

## Grille d'évaluation des contraintes

À l'usage des **salariés des services d'aide et de soin à domicile**, ce document est un outil pratique pour **recenser les difficultés** rencontrées lors des interventions.

Les salariés des services d'aide et de soin à domicile sont, de par les caractéristiques de leur travail, exposés à plusieurs contraintes. Ces expositions peuvent être à l'origine d'atteintes à la santé non négligeables.

**Un outil simple et rapide d'évaluation des contraintes les plus fréquentes devrait permettre à l'employeur d'améliorer la santé et la sécurité des salariés intervenant à domicile.**

Renseignée par l'intervenant, la grille proposée dans ce document permet d'évaluer les difficultés de l'intervention. Il ne s'agit pas d'un outil d'évaluation collective du métier, ni de l'évaluation individuelle d'une carrière. La grille comporte **4 types de contraintes** auxquelles le salarié peut être confronté :



contraintes liées au **travail physique**



contraintes **environnementales**



contraintes **organisationnelles**



contraintes liées à la **charge mentale**

Cette évaluation est une photographie à un moment donné de la perception du poste de travail. Elle peut varier dans le temps. Le salarié peut ainsi suivre les évolutions et mesurer les effets des solutions correctrices. Elle apporte des pistes d'actions concrètes aux employeurs pour réduire les facteurs de pénibilité tout en tenant compte des particularités du secteur.

### Comment utiliser la grille d'évaluation ?

La grille permet de recenser le niveau des difficultés rencontrées au cours de votre travail. Chaque rubrique présente des situations de travail qui peuvent entraîner des contraintes plus ou moins fortes.

Un code couleur avec **4 niveaux de difficultés** vous permet d'indiquer le niveau ressenti :

- pas de contrainte
- contraintes légères
- contraintes modérées
- contraintes fortes

Le cas échéant, indiquez dans les rubriques « Autres situations de travail » les situations qui vous posent problème et qui ne sont pas mentionnées dans la rubrique.

**1 seule pastille de couleur** doit être cochée pour chaque situation évoquée. Il vous est proposé de globaliser vos perceptions par type de contrainte, puis pour l'intégralité de l'intervention.

Il n'y a pas de règle de calcul à appliquer. Il s'agit d'indiquer à votre employeur votre ressenti sur une échelle de couleur.

En bas de la grille, indiquez votre perception du degré d'urgence concernant les réponses à mettre en place selon **3 niveaux de priorité temporelle** :

- Amélioration(s) à prévoir à moyen terme
- Solution(s) à mettre en place rapidement
- Solution(s) à mettre en place immédiatement

Enfin, les solutions que vous souhaitez voir mettre en place pour les 4 contraintes ciblées sont à renseigner en dernière page du document.

# Grille d'évaluation des contraintes : recensement des difficultés rencontrées



## DIFFICULTÉS LIÉES À L'INTERVENTION

## Exemples de situations

### Contraintes liées au travail physique

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Maintenir des positions pénibles                                       | Position courbée en avant, acc...   |
| Porter des charges lourdes   | Mobilier, courses, bouteilles de... |
| Aider la personne (pour les aidants à domicile)                        | Aide à la mobilité, aux transfèr... |
| Soigner la personne (pour les soignants à domicile, SSIAD, CSI et HAD) | Aide à la mobilité, aux transfèr... |
| Accomplir des gestes répétitifs  | Nettoyage, repassage...             |
| Autres situations de travail (préciser la difficulté)                  | .....                               |



### Contraintes liées à l'environnement

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Accéder et circuler dans le logement                    | Difficulté d'accès au logement    |
| Travailler dans un environnement physiquement difficile | Insalubrité du logement, vétus... |
| Autres situations de travail (préciser la difficulté)   | .....                             |



### Contraintes liées à l'organisation

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Contraintes de temps  | Obligation de se dépêcher per...   |
| Problèmes liés à la co-activité: autres professionnels ou entourage | Obligation d'attendre le passag... |
| Manque d'information  | Manque d'information pour tra...   |
| Contraintes imposées par la personne aidée                          | Obligation d'attendre que la p...  |
| Autres situations de travail (préciser la difficulté)               | .....                              |



### Contraintes liées à la charge mentale

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Confrontation à la maladie                            | Intervention au contact de la s... |
| Agressions verbales, physiques ou sexuelles           | Manque de respect dans le tra...   |
| Gestion de situations de travail difficiles           | Exposition à des situations pou... |
| Autres situations de travail (préciser la difficulté) | .....                              |

Un code couleur avec 4 niveaux de difficultés vous permet d'indiquer le niveau ressenti:

- pas de contrainte
- contraintes légères
- contraintes modérées
- contraintes fortes

NOM DE L'INTERVENANT: .....

ÂGE: .....

HOMME:

FEMME:

Après avoir globalisé vos rés...

Amélioration(s) à prév...

| Contextes de travail (liste non exhaustive)   | Date de l'évaluation | .. .. ..  |
|---|----------------------|---|
| roulée, agenouillée, mouvement de torsion du dos, mouvement de bras levés en l'air...   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| de gaz, électroménagers, matelas...   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| travaux, à la toilette, à l'habillement...  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| travaux, à la toilette, à l'habillement...  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| .....   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| <b>Indiquez votre perception globale pour les contraintes physiques</b>   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| et/ou de circulation dans le lieu de travail: trajet, stationnement, escaliers, encombrement, dénivellation   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| adéquation des installations, équipement et matériel inadaptés, mauvaise aération, contact avec des animaux, contact avec le sang, utilisation de produits chimiques... |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| .....   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| <b>Indiquez votre perception globale pour les contraintes liées à l'environnement</b>   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| durant l'intervention, entre les interventions, temps insuffisant pour le déplacement,  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| présence d'autres intervenants à domicile ou de l'entourage avant de pouvoir travailler   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| difficulté à travailler et coordonner les interventions   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| la personne aidée ait réalisé un certain nombre de tâches avant de pouvoir travailler   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| .....   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| <b>Indiquez votre perception globale pour les contraintes liées à l'organisation</b>  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| de souffrance, du handicap, de la dépendance ou de la mort...   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| de travail, situations conflictuelles avec la personne aidée et/ou son entourage, les autres intervenants   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| auprès de personnes dont le comportement est à risque   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| pour lesquelles les solutions n'ont pas été anticipées: relais, personne âgée isolée sans entourage,  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| de travail, sentiment de ne pas être assez formé pour répondre à la demande, sentiment que les exigences  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| de l'entourage sont disproportionnées...  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| à la hiérarchie, sentiment de ne pas savoir à qui s'adresser pour obtenir de l'aide dans le travail...  |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| .....   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| <b>Indiquez votre perception globale pour les contraintes liées à la charge mentale</b>   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |
| <b>ESTIMATION GLOBALE DES CONTRAINTES DE L'INTERVENTION</b>   |                      | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |

En conclusion, indiquez à votre employeur votre perception du degré d'urgence de la situation en cochant l'une des trois cases ci-dessous :

pour un **moyen terme**

Solution(s) à trouver **rapidement**

Solution(s) à trouver **immédiatement**

# Mes solutions et mes demandes

pour remédier aux difficultés que je rencontre dans mon travail



Pour limiter les contraintes liées au **travail physique**, je propose: .....

.....  
.....  
.....



Pour limiter les contraintes **environnementales**, je propose: .....

.....  
.....  
.....



Pour limiter les contraintes **organisationnelles**, je propose: .....

.....  
.....  
.....



Pour limiter les contraintes liées à la **charge mentale**, je propose: .....

.....  
.....  
.....

Ce document « Grille d'évaluation des contraintes », élaboré dans le cadre de la Mission nationale de prévention des risques professionnels dans les métiers de l'aide et du soin à domicile, a été réalisé à partir de travaux engagés par la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Languedoc-Roussillon et résulte d'une réflexion menée entre:

- les partenaires sociaux de la branche Accidents du Travail et Maladies Professionnelles : les organisations syndicales de salariés CGT, FO, CFDT, CFTC, CFE-CGC et les organisations représentatives d'employeurs MEDEF, CGPME, UPA,
- les représentants des fédérations et unions d'employeurs suivantes: ADESSADOMICILE, ADMR, FEPEM, FESP, UNA, FEDESAP,
- le groupe IRCHEM.

## Bibliographie

Les supports listés dans la bibliographie sont édités par l'INRS ([www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)) et disponibles gratuitement dans leur version "papier" auprès des Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail de votre région (CARSAT) et des Caisses Générales de Sécurité Sociale (CGSS).

- **Pour prévenir les problèmes de santé liés à l'activité physique au travail** ED4191
- **Soyons vigilants ensemble** ED4192
- **Pour prévenir les chutes au travail** ED4193
- **Pour prévenir les risques d'infection** ED4194
- **Pour prévenir les accidents liés aux déplacements professionnels** ED4195
- **Apprivoiser le temps pour mieux vivre ensemble au travail** ED4196
- **Grille de repérage des risques à domicile: Grille de repérage** ED4298, **Livret d'accompagnement** ED4299
- **Aide, accompagnement, soin et service à domicile / Obligations des employeurs prestataires** ED6066
- **Prévenir les risques professionnels dans les métiers de l'aide et du soin à domicile**, ED4198