TMS aide à la personne : préconisations

fiche risques
Salariés

1 Entretien des domiciles

Nettoyage / dépoussiérage / vidage des poubelles / aspiration des sols / rangement / nettoyage des vitres



- utiliser un balai à réservoir / un balai à frange ou à plat avec essorage automatique
- utiliser un manche télescopique / une raclette
- privilégier un seau de faible contenance ou muni d'un support à roulettes
- éviter de porter l'aspirateurr
- alterner les différentes tâches si possible (exemple : éviter de laver les vitres pendant deux heures d'affilée)
- utiliser un escabeau sécurisé pour le nettoyage en hauteur
- se rapprocher au maximum de la surface à nettoyer
- garder le dos droit et plier les genoux plutôt que de se pencher
- éviter les mouvements en torsion

2 Courses

Port de charges / déplacements : trajet courses-domicile



- faire une liste de courses
- privilégier le port de petits contenants
- utiliser un chariot de courses
- ranger les charges les plus lourdes à hauteur adaptée
- répartir la charge sur les deux bras si l'on porte un sac

3 Entretien du linge

Repassage / transport du linge

- utiliser une panière à linge et la placer à hauteur confortable (sur une chaise ou une table)
- régler la table à repasser à la bonne hauteur
- privilégier l'utilisation d'une centrale vapeur
- utiliser un siège de type tabouret haut, si possible réglable
- se positionner un genou au sol plutôt qu'en flexion pour charger et décharger la machine à laver

4 La manutention des personnes

- veiller au dégagement du lit
- demander à la personne de participer pour limiter l'effort
- utiliser le déambulateur / fauteuil roulant
- mettre en pratique les postures vues en formation « gestes et postures »
- se rapprocher au plus près de la personne pour l'accompagner dans son déplacement
- utiliser les aides techniques si disponibles (ex : lève-personne)

©Prevlink - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels de Prevlink -03.25

Prevlink
80 rue de Clichy
75009 Paris

prevlink
Santé au travail