité du bénéficiaire).
- ✓ Je choisis des vêtements larges, confortables, faciles à enfiler en accord avec le bénéficiaire (velcros, pression, fermeture éclair, etc.).

CHAUSSAGE:

- ✓ J'utilise un petit banc ou tabouret de 20 à 25 cm pour m'asseoir et travailler à bonne hauteur.
- ✓ Ou je privilégie la position accroupie en gardant le dos droit ou un genou posé au sol.



La prise des repas

Ex : déplacement sur le lieu de prise des repas, aide à la prise de repas dans le lit, etc.

- ✓ Je facilite l'accès à la table, à la chaise, etc.
- ✓ Si possible, je me fais aider par l'entourage.
- ✓ Je m'assoie pour aider au repas.
- ✓ Je ne surcharge pas les plateaux.

Vous disposez de moyens techniques ? Utilisez-les !

Pour lever le bénéficiaire :

- > Ceinture de préhension.
- > Barre de redressement.
- > Barre d'appui.
- > Guidon de transfert.
- > Lève-personne.

Pour positionner le bénéficiaire dans son lit :

- > Drap de glissement.
- > Barre de redressement.
- > Potence de rehaussement.

Pour le déplacement :

- > Ceinture de marche.

Pour la toilette :

- > Barre d'appui.
- > Planche de bain.
- > Siège pivotant ou articulé fixé au mur.
- > Baignoire adaptée et siège élévateur.

Ils sont partout, protégez-vous !

A domicile, vous êtes en contact avec des agents infectieux, bactéries, virus et parasites.



Matériel piquant ou coupant
 Contact direct ou indirect avec des animaux
 Contact avec des objets souillés
 Contact avec le bénéficiaire

Bonnes pratiques

- ✓ Vérifiez que vous êtes à jour de vos vaccins (Tétanos, Hépatite B).
- ✓ Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pendant 30 secondes :
 - ✓ A votre arrivée et avant votre départ
 - ✓ Après avoir touché un animal
 - ✓ Après avoir enlevé vos gants, etc.
- ✓ Portez des gants à usage unique pour la toilette, et des gants épais en latex ou en nitrile pour l'évacuation des déchets, la manipulation d'objets et de linges souillés, le nettoyage des sanitaires.
- ✓ Ayez les ongles courts, ne portez pas de bijoux et attachez-vous les cheveux.
- ✓ Ne vous-occupez PAS des déchets de soin (pansement, aiguille, DASRI, etc.).
- ✓ Nettoyez votre blouse régulièrement.

Conduite à tenir en cas d'exposition au sang : piqûre, blessure, morsure du bénéficiaire

1

Réaliser les premiers soins sur place

En cas de piqûres avec des aiguilles usagées, de blessures ou de contact direct de sang sur peau lésée :

- ✓ Ne pas faire saigner.
- ✓ Nettoyer immédiatement à l'eau et au savon puis rincer.
- ✓ Faire tremper la zone blessée dans une solution d'antiseptique (Dakin® ou Bétadine dermique®) au moins 5 minutes.



En cas de projection sur muqueuses et yeux, rincer abondamment à l'eau au moins 5 minutes.

2

Contactez un supérieur hiérarchique le plus rapidement possible

L'objectif étant d'organiser le prélèvement de la personne source et votre départ aux urgences de l'hôpital (muni du prélèvement de la personne source).

3

Dans les 24 heures

Déclarer l'accident de travail à votre employeur, muni du certificat médical initial (l'accident d'exposition au sang doit faire systématiquement l'objet d'une déclaration d'accident).

4

Le plus tôt possible

Contactez le médecin du travail, il assure le suivi sérologique et analyse les circonstances de l'accident afin d'éviter qu'il ne se reproduise.

Utilisation des produits du quotidien

TESTEZ vos connaissances

Pour chaque question, il peut y avoir plusieurs bonnes réponses ou aucune à cocher.

1 Je repère les produits

1. Avant d'utiliser les produits :

- Je repère les symboles chimiques
- Je vérifie les dates de péremptions
- Je lis les précautions d'emploi

2. Les produits de ménage :

- Ont une dangerosité variable
- Sont sans danger
- Peuvent être en contact avec des aliments

3. Une précaution d'emploi :

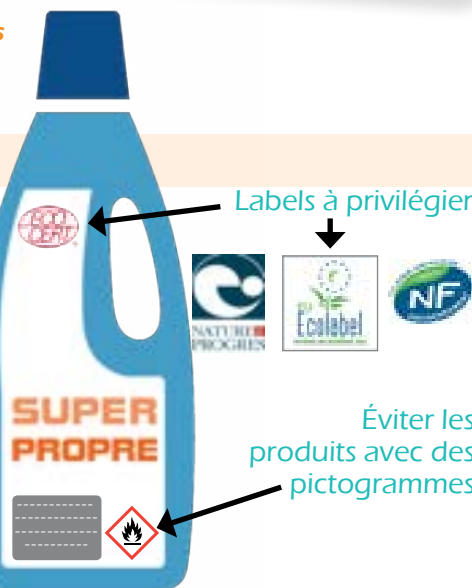
- C'est une alerte donnée par le fabricant
- Se trouve sur l'étiquette
- Est une technique publicitaire

Réponses : 1. Oui, Oui, Oui, ça dépend du produit. 2. Oui, Non, Oui, ça dépend du produit, Non.

2 Je m'équipe

4. Je porte des gants :

- Pour nettoyer les sanitaires
- Lors de l'aide à la toilette
- Si j'utilise un produit dilué dans de l'eau



Respecter le mode d'emploi du produit (fiche technique).

Les gants pour les produits d'entretien (généralement en latex ou en nitrile) diffèrent des gants de soins.

Réponses : 4. Oui, Oui, Oui.



Illustrations extraites de l'INRS - ED6169

Les pictogrammes de danger



3 Je travaille en toute sécurité

5. Quand je dilue un nettoyant sol :

- Je verse l'eau dans le seau en dernier
- Pas besoin, je verse directement le produit au sol
- J'utilise forcément un entonnoir

Portez des gants tant que vous utilisez un produit d'entretien, même dilué. Dans un seau contenant l'eau, verser le produit à diluer en dernier.
Réponses : 5. Non, Non, Non.

6. Quand je transvase un liquide :

- J'utilise un entonnoir
- Je reporte le nom uniquement
- J'utilise des bouteilles d'eau vides

Pour limiter les accidents, évitez de transvaser vos produits dans des contenants alimentaires.
Réponses : 6. Si besoin, Non, Je reporte aussi les pictogrammes sur le contenant, Non.

7. J'ai le droit de mélanger ou de stocker ensemble :

- L'eau de javel et le détartrant wc
- L'eau de javel et l'ammoniaque
- Le détartrant wc et le décapant four

L'eau de javel ne doit pas être mélangée, elle crée des gaz très toxiques. De manière générale, ne mélangez pas les produits.
Réponses : 7. Non, Non, Non.

4 En cas d'accident

8. En cas d'accident avec un produit chimique :

- J'appelle immédiatement le 13
- Je verse de l'huile sur la zone affectée
- Je jette le produit à l'évier

Des crèmes ou huiles peuvent aggraver votre blessure, passez la peau sous l'eau. Urgences : SAMU 15, Pompiers 18
Réponses : 8. Non, Non, Non.



Astuces

- ✓ J'aère durant tout le nettoyage.
- ✓ Je mets de la crème hydratante sur les mains propres en fin d'activité.
- ✓ Je repère les produits qui me gênent (toux, picotements, etc.).

Évitez les chutes

des conseils sur mesure

Vos tâches vous exposent au risque de chute de plain-pied et de hauteur : encombrement dans les pièces et les lieux de passage, éclairage insuffisant, etc. Les chutes représentent un accident du travail sur trois.

Agir sur l'environnement de travail permet de réduire le risque de chute.

Jeu des erreurs *Repérer les situations potentiellement dangereuses*



- ❌ Éclairage insuffisant, ampoule grillée sur le plafonnier.
- ❌ Utilisation d'une chaise à roulettes pour le nettoyage des vitres.
- ❌ Sol humide, contenu de la tasse renversé.
- ❌ Port de chaussures à talon.
- ❌ Tapis gondolé.
- ❌ Encombrement : présence de journaux sur le sol et fils électriques traversant la pièce.



Adoptez les bons gestes

- ✓ Je dégage les pièces et lieux de passage pour circuler facilement.
- ✓ Je planifie mes tâches avant de commencer.
- ✓ J'évite de me précipiter lors de mes déplacements.
- ✓ Je porte des chaussures fermées et plates.
- ✓ J'utilise un escabeau stable et adapté.



- ✓ Éclairage suffisant, pièce lumineuse.
- ✓ Utilisation d'un escabeau sécurisé pour le nettoyage des vitres.
- ✓ Sol propre.
- ✓ Port de chaussures plates.
- ✓ Tapis non gondolé.
- ✓ Espace propre et dégagé.

Aide à domicile, bien plus qu'un métier...

Sous l'intitulé de votre fonction,
se cache une multitude de missions :

- ✓ Entretien la maison.
- ✓ Subvenir aux besoins alimentaires.
- ✓ Aider à l'autonomie physique.
- ✓ Assurer l'hygiène corporelle.
- ✓ Soutenir psychologiquement et intellectuellement.



Aide à domicile, une Wonder Woman des temps modernes



*Penser à votre bien-être.
Adoptez les bons gestes
et postures.*

Vos points forts

- ✓ Le sens du contact.
- ✓ L'écoute.
- ✓ La résistance physique et nerveuse.
- ✓ La patience.



Agir pour la santé au travail !

www.santetravail-on.fr