

Un sac à dos adapté au travail des infirmières



Rose-Ange Proteau
asstsas

Les infirmières en soins à domicile (SAD) transportent beaucoup de matériel pour leurs interventions auprès des clients. Un sac à dos bien adapté peut leur faciliter la tâche.

Uouleurs au cou, aux épaules, au dos, etc., les troubles musculosquelettiques (TMS) frappent les infirmières en SAD depuis bien longtemps ! Elles sont aussi victimes de chute ou de quasi-chute (le quart des lésions professionnelles chaque année et 44 % en 2009). Leur travail nécessite, entre autres, une panoplie d'accessoires qu'elles triment dans toutes sortes de sacs. Ainsi chargées, leurs postures deviennent rapidement contraignantes et il leur est difficile de bien tenir les rampes d'escalier et de voir où elles mettent les pieds. Les risques pour la SST s'accumulent !

UN SAC À DOS ADAPTÉ

En collaboration avec l'ASSTSAS, le fabricant Arkel¹ a développé un sac à dos pour les infirmières en SAD. Le sac s'ouvre en deux et a été conçu pour une utilisation à la verticale. Le contenu du sac est alors bien visible et facilement accessible. Ses nombreuses divisions permettent le rangement de tout le matériel requis pour les soins. Un compartiment matelassé est aussi prévu pour ranger un ordinateur portable. Les sections intérieures devraient contenir les accessoires propres et les sections extérieures le matériel souillé.

Il est recommandé de mettre et d'enlever le sac à dos en s'asseyant, par exemple, sur le siège avant ou arrière de l'auto.

Fabriqués en nylon résistant à l'eau, à l'abrasion et au déchirement, ce sac de transport vide pèse 1,5 kg. Le fabricant recommande de le laver à l'eau froide, avec un savon doux, dans une laveuse domestique à chargement frontal.

POUR UNE UTILISATION SÉCURITAIRE

Un sac à dos bien rempli devient assez lourd. Son utilisation peut comporter des contraintes. S'il est déposé par terre ou, encore, au fond de l'auto, il faut éviter de le soulever d'une seule main ou en effectuant une torsion du dos.



Le sac à dos permet d'avoir les mains libres pour tenir les rampes d'escalier. Bien attacher les ceintures et ajuster les sangles pour assurer un bon maintien du sac.



Une chaise près de la porte facilite la tâche, surtout lorsqu'il faut d'abord passer au vestiaire.



S'asseoir sur le siège de l'auto pour enlever et remettre le sac à dos.

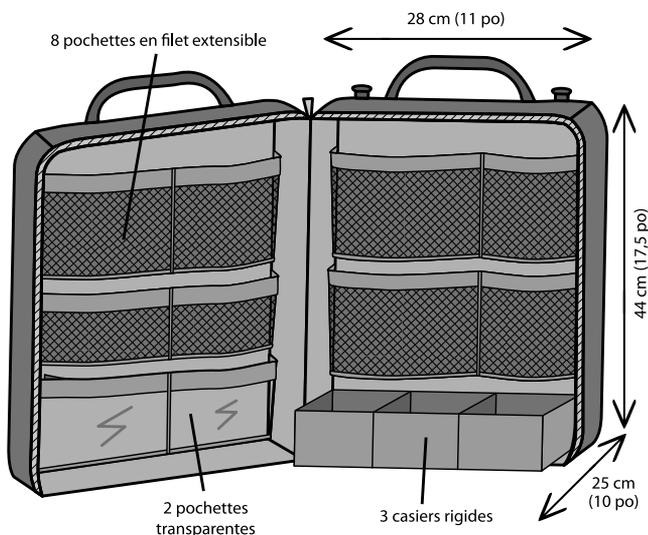
Pour réduire ces postures et ces efforts, il est recommandé de mettre et d'enlever le sac à dos en s'asseyant, par exemple, sur le siège avant ou arrière de l'auto. De même, lors des visites à domicile, il faut demander aux clients de placer une chaise près de la porte.

Pour déposer le sac, s'asseoir, détacher les ceintures thoraciques et de taille, dégager les sangles des épaules et laisser glisser le sac sur le siège. Pour le remettre, s'asseoir, passer les sangles sur les épaules et se relever. Lorsque le sac est bien en place, ajuster les sangles et les ceintures et conserver le même ajustement par la suite.

ÉVITER LA CONTAMINATION DU SAC

En 2009, une étude révélait un niveau élevé de contamination des sacs des infirmières en SAD. Ceux-ci étaient contaminés par des pathogènes humains (83 % à l'extérieur et 48 % à l'intérieur), alors que certains sacs l'étaient par des bactéries résistantes (16 % à l'extérieur et 6 % à l'intérieur)². Cette étude recommandait de nettoyer le sac tous les jours ou au moins à chaque semaine.

Selon l'utilisation, frotter le sac avec une lingette de *Virox* (peroxyde d'hydrogène accéléré, surfactants, etc.) pourrait être suffisant pour le décontaminer après chaque usage ou en fin de journée. Après une dizaine d'applications, il est indiqué de rincer la surface à l'eau pour enlever les résidus.



Soins à domicile

L'ASSTSAS a réalisé deux courtes vidéos pour décrire le sac à dos adapté, les modalités de lavage et présenter quelques stratégies pour son utilisation sécuritaire. L'ASSTSAS offre aussi la formation *Postures de travail sécuritaires pour les infirmières en soins à domicile*.

CLUB VIDÉO : www.asstsas.qc.ca/publications/club-video.html

FORMATION : www.asstsas.qc.ca/formations/liste-des-formationen.html

POUR EN SAVOIR PLUS : rproteau@asstsas.qc.ca

Pour diminuer la contamination possible, il faut aussi déposer le sac sur un piqué ou un essuie-tout, sur la chaise ou la table plutôt que sur le sol.

L'intervenante doit aussi demander la collaboration du client afin de maintenir les lieux propres. Pour diminuer la contamination possible, il faut aussi déposer le sac sur un piqué ou un essuie-tout, sur la chaise ou la table plutôt que sur le sol.

PRÉVENTION DES TMS

Le poids des sacs de transport utilisés par les infirmières en SAD varie entre 4 et 12 kg, selon les informations reçues de plusieurs CLSC. Les travailleuses se retrouvent en posture penchée pour prendre ou ranger des articles dans un sac à roulettes ou une mallette déposée sur le sol. Le sac à dos adapté réduit ces contraintes. Il fournit de multiples espaces de rangement, il est plus léger et libère les mains.

Pour un intervenant à domicile, réduire le poids du matériel à transporter est une mesure de prévention importante. Utiliser de façon sécuritaire un sac adapté en est une autre. ●

RÉFÉRENCES

1. Arkel inc. conçoit et fabrique, entre autres, des sacoches de vélo. Coût du sac à dos : 230 \$. Coordonnées : 2520, rue Roy, Sherbrooke (Québec), J1K 1C1, tél. : 1 888 592-7535, info@arkel.ca.
 2. BAKUNAS-KENNELLY, Irena, Elizabeth MADIGAN. "Infection Prevention and Control in Home Health Care: The Nurse's Bag", *American Journal of Infection Control*, Octobre 2009, p. 687-688.
- BÉDARD, Sylvie. « Lésions professionnelles pour les soignantes à domicile », *Objectif prévention*, vol. 33, n° 2, 2010, p. 10 et 11.