

Aidons le dos des aides familiales

Recommandations aux bénéficiaires



Les aides familiales sont confrontées à de nombreuses situations qui constituent un risque pour leur dos. Parmi celles-ci, on peut mentionner les positions penchées en avant ou en torsion, le port de charges, les chutes. Afin de garantir un travail de qualité et en même temps veiller à la santé du dos des travailleuses, il est judicieux de mettre à leur disposition le matériel adéquat et éventuellement de procéder à certaines adaptations au sein de votre domicile.



Préserver le dos des prestataires d'aide à domicile retentira sur leur travail et leur permettra de garder le sourire lors de l'accomplissement de leurs différentes tâches.

Les recommandations suivantes contribuent à préserver la santé des aides familiales et particulièrement de leur dos:

Veiller à dégager le sol d'éventuels obstacles pour éviter les chutes



Eviter de laisser traîner les fils électriques et câbles téléphoniques aux endroits de passage



Fixer les tapis au sol pour éviter qu'ils ne glissent



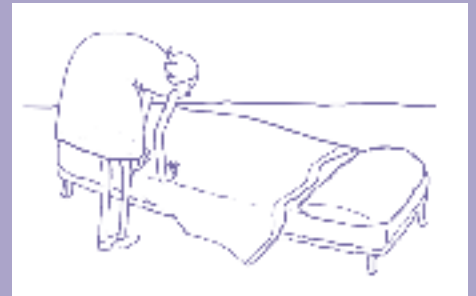
Disposer un tapis antidérapant dans la baignoire pour éviter le risque de glissade et de chute



Assurer un éclairage suffisant, sans éblouissement ni zone d'ombre



Veiller à rendre le lit accessible par tous les côtés et à adapter sa hauteur pour éviter de trop se pencher pour mettre les draps et couvertures ou pendant les soins (rehausses fixes ou lit de hauteur variable). Il est également plus facile d'entrer et de sortir du lit s'il est placé à bonne hauteur



Ranger judicieusement les objets dans les armoires et étagères : les objets lourds à hauteur du bassin et les objets légers et fréquemment utilisés entre la hauteur des genoux et des épaules



Réduire les déménagements d'objets lourds et prévoir des systèmes comme des patins pour faciliter les déplacements



Donner la possibilité de déposer le seau sur un tabouret ou une chaise pour éviter de se pencher inutilement



Donner la possibilité à l'aide familiale de fractionner le travail (par exemple, si la quantité de linge à repasser est importante, permettre de le faire en plusieurs fois)



Permettre à l'aide familiale de travailler à son rythme et proposer de courts moments de pause



Réduire la consommation de tabac lors de la présence de l'aide familiale



Fournir la possibilité à l'aide familiale de se laver les mains après son travail (eau chaude, essuie, savon)



Fournir le matériel permettant de garantir un travail de qualité et de protéger le dos des aides familiales



Si vous éprouvez des difficultés à réunir le matériel adéquat et à organiser votre domicile comme conseillé, parlez-en à votre aide familiale ou à l'assistante sociale. Ensemble, vous pourrez trouver les solutions.

Merci pour votre aide et votre compréhension.

Cette plaquette a été réalisée dans le cadre des projets PROXIMA (amélioration des conditions de travail des aides familiales) et LOMBALGIES. Elle a été rédigée par Jean-Philippe Demaret (PREVENT) en collaboration avec les équipes de recherche des projets. Ces projets sont dus à l'initiative du



Service public fédéral
Emploi, Travail et
Concertation sociale



et réalisé grâce à l'appui de la Commission européenne
Fonds social européen