# A VOUS DE JOUER, TESTEZ-VOUS!

Les reponses sont en ous de page		
QUESTIONS		
1	peuvent affecter les articulations	,
	OUI	ON
2	Pensez-vous que les TMS peuven travail et votre santé ?	t avoir des conséquences sur votre
	OUI	ON
3	La formation gestes et postures e	est-elle utile pour prévenir les TMS ?
	OUI N	ON
4	Est-ce que j'utilise systématiq manutention à ma disposition ?	uement le matériel d'aide à la
	OUI N	ON
5	La prise en charge globale du po t-elle ma santé ?	atient (physique et morale) impacte-
	OUI N	ON
6	Je rencontre un problème avec le signaler à mon responsable de se	e bénéficiaire et sa famille, dois-je le ecteur ?
	OUI N	ON
7	Mon hygiène de vie a-t-elle une incidence sur les TMS ?	
	OUI	ON
8	Remplacer régulièrement mes col positif de mon travail ?	llègues au pied levé, est-il un aspect
	OUI N	ON
9	Les échanges réguliers sur ma p équipe améliorent-ils mon travail	oratique professionnelle avec mon ?
	OUI	ON
10	Le médecin et l'infirmier (e) en So rôle dans la prévention des TMS ?	anté au Travail peuvent-ils avoir un ?

## POUR NOUS CONTACTER

Nous restons à votre écoute

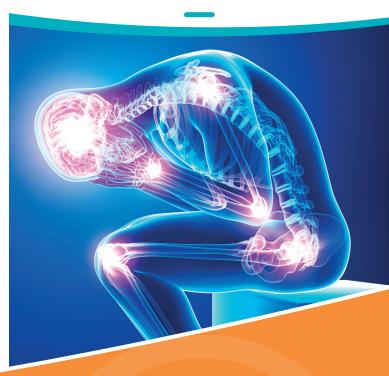
Tél: 03 60 82 00 00

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'un de nos 16 centres médicaux et administratifs





Prévention & Santé au Travail en Franche-Comté



# LES TROUBLES **MUSCULO** SQUELETTIQUES EHPAD-MAS

S'informer pour mieux se protéger

#### RÉPONSES

se mouvoir et de travailler. Les TMS les plus fréquents affectent le dos et les membres supérieurs. 2-OUI : les TMS peuvent avoir des conséquences provoquent des postures pénibles et un port de charge impactant fortement la colonne vertébrale et les membres supérieurs. 5•OUI: la charge émotionnelle liée au patient est un facteur favorisant des TMS. 6-OUI : la communication auprès des responsables permet de trouver une réponse adaptée et d'améliorer la situation. 7-OUI : le risque TMS est aggravé par une mauvaise hygiène alimentaire, une hydratation insuffisante, un manque d'activité physique...8-NON : la désorganisation des plannings engendre du strevet et une fatigue supplémentaire, ce qui paut impactor votre sosté 1800 III, faire remarter les difficultés du qui peut impacter votre santé. 9•0Ul : faire remonter les difficultés du quotidien en équipe peut aider à la mise en place de pistes d'amélioration (pratiques de chacun, personnel supplémentaire,.). 10-0UI : le médecin et l'infirmier (e) de santé au travail ont un rôle de conseils et de prévention.

NON

OUI

BP 59 39 107 DOLE CEDEX







# REPÉRER LES SITUATIONS **EXPOSANTES**

Vous travaillez dans les secteurs d'EHPAD/MAS

## **VOUS ÊTES CONCERNÉS!**

La prise en charge du bénéficiaire, vous expose aux risques de Troubles Musculo-Squelettiques. Les TMS sont des pathologies qui se manifestent par des douleurs et une gêne dans les mouvements.

## • Les situations de travail exposantes

- · Répétitivité des gestes.
- Postures contraignantes: penchée en avant, accroupie. bras en l'air, transfert de personnes...
- Matériel d'aide à la manutention : absence, dysfonctionnement, inadapté, non utilisation ...
- Facteurs organisationnels : intensité et temps de travail, communication parfois défaillante...
- Exigence émotionnelle : prise en charge des patients/ familles, conflit éthique/qualité empêchée...
- Rapport sociaux : reconnaissance au travail, relation collèques/hiérarchie...









# **QUELS RISQUES POUR VOTRE SANTÉ?**

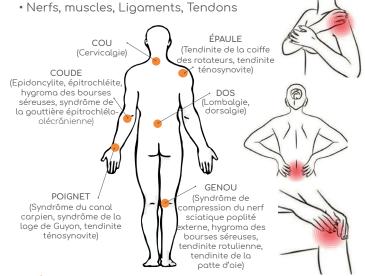


# LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Troubles Musculo-Squelettiques constituent la première cause de maladie professionnelle en France.

- · Tableau du Régime Général n° 57 : affections périarticulaires: épaule, coude, poignet, main, genou, cheville
- Tableau du Régime Général nº 98 : affection du rachis

Les Troubles Muscolo-Squelettiques (TMS) sont des pathologies qui touchent principalement les tissus mous dans et autour des articulations.



# • Évolutions des TMS avec le maintien de l'exposition au risque



# LES BONNES **PRATIQUES**

#### Être acteur de ma santé

- Je communique à mon responsable toute situation problématique (dégradation de l'état général du patient, difficultés relationnelles, dysfonctionnement du matériel en place...).
- Je respecte les bonnes pratiques (gestes et postures)
- J'utilise le matériel à disposition.
- · J'adopte une bonne hygiène de vie : équilibre alimentaire, pratiquer une activité physique, dormir suffisamment

#### M'informer et me former

· Je peux demander et participer à des formations pour faire évoluer mes compétences.

### La protection collective

- Brancard de douche électrique à hauteur variable
- · Disque de transfert
- Lève personnes







# Le suivi médical

- Signaler à votre Médecin du Travail ou à l'infirmier(e) de Santé au Travail toute difficulté.
- Effectuer les examens complémentaires de dépistage prescrits.