Aides à domicile : les bonnes pratiques

Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

ARRIVÉE AU TRAVAIL - LES BONS RÉFLEXES

Tenue de travail

À privilégier :

- Porter un tablier ou une blouse de travail.
- Préférer les chaussures fermées et antidérapantes.
- Porter une tenue confortable.
- Porter des gants fournis par le bénéficiaire ou l'employeur.
- Attacher ses cheveux.

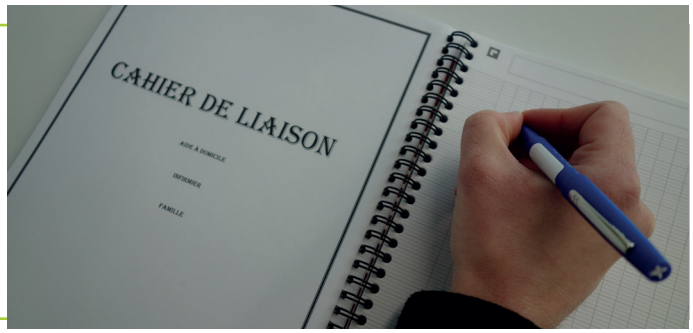
À éviter :

- Porter des vêtements de ville, surtout s'ils sont trop amples.
- Porter des foulards et des bijoux.
- Porter des chaussures à talons.
- Porter une jupe ou une robe.

Consultation du cahier de liaison

À privilégier :

- Prendre connaissance des consignes et des échanges notés dans le cahier (intervenants, famille…).
- Laisser des commentaires d'ordre professionnel si nécessaire.



Mains propres

À privilégier :

- Se nettoyer les mains pendant 30 secondes et bien les sécher :
  - En arrivant
  - Entre chaque tâche
  - Et en partant
- S'hydrater les mains avec une crème adaptée.

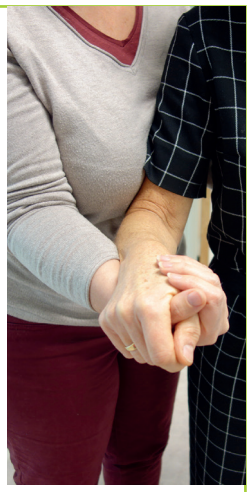
RISQUES PHYSIQUES

Accompagnement à la marche en intérieur

À privilégier :

- Placer l'avant-bras droit du bénéficiaire sur l'avant-bras droit de l'aidant.
- Positionner le bras gauche de l'aidant en soutien au niveau de la taille du bénéficiaire.

Cette posture permet de sécuriser le bénéficiaire s'il trébuche.



À éviter :

- Marcher "bras dessus-bras dessous".

Nettoyage en hauteur

À privilégier :

- Utiliser du matériel à manche télescopique ce qui permet de ne pas travailler les bras levés (raclette, tête de loup).
- Se servir d'un escabeau sécurisé si besoin.

À éviter :

- Utiliser un tabouret, bras levé, en équilibre.

Port de charge

À privilégier :

- Positionner la charge entre les jambes pliées pour la soulever.
- Garder le dos droit et regarder devant soi.
- Utiliser les 2 mains pour soulever la charge.

À éviter :

- Se pencher sur le côté, jambes tendues, pour soulever une charg (pack d'eau, seau, sac de courses).

RISQUES PHYSIQUES

Courses

À privilégier :

- Utiliser un caddie.
- Garder le bras le long du corps.

À éviter :

- Trop remplir les sacs de courses.
- Avoir une différence de charge entre chaque bras.

Ménage

À privilégier :

- Utiliser un balai avec un long manche (permet de préserver la posture droite).
- Utiliser un balai plat avec lingettes microfibres ou un balai essoreur.

À éviter :

- Utiliser un manche de balai trop court qui oblige à se pencher.
- Utiliser une serpillière.

Repassage

À privilégier :

- Se placer debout et dos droit.
- Repasser avec le bras plié à 90° maintenu dans l'alignement du corps.
- Régler la table au niveau des hanches et en fonction de la tâche à effectuer.

À éviter :

- Se pencher au-dessus de la table.
- Avoir le coude en l'air.
- Repasser sur une table mal réglée.

RISQUES PHYSIQUES

Repas-Vaisselle

À privilégier :

▶ Se placer debout, dos droit ou s'asseoir à une table.

▶ Avoir les bras dans l'alignement du corps.

▶ Astuce pour faire la vaisselle si l'évier est trop profond : réhausser le fond de l'évier avec une bassine renversée pour éviter de se pencher en avant.

À éviter :

▶ Se pencher au-dessus de la table.

▶ Avoir les coudes trop décollés du corps.

RISQUES LIÉS AUX DÉPLACEMENTS

▶ Organiser ses déplacements.

▶ Privilégier le sac à dos pour les déplacements à pied.

▶ Si utilisation du véhicule personnel lors des déplacements professionnels : l'assurance doit être prise en charge par l'employeur OU l'employeur prend à sa charge le surcoût de l'assurance personnelle du salarié.

▶ Être vigilant en cas de consommation de médicaments ; lire la notice et consulter les pictogrammes de danger sur les emballages.

Soyez prudent.
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.

Soyez très prudent. Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.

Attention, danger ! Ne pas conduire. Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Stress au travail, violences, insultes, incivilités, agressions, harcèlement…

▶ Signaler tout changement de comportement chez le bénéficiaire.

▶ S'assurer que la tâche demandée est inscrite dans la fiche de mission. "Je ne me rends pas malade au travail, j'en parle" :

⇨ A mon responsable, aux représentants du personnel.

⇨ A mon médecin du travail, à mon médecin traitant.

RISQUE ÉLECTRIQUE

▶ Signaler le matériel défectueux au bénéficiaire et à l'employeur.

▶ Ne pas toucher aux ampoules.

RISQUE BIOLOGIQUE

▶ Respecter les règles d'hygiène (lavage des mains, gel hydroalcoolique, tenue de travail, gants et masque si nécessaire) et appliquer les gestes barrières complémentaires recommandés par les autorités de santé en cas de risque d'épidémie.

▶ S'assurer de la mise à disposition de gants à usage unique chez chaque bénéficiaire.

▶ S'informer sur les vaccins recommandés (grippe, tétanos…) auprès du professionnel de santé. Apporter son carnet de santé lors de sa visite médicale professionnelle.

▶ S'informer sur la conduite à tenir en cas d'accident d'exposition au sang (AES) (piqûre avec seringue usagée, pansement souillé…).

RISQUE CHMIQUE

▶ Rester vigilant lors de la manipulation de produits chimiques (port de gants) et bien aérer la pièce.

▶ NE JAMAIS mélanger des produits entre eux car des gaz toxiques pourraient se dégager (eau de javel + acide = gaz toxique).

▶ Laisser les produits dans leur emballage d'origine.

▶ Connaître les pictogrammes pour identifier les produits dangereux.

Je ronge

Je suis sous pression

J'altère la santé ou la couche d'ozone

J'explose

Je flambe

Je pollue

Je fais flamber

Je nuis gravement à la santé

Je tue

NOTES

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail

SANTÉ
AU TRAVAIL
AISMT13
prévenir
les risques
professionnels

Document élaboré par AMETRA06
Membre de Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous
sur les réseaux

Édition de janvier 2024 - Crédits illustrations : Freepik, AMETRA06, Alliance/AdobeStock