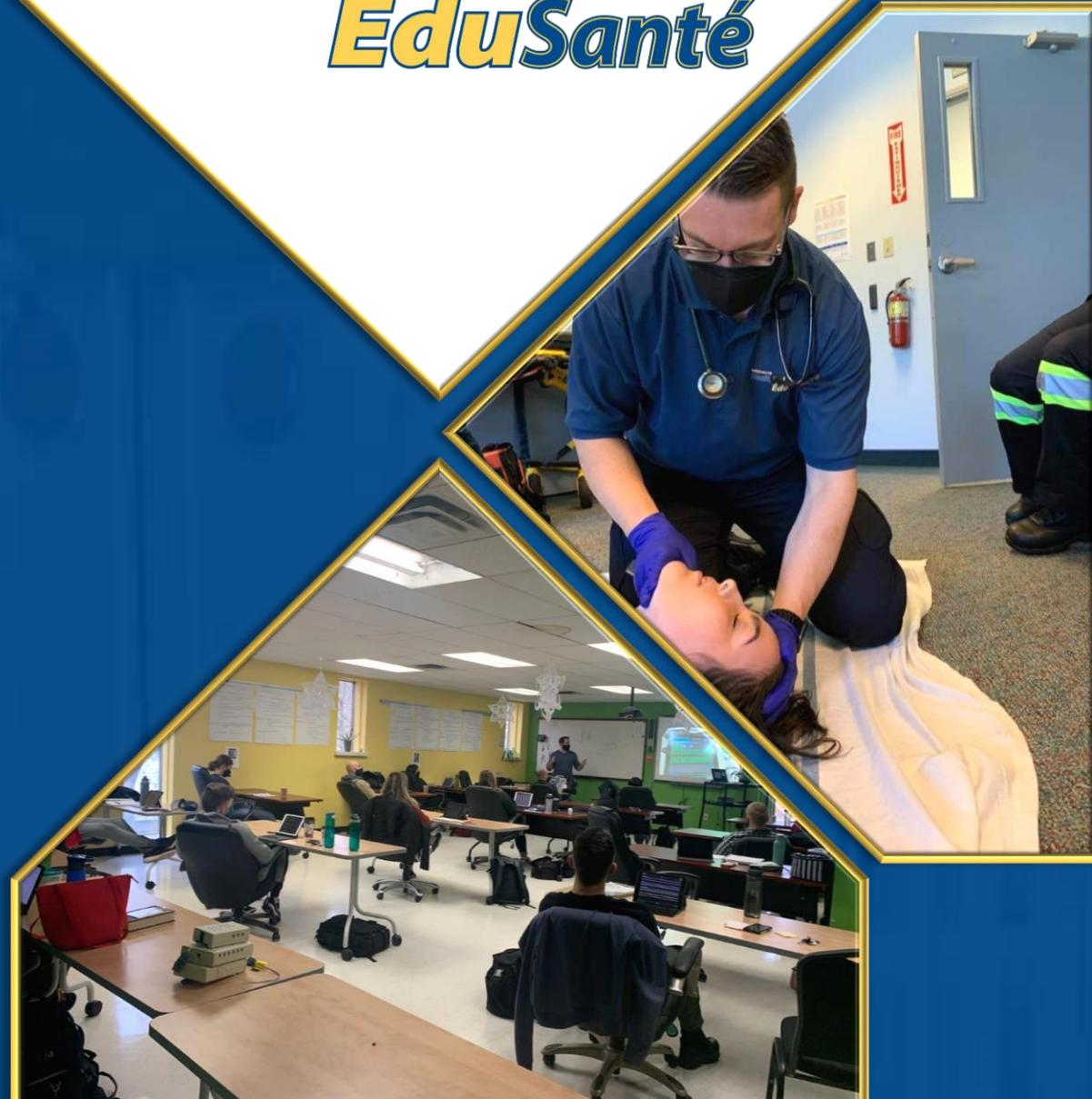


BIEN-ÊTRE DES TRAVAILLEURS PARAMÉDICAUX

Formation paramédicale en soins
primaires

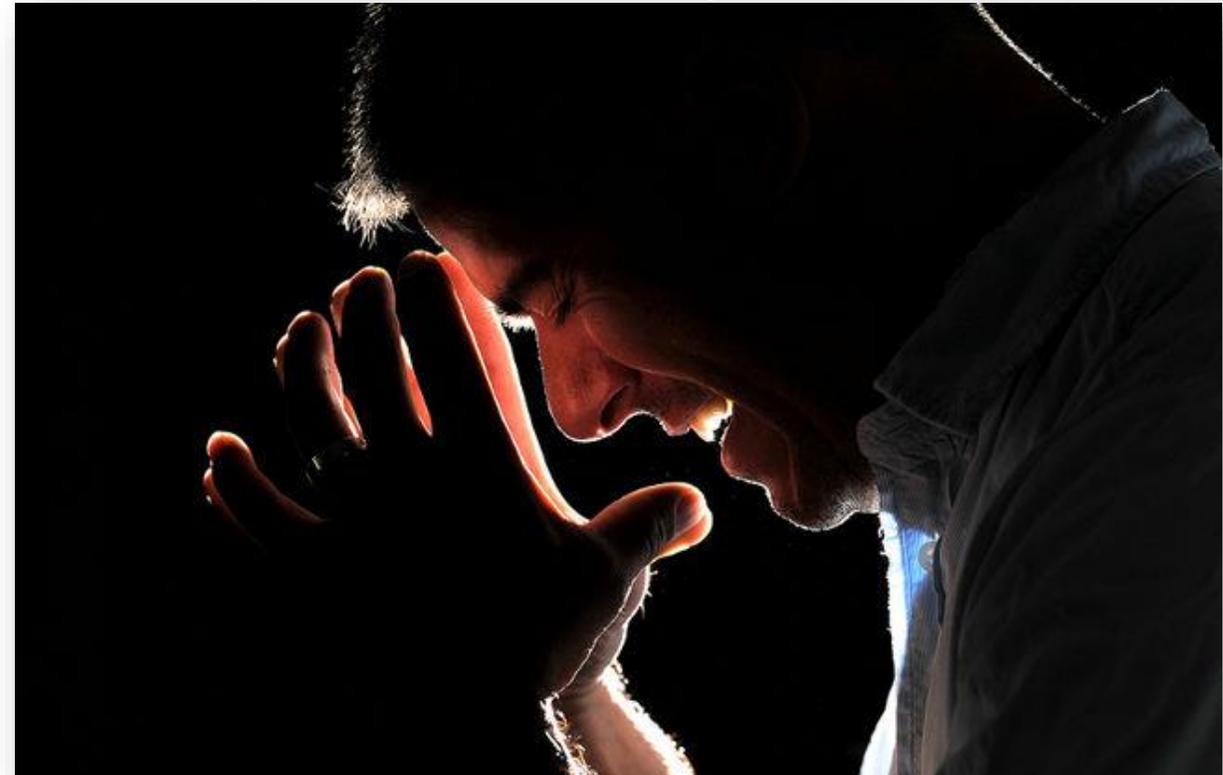
Module:03
Section:01a



- Bien-être des travailleurs paramédicaux
- L'impact du travail par quarts
- Mécanique corporelle appropriée

- Le bien-être est fondamental à un excellent rendement au sein des SMU :
- Bien-être physique
- Bien-être mental et émotionnel
- Techniques de levage sécuritaire
- Les effets extrêmes du travail par quart, des nombreuses situations de levage, des conditions climatiques et des horaires irréguliers rendent le travail difficile.
- La sensibilisation à une bonne santé physique et mentale est d'une importance vitale pour votre carrière dans les SMU.

- La santé mentale est tout aussi importante dans notre vie que la santé physique.
- Une bonne santé mentale ne se caractérise pas seulement par l'absence de maladie mentale.
 - La santé mentale comprend :
 - Votre perception de vous-même, du monde et de votre vie
 - Votre capacité à régler les problèmes et surmonter les défis
 - Votre capacité à établir des relations avec les autres et à contribuer à votre collectivité
 - Votre capacité à atteindre vos objectifs



- Votre santé mentale peut avoir des répercussions sur plusieurs sphères de votre vie :
 - Vie au travail, à l'école ou à la maison
 - Vos relations avec les autres
 - Votre sommeil
 - Votre appétit
 - Votre niveau d'énergie
 - Votre capacité à penser clairement et prendre des décisions
 - Votre santé physique
 - Votre satisfaction globale quant à la vie et bien plus...



- Les bienfaits d'une bonne forme physique sont bien connus :
 - Baisse de la fréquence cardiaque au repos et de la pression artérielle
 - Augmentation de la capacité du sang à transporter l'oxygène
 - Augmentation de la masse musculaire et accélération du métabolisme
 - Meilleure résistance contre la maladie et les blessures
 - Meilleure qualité de vie



Principaux éléments de la forme physique

- Force musculaire
- Endurance cardiovasculaire
- Souplesse et force
- Alimentation et contrôle du poids
- Prévention des maladies
- Absence d'habitudes nocives et de comportements de dépendance
- Protection du dos



- On augmente sa force musculaire en faisant régulièrement de l'exercice.
- L'exercice peut être isométrique et isotonique :
- L'exercice ISOMÉTRIQUE est un exercice actif effectué contre une résistance stable;
- L'exercice ISOTONIQUE est un exercice actif qui travaille l'amplitude des mouvements.



- Poids de l'équipement qui est transporté au moment de répondre aux appels
 - Poids du patient

- Résultat d'un entraînement suffisamment énergique, au moins trois fois par semaine, pour élever la fréquence cardiaque dans la zone cible.



- Faire la RCR pour de longue période de temps
- Longue randonnée vers les patients
- Édifices sans ascenseur

- Les muscles et articulations doivent avoir une bonne amplitude de mouvement pour fonctionner efficacement.
- Pour améliorer ou retrouver leur souplesse, les muscles doivent être étirés régulièrement.
- On étire les muscles en douceur, sans à-coups.
- Il faut maintenir l'étirement pendant au moins 60 secondes.



- Accéder à un patient dans une voiture ou entre le lit et le mur

- It is a myth that people in EMS cannot maintain an adequate diet.
- The most difficult part is changing bad habits.
- Good nutrition is fundamental to well-being.

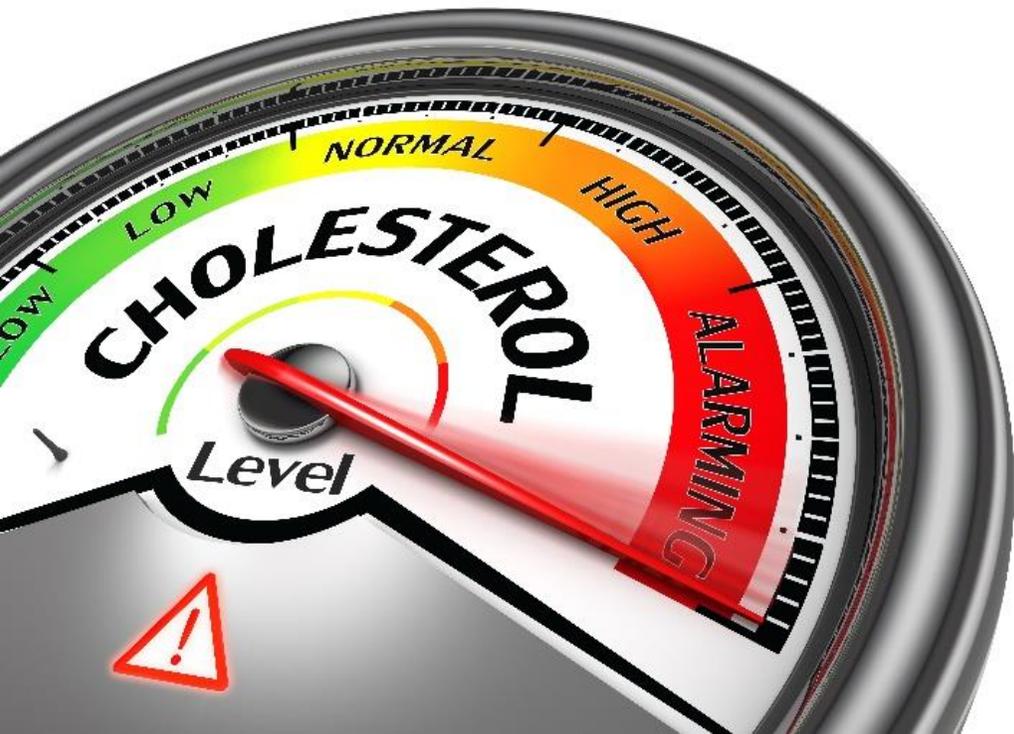


- Repas sur le pouce, bonne planification
- Accès à une cuisine

- Connaître les groupes alimentaires et manger des aliments variés quotidiennement.



- Éviter ou limiter la consommation de sel, de matières grasses, de sucre, d'aliments riches en cholestérol et de caféine.



- Vérifier les étiquettes des aliments pour connaître leur valeur nutritive.

Clover Leaf
 Saumon Rose
 418g

1

Quantité de référence

3

Vérifiez les calories

4

Consommez MOINS de ces éléments nutritif

5

Consommez PLUS de ces éléments nutritif

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/4 can (106 g) / par 1/4 boîte (106 g)	
Amount Teneur	% Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Total Fat / Lipides 8 g	13 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0 g	9 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.2 g	
Omega-3 / oméga-3 2.5 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 55 mg	
Sodium / Sodium 500 mg	21 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 17 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	8 %

2

Pourcentage de la valeur quotidienne

- Manger sur le pouce peut être moins nuisible avec un peu de planification :
 - Éviter la restauration rapide;
 - Apporter une petite glacière avec des aliments riches en grains entiers (p. ex. un sandwich), des fruits et des légumes;
 - Surveiller sa consommation de boissons.
 - Boire beaucoup d'eau.

C'est quoi des aliments transformés?

- Les aliments qui ont été modifiés ; parfois modifiés au point où ils ont été dénué de la majeure partie de leur valeur nutritive. (pains blancs, chips, chocolat, nuggets etc...)



Devinez de quel aliment s'agit-il.

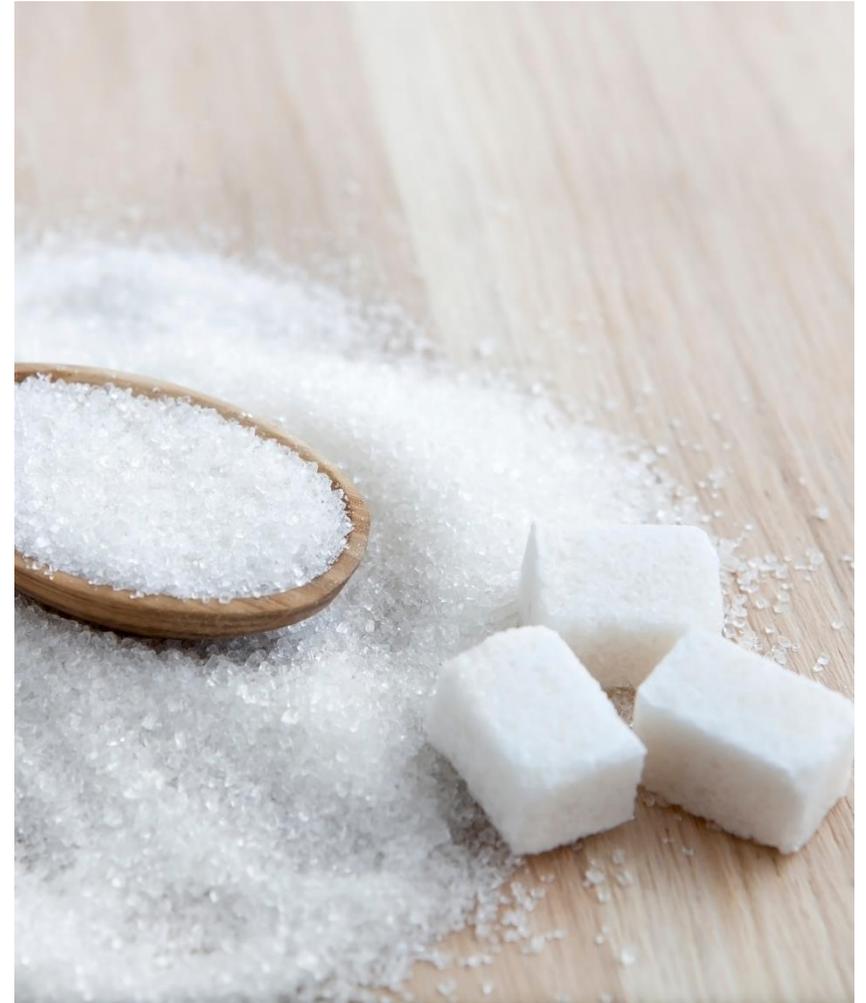
INGREDIENTS: SUGAR / GLUCOSE-FRUCTOSE, ENRICHED WHEAT FLOUR, VEGETABLE OIL (MODIFIED PALM AND MODIFIED PALM KERNEL OILS), LIQUID WHOLE EGGS, GLYCERIN, WATER, BAKING POWDER, SALT, MODIFIED MILK INGREDIENTS, PROPYLENE GLYCOL, SOY PROTEIN, WHEAT STARCH, MODIFIED CORN STARCH, SORBITAN MONDSTEARATE, POLYSORBATE 60, POTASSIUM SORBATE, GUAR GUM, MONO AND DIGLYCERIDES, CELLULOSE GUM, CORN STARCH, XANTHAN GUM, SORBIC ACID, SODIUM BISULPHATE, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, SOY LECITHIN, AMYLASE, LIPASE, ACACIA GUM, ARTIFICIAL FLAVOUR, COLOUR. **MAY CONTAIN PEANUTS AND/OR NUTS.**

Devinez de quel aliment s'agit-il.

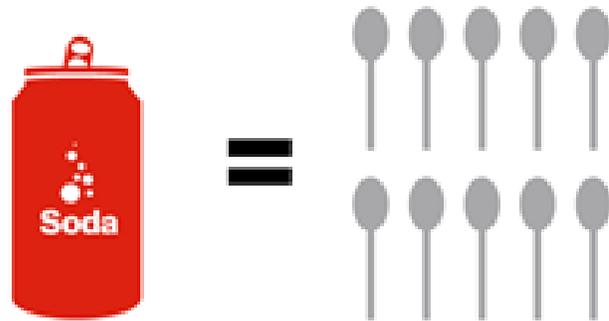
- Si vous ne pouvez pas dire ce que c'est en lisant les ingrédients, alors ce n'est probablement pas bon pour vous



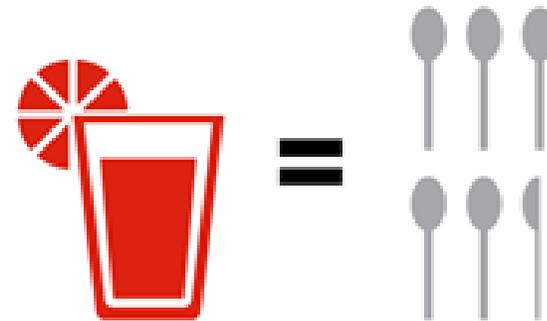
- De plus en plus de recherches montrent que le sucre pourrait être le coupable du taux croissant de maladies métaboliques et cardiovasculaires.



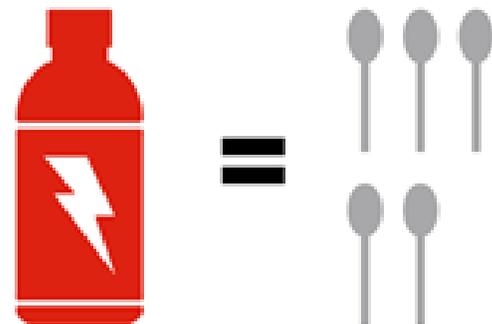
Combien de cuillères à thé de **sucre ajouté** contient votre boisson préférée?



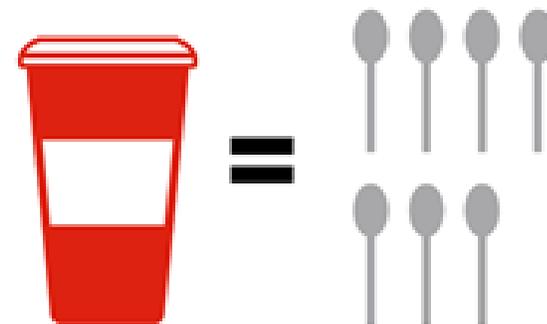
Soda 355ml



Jus d'orange pur à 100 % 250ml



Boisson pour sportifs 400ml



Café spécialisé 360ml

- L'exercice offre plusieurs bienfaits :
 - Une meilleure endurance cardiovasculaire;
 - Une diminution de la tension artérielle;
 - Un équilibre dans la composition corporelle.
 - Prolonge votre carrière
 - Prévient les blessures
- Tous ces bienfaits constituent une bonne défense contre les maladies cardiovasculaires.

- Protéine
 - Sert à construire, à maintenir et à réparer les tissus de l'organisme et également à d'autres fonctions vitales.
- Glucide
 - Est utilisé par le corps comme source d'énergie.
- Cholestérol
 - Substance blanche cireuse présente dans chaque cellule et nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Le cholestérol est produit par le foie, et sa présence dans le sang est grandement influencée par l'alimentation.

- Les gras sont soit saturés, soit insaturés.
- Gras saturé :
 - Considéré comme le « mauvais gras », il provoque la hausse du taux de cholestérol en arrêtant le processus de suppression de l'excès de cholestérol;
 - On le trouve principalement dans la viande et les produits laitiers.
- Gras insaturé :
 - Considéré comme le « bon gras », il aide à l'élimination du cholestérol nouvellement formé. Entrent dans cette catégorie les gras « polyinsaturés » ou « mono-insaturés ».
 - On le trouve dans les huiles d'olive, de canola, de tournesol et de maïs.
 - Les acides gras oméga-3 entrent également dans cette catégorie et se trouvent dans le poisson.
- Gras trans :
 - Même s'ils sont insaturés, leurs effets sont semblables à ceux des gras saturés (aliments frits).

- Le cholestérol voyage dans le corps attaché aux lipoprotéines, qui ont diverses densités.
- Les lipoprotéines de basse densité (LDL) transportent le cholestérol aux cellules et causent les maladies vasculaires. Il s'agit d'un « mauvais cholestérol ».
- Les lipoprotéines de haute densité (HDL) transportent le cholestérol au foie et ralentissent les dommages aux vaisseaux.

- Quelques recommandations pour minimiser les chances de développer certains cancers :
 - Surveiller son alimentation
 - Les aliments riches en fibres peuvent réduire l'incidence du cancer
 - Les aliments cuits sur le charbon peuvent augmenter l'incidence de certains cancers
 - Porter un écran solaire, des lunettes de soleil et un chapeau pour se protéger contre le cancer de la peau

- On constate un abus de substances comme la nicotine et la caféine chez les travailleurs occupant un emploi hautement stressant.
- Les mauvaises habitudes sont légion au sein des SMU.
- Il est important d'adopter un mode de vie sain et d'éviter la surconsommation de substances nocives pour la santé.

- Il existe des programmes d'aide aux alcooliques et aux toxicomanes (p. ex. les timbres de nicotine et le programme en 12 étapes).
- Il suffit de faire le premier pas dans la bonne direction!

© Dromadaire.com

DROGUES NON MERCI



- Le travail au sein des SMU est exigeant physiquement.
- Il faut souvent lever et déplacer les patients.
- Pour minimiser les risques de blessures, il faut conserver une bonne musculature dans le dos.



- Une bonne posture permet de réduire les risques de blessures au dos.

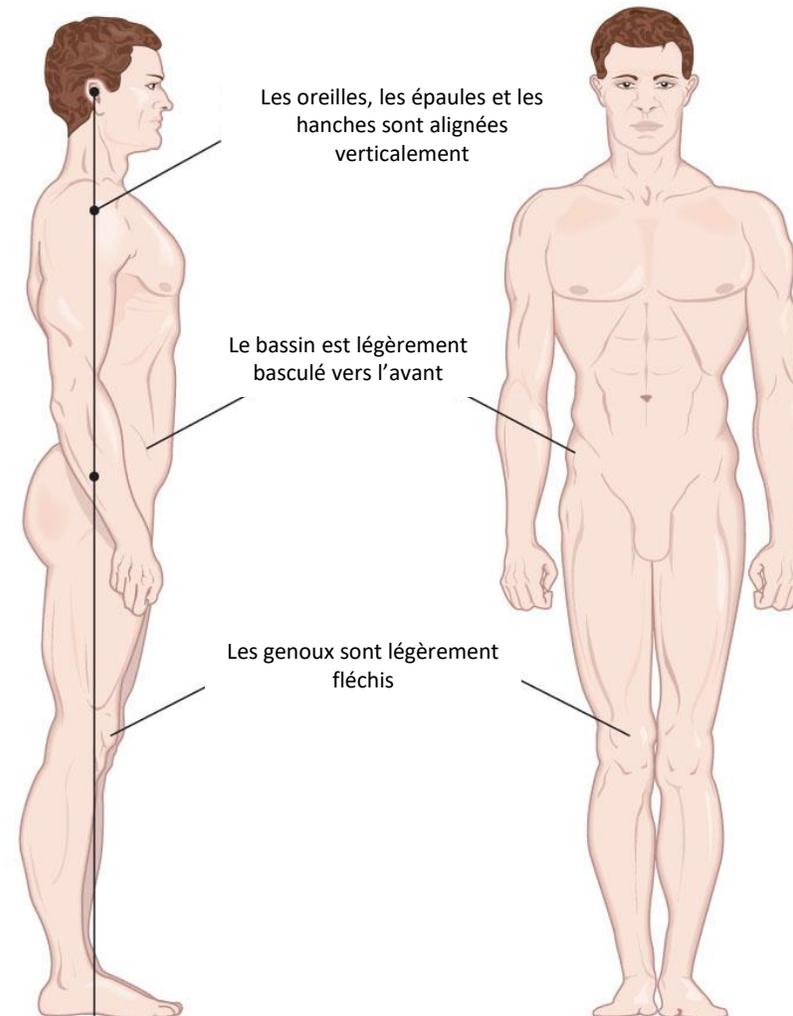
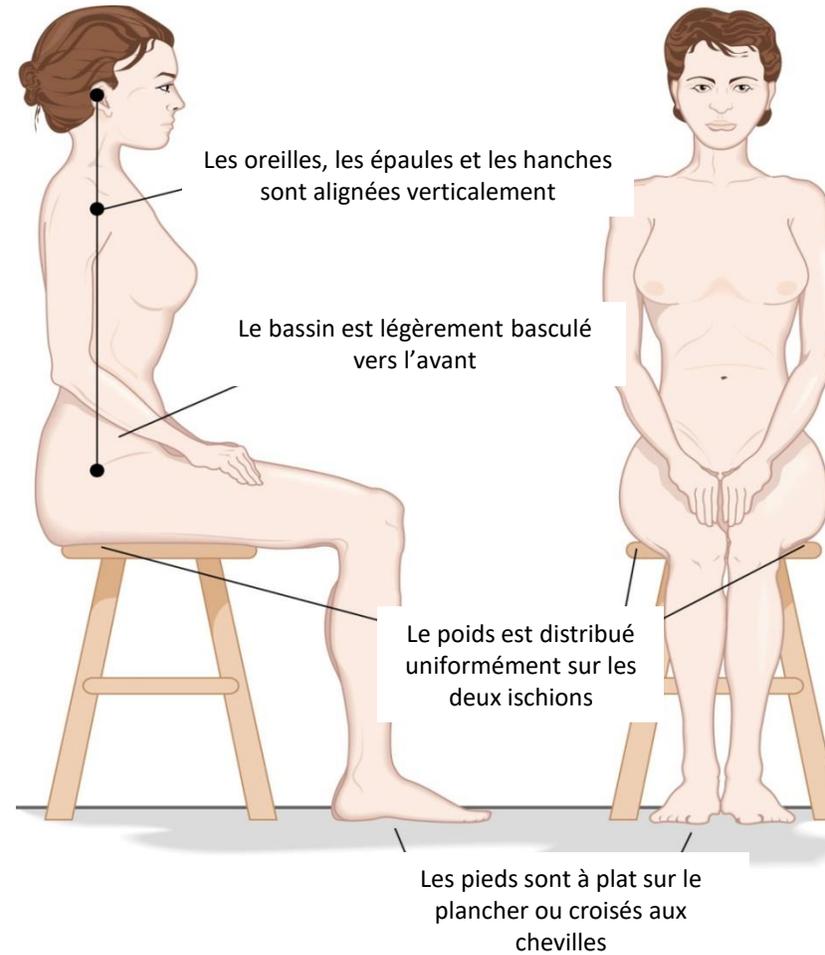


Figure 1-9A : Bonne posture debout



- Déplacer une charge en respectant ses capacités.
- Demander de l'aide au besoin.
- Placer la charge près du corps.
- Si possible, garder la paume des mains vers le haut.
- Ne pas se presser.
- Plier les genoux.
- Se tenir le dos bien droit.

- Éviter les mouvements de rotation et de torsion.
- Laisser les muscles des jambes faire le travail.
- Expirer pendant le levage.
- Lorsque possible, pousser au lieu de tirer.
- Regarder droit devant.
- Écouter les commandes orales, qui devraient venir d'une seule personne.

- Remarque : en raison de l'endroit où se trouve le patient ou de son poids, il peut être difficile d'utiliser les bons mécanismes corporels (p. ex., la salle de bain)
- Utiliser d'autres ressources ou appareil pour vous aider si possible
 - Dispositif d'assistance pour le levage
 - Systèmes de manipulation et de transfert des patients

- Connaissances et recherche d'information
- Conseils :
 - Alimentation saine
 - Repos adéquat
 - Stress maîtrisé

- Sont causées par des agents pathogènes, comme les bactéries et les virus.
- Peuvent être transmises d'une personne à l'autre.

Exemple : Une infection causée par un agent pathogène à diffusion hématogène se transmet lorsque le sang d'une personne infectée entre en contact avec une lésion cutanée d'une autre personne.

Maladies infectieuses répandues

Tableau 1-2		
Maladies infectieuses répandues		
Maladie	Mode de transmission	Période d'incubation
SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise)	Sang infecté (SIDA ou VIH) transmis à l'injection de drogues par intraveineuse, par le sperme ou par des liquides vaginaux, transfusions ou (rarement) aiguilles souillées. Le VIH peut également se transmettre de la mère au fœtus.	Plusieurs mois ou années
Hépatites B et C	Sang, selles, fluides corporels ou objets contaminés.	Semaines ou mois
Tuberculose	Sécrétions respiratoires, air ou objet contaminé.	2 à 6 semaines
Méningite bactérienne	Sécrétions orales et nasales.	2 à 10 jours
Pneumonie bactérienne et virale	Gouttelettes et sécrétions orales et nasales.	Plusieurs jours
Influenza	Gouttelettes en suspension dans l'air ou contact direct avec des liquides corporels.	1 à 3 jours
Infections cutanées staphylococciques	Contact avec une blessure ou une plaie ouverte ou des objets contaminés.	Plusieurs jours
Varicelle	Gouttelettes en suspension dans l'air ou contact avec une plaie ouverte.	11 à 21 jours
Rubéole	Gouttelettes en suspension dans l'air. La rubéole peut également se transmettre de la mère au fœtus.	10 à 12 jours
Coqueluche	Sécrétions respiratoires ou gouttelettes en suspension dans l'air.	6 à 20 jours

- Il faut supposer que tout le sang et tous les liquides corporels sont infectieux.
- Le personnel des SMU doit suivre ces précautions avec tous les patients.
- Tous les véhicules doivent être munis d'équipements de protection individuelle.

- Gants protecteurs
- Masque et lunettes de protection
- Filtre HEPA et masque N95 (essai d'ajustement)
- Dispositifs de réanimation jetables
- Chemises d'hôpital
- Combinaisons Chemtec
- RAAF (respirateur à adduction d'air filtré)



- Resirateur haute efficacité pour filtration des particules (masque HEPA)
 - Protège contre la transmission aérogène des agents infectieux
 - Requiert un ajustement du masque régulièrement (tous les deux ans)



- Tirer l'extrémité externe du gant près du poignet en direction des doigts, de manière à dérouler le gant à l'envers.



- Ensuite, glisser les doigts non gantés à l'intérieur du second gant.





**La mesure la plus efficace contre
les infections
demeure le...**

LAVAGE DES MAINS!

Comment devriez-vous laver vos mains?

- **Mouillez**-vous les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide), fermez le robinet et mettez du savon.
- **Savonnez** vos mains en les frottant ensemble avec le savon. Assurez-vous de savonner le derrière des vos mains, entre vos doigts et sous les ongles.
- **Frottez** vos mains pendant au moins 20 secondes.
 - Besoin d'une minuterie? Fredonnez « Bonne fête » du début à la fin deux fois.
- **Rincez** bien vos mains avec de l'eau propre et courante.
- **Séchez** vos mains à l'aide d'une serviette propre ou séchez-les à l'air.

- Mousser abondamment et brosser sous les ongles.



- Lors du rinçage, pointer les mains vers le bas de façon à permettre au savon et à l'eau de couler loin du corps.



- Il s'agit souvent d'une exigence d'emploi.
- Pour certains vaccins, il faut une injection de rappel.
- Plusieurs vaccins sont offerts :
 - Rubéole
 - Rougeole
 - Oreillons
 - Varicelle
 - Tétanos/diphtérie
 - Poliomyélite
 - Influenza
 - Hépatite B
 - Maladie de Lyme

Décontamination de l'équipement

- Se débarrasser des déchets biodangereux dans des sacs prévus à cette fin.



Objets pointus ou tranchants

- Se débarrasser des aiguilles et de tout autre objet pointu ou tranchant dans un contenant imperforable prévu à cette fin.



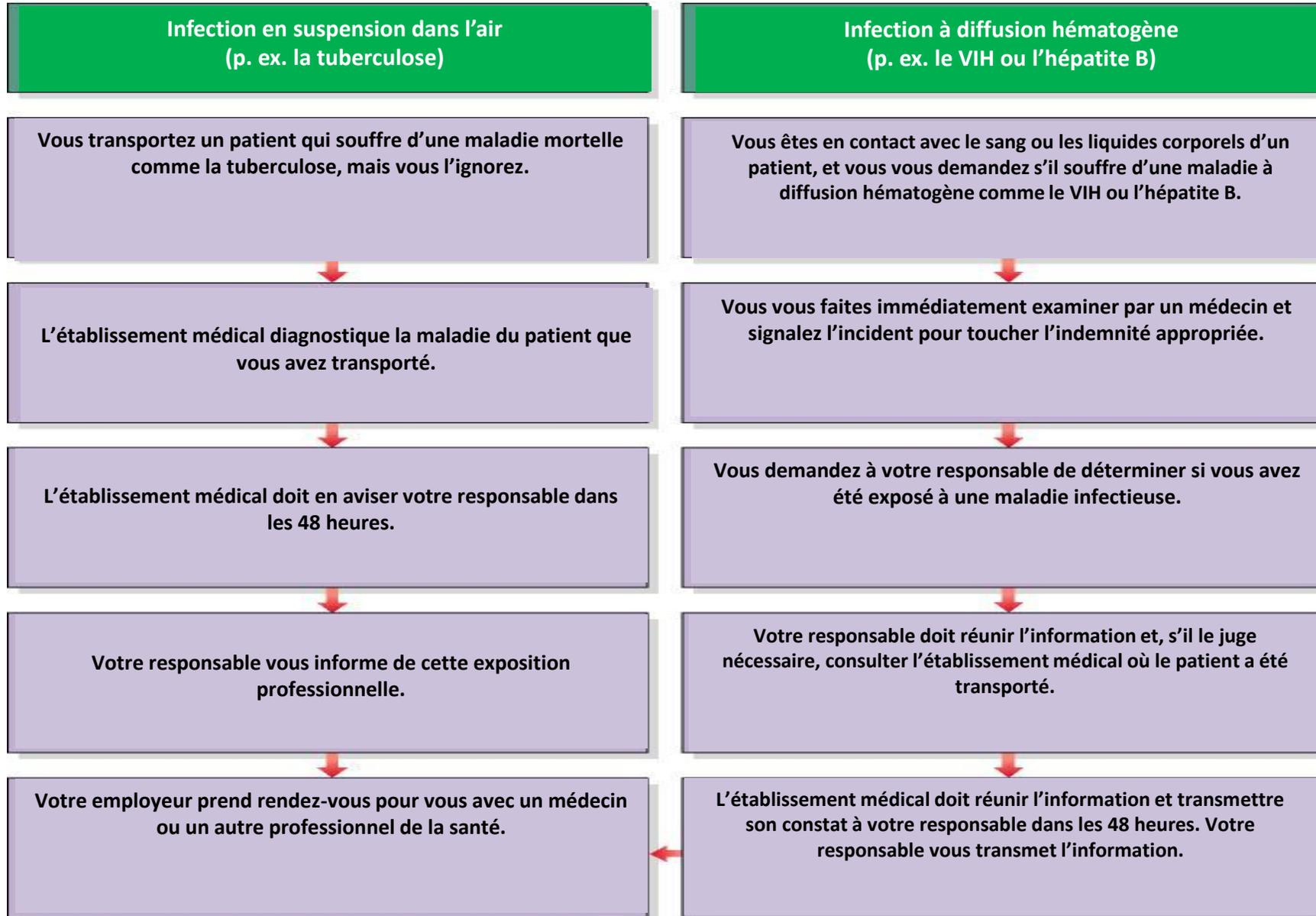
A healthcare worker wearing a yellow protective suit, a blue surgical mask, and blue gloves is working in a clinical setting. The worker is leaning over a piece of equipment that is heavily splattered with red liquid, likely blood. The background shows a typical hospital room with medical equipment and a white chair. A blue semi-transparent banner is overlaid on the image, containing the text.

L'équipement
contaminé réutilisable doit être lavé, désinfecté ou stérilisé.

- Nettoyage
 - Nettoyage avec de l'eau et du savon
- Désinfection
 - Nettoyage avec un désinfectant
- Stérilisation
 - Utilisation d'un produit chimique pour tuer tous les microorganismes

- Dans la majorité des endroits, il faut :
 - Nettoyer immédiatement la zone touchée;
 - Se faire examiner par un médecin;
 - Recevoir une injection de rappel;
 - Aviser l'agent de la prévention des infections de l'entreprise;
 - Documenter l'incident.

PROCÉDURE À SUIVRE APRÈS UNE EXPOSITION À UNE MALADIE INFECTIEUSE



La sécurité est la priorité!

- Risques possibles : personnes violentes, dangers environnementaux, effondrement de structures, véhicules motorisés et maladies infectieuses
- Mesures de sécurité : port de l'équipement de protection (casque, gilet pare-balles, ruban réflecteur, chaussures adéquates) et respect des précautions applicables aux liquides organiques

- Les problèmes de sécurité surviennent souvent en raison de mauvaises relations interpersonnelles.
- Une communication efficace est gage de sécurité.
- On doit traiter toute personne avec dignité et respect, peu importe son ethnie, son âge, son sexe, sa religion ou ses antécédents.

- Travaillez étroitement avec un partenaire pendant de longues heures requiert des compromis
- Le travail d'équipe est la clé
- Discussion franche
- Partage des responsabilités et des tâches
- Respect et soutien
- Établissement de limites personnelles
- Bâtir une relation de confiance et créer des liens





- Bien-être des travailleurs paramédicaux
- Incidence du travail par quarts
- Mécanique corporelle appropriée