

L'utilisation du portable en SAD



Christiane Gambin
cgambin@asstsas.qc.ca



Bibiana Prieto
bprieto@asstsas.qc.ca

Saviez-vous que les professionnelles en soutien à domicile¹ (SAD) utilisent un portable chez la clientèle ? À la suite d'un projet pilote initié par le ministère de la Santé et des Services sociaux, le CISSS de Laval a été mandaté pour réfléchir aux contraintes ergonomiques rattachées à cette utilisation. L'ASSTSAS a accompagné l'établissement dans cette démarche et un comité paritaire a permis d'envisager diverses pistes de solution.

L'ordinateur portable sert pour remplir des formulaires comme l'OCCI (outil de cheminement clinique informatisé) ou pour inscrire les notes d'observation au dossier des personnes. Les contraintes ergonomiques relèvent de l'équipement lui-même : écran et clavier joints, distance et hauteur de l'écran non ajustables à la taille de la professionnelle. De ce fait, la travailleuse incline la tête, le cou et le dos vers l'avant. Des douleurs, des inconforts, des malaises physiques et de la fatigue visuelle peuvent donc apparaître.

La prise de notes à l'ordinateur se fait là où l'espace est disponible. Le choix d'une table et d'une chaise est bien sûr privilégié, mais la professionnelle se retrouve souvent dans diverses pièces. Le canapé, le comptoir de cuisine ou le bord du lit l'obligent à adopter des postures inconfortables avec l'ordinateur sur les jambes, le dos fléchi ou en torsion, le cou penché vers l'avant, et ce, sur des périodes variant d'une quinzaine de minutes à deux heures.

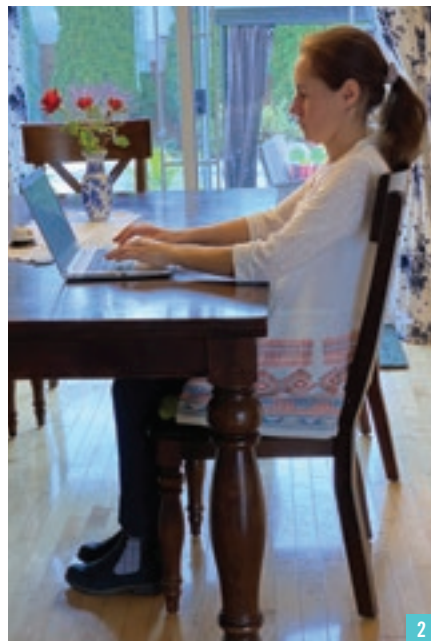
Tendre vers des postures ergonomiques

Lors des rencontres à domicile, la professionnelle privilégie la relation avec le client (ou l'aidant naturel). Elle doit s'installer face à lui (**photo 1**) ou légèrement en diagonale afin de limiter les torsions du cou. Le regard passe ainsi de façon plus fluide entre le portable et la personne et l'écran ne nuit pas à la communication.

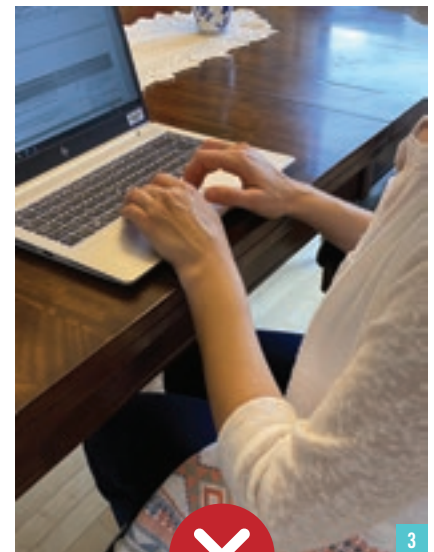
La professionnelle doit tendre vers une posture neutre, c'est-à-dire conserver la tête alignée avec le tronc, le dos droit et en appui, les pieds au sol, les épaules relâchées, les avant-bras à l'horizontale en appui sur la table et les poignets alignés avec les avant-bras (**photo 2**). En tout temps, il faut limiter les compressions mécaniques au niveau du poignet sur le rebord de la table (**photo 3**).



1



2



3



Pour limiter les contraintes au cou et la fatigue visuelle, le portable doit être placé de façon à réduire l'éblouissement provenant de la fenêtre ou de l'éclairage artificiel. Ajuster l'inclinaison de l'écran réduit les reflets et améliore la distance œil/écran. Il faut aussi régler la luminosité et le contraste de l'écran en fonction de l'éclairage ambiant.

Un support pour portable (**photo 4**) offre l'avantage de placer l'écran à une meilleure hauteur, surtout si l'ordinateur est utilisé sur une longue période. Cependant, cela nécessite de s'équiper d'un clavier compact et d'une souris adaptée.

Modifier la vitesse du pointeur de la souris permet de réduire l'amplitude des mouvements du bras et la déviation du poignet. On peut également limiter l'utilisation du pavé tactile grâce aux raccourcis clavier et, aussi, avec une souris sans fil.

Réduire le temps d'utilisation

Diverses stratégies à cet effet peuvent être adoptées. Par exemple, la professionnelle peut réaliser une partie de la collecte d'informations à distance (par téléphone), dans un environnement mieux adapté et propice à un positionnement sécuritaire et confortable.

Alterner les positions et prendre des pauses

Prendre des pauses fréquentes et alterner le travail entre l'écran et d'autres activités évitent de solliciter les mêmes mécanismes (posturaux et visuels) sur une longue période. Si le travail à l'ordinateur portable est fréquent, respecter la règle du 20-20-20 pour réduire la fatigue visuelle : pour chaque 20 minutes à l'ordinateur, prendre une période de pause de 20 secondes et regarder quelque chose qui se trouve à 20 pieds de distance.



4

Transport et pistes de solution

Alléger le poids transporté pendant la journée fait une belle différence pour réduire les contraintes physiques. Il faut donc apporter uniquement les accessoires nécessaires à l'intervention.

Le choix d'un sac de transport dépend de la distance à parcourir et du type de trajet (obstacles, escaliers, pentes, etc.). Plusieurs critères doivent être évalués en fonction du contexte de travail afin de réduire les contraintes musculosquelettiques.

Un modèle de type sac à dos (**photo 5**), doté de séparateurs de rangement, se porte sur les deux épaules. Il est mieux adapté aux parcours accidentés ou à bicyclette. Sur de longues distances ou des parcours plats, un modèle à roulettes est à privilégier.

Guide en ligne

L'ensemble des recommandations en prévention des TMS se retrouve dans un guide réalisé par l'ASSTSAS de concert avec le comité paritaire « Portable à domicile » du CISSS de Laval. Nous tenons à remercier tous les membres pour leur précieuse collaboration. Le guide *Utilisation de l'ordinateur portable au domicile des personnes* est disponible en téléchargement sur notre site : asstsas.qc.ca/b40. ■

RÉFÉRENCE

1. Par exemple, les infirmières, les travailleuses sociales, les ergothérapeutes et les physiothérapeutes de l'équipe de soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA).



5