

ERGONOMISCH EN VEILIG WERKEN



 **ZORGpunt**
Leren met en van elkaar



Laat ons overzichtelijk te werk gaan

1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

BEWUSTWORDING

2. Ons takenpakket
3. De meest gebruikte lichaamszones
4. De meest voorkomende klachten bij huishoudhulpen
5. De oorzaak van die klachten
6. De gevolgen van de klachten
7. De mogelijke oplossingen

ERGONOMISCHE HOUDING

8. Anatomie van de rug, de schouders, de knie, de pols
9. Ergonomie als remedie

VEILIGHEID EERST

ARBEIDSONGEVAL DOORGELICHT



Leren met en van elkaar

- Wie ben ik en wie zijn jullie?
- Wat zijn jullie werkervaringen? Jobtime?
- Hebben jullie reeds lichamelijke of mentale ongemakken ondervonden door het uitoefenen van uw job?
- Kregen jullie reeds te maken met een arbeidsongeval?



1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

DEFINITIE VAN ERGONOMIE

Afgeleid van het Grieks:

ERGON = werk

NOMOS = wetmatigheid of omgeving

⇒ de studie van de wetmatigheid van de arbeid

⇒ de wetenschappelijke studie van de mens in relatie tot zijn omgeving

⇒ De **studie van menselijke fysiologische en psychologische capaciteiten, beperkingen en behoeften in relatie tot de menselijke omgeving**, in het bijzonder **de werkplek en de toepassing** van deze kennis **op het ontwerpen en creëren van de ruimten, voorwerpen en systemen** die door mensen worden gebruikt.

⇒ HET AANPASSEN VAN DE LEEF- EN WERKOMGEVING AAN DE MENS

1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

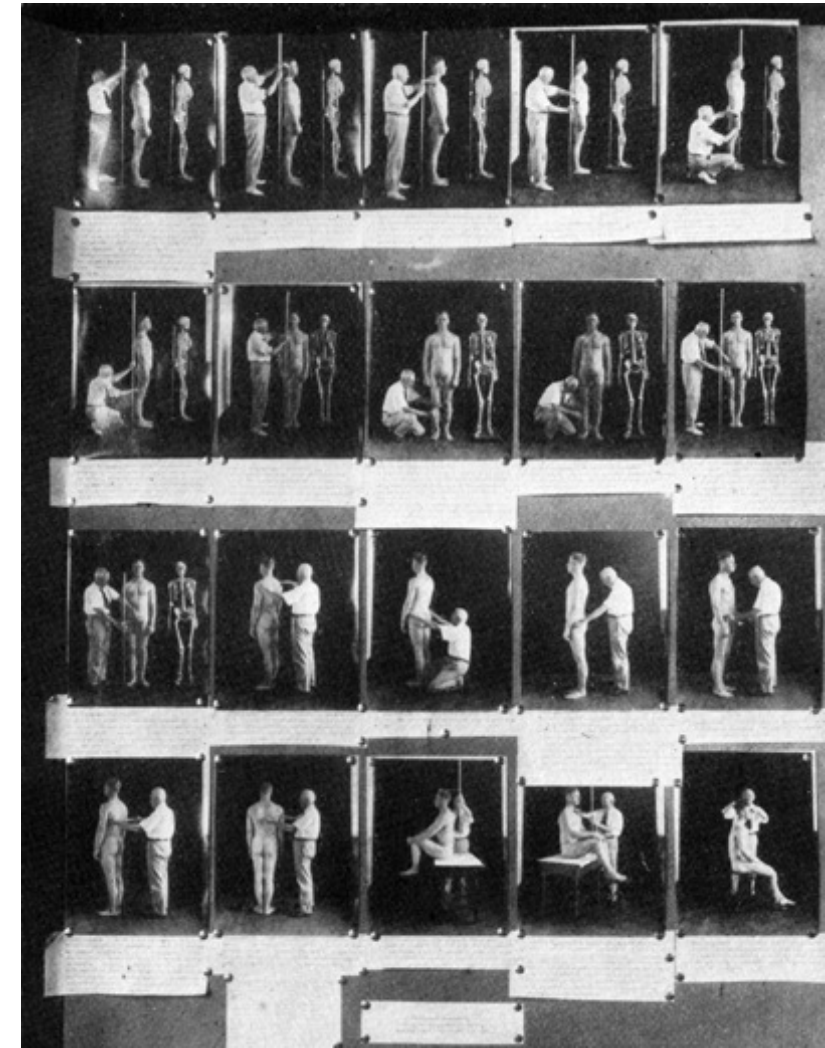
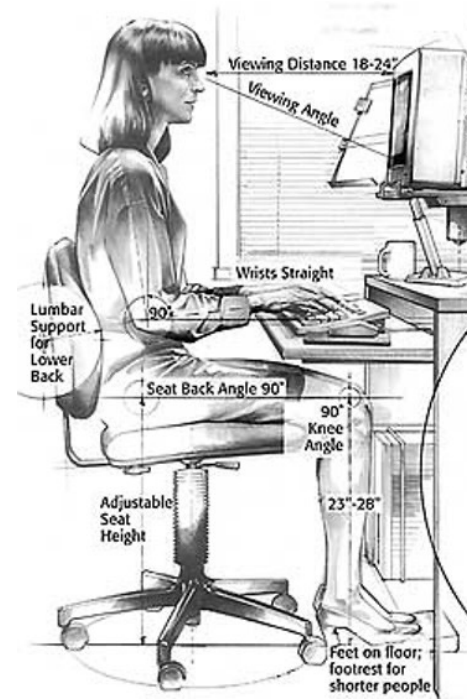
1. Bestudeert mens en werk vanuit diverse gezichtspunten
2. Beoogt aanpassingen van het werk aan de mogelijkheden en beperkingen van de mens,
die verband houden met anatomische, fysiologische, psychologische en sociale kenmerken

Een multidisciplinaire aanpak is nodig om diverse inzichten op mens en werk samen te brengen en om oplossingen te vinden

1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

3 specificatiedomeinen

- **De fysieke ergonomie**
mens in relatie tot fysieke activiteit
- De cognitieve ergonomie
mentale processen, interactie tussen mens en systeem
- De organisatie-ergonomie
organisatiestructuren en - processen



1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

ERGONOMISCH WERKEN

Dit doen we om klachten te voorkomen =
zorgen dat we geen lichamelijke en geestelijke klachten oplopen op het werk door zo gezond en veilig mogelijk onze taken uit te voeren.

WAT BETEKENT ERGONOMISCH WERKEN VOOR DE HUISHOUDHULP ?

- Correct tillen
- Correct bukken
- Correct werken op laagtes en in de hoogte
- Schoonmaakmateriaal correct gebruiken
- Schoonmaakmiddelen correct gebruiken
- Stress en hoge werkdruk professioneel aanpakken

1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

WAT HEBBEN WE NODIG OM GEZOND EN VEILIG TE KUNNEN WERKEN ?

- Goede werkschoenen
- Handschoenen, mogelijkheid om hygiënisch te werken
- Ergonomisch verantwoord werkmateriaal
- Verantwoorde schoonmaakproducten en veilig gebruik
- De kennis om ergonomisch en veilig om te gaan met schoonmaakmateriaal en – producten
- Gebruiksaanwijzingen
- Een goed gestructureerde werkplanning
- Voldoende rusttijd tussen verschillende klanten
- Voldoende mogelijkheid om van taak / houding te wisselen
- Opleiding om kennis op te doen

1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

**GA AAN DE HAND VAN ONZE CHECKLIST
NA OF JE HET GEPASTE
Huishoudmateriaal in huis hebt!**

1. Algemeen

- Telescopische steel voor borstel, ragebol, zwabber... Deze moet tot aan de schouders van de huishoudhulp reiken.

2. Werken op hoogte

- Opstapje
- Stabiel trapje (max. 3 treden), ideaaliter met leuning

**3. Afstoffen
(meubels, vloeren en andere oppervlakken)**

- Telescopische ragebol
- Microvezeldoeken (voldoende doekjes voorzien, ideaaliter voor elk specifiek gebruik een apart doekje)
- Compacte en lichte stofzuiger met verstelbare steel, een tweede stofzuiger beschikbaar op de bovenverdieping
- Borstel met telescopische steel
- Stofblik met steel
- Plumeau (met steel van +/- 90 cm)

4. De vloer schoonmaken met water

- Grote emmer (10L) met uitwringpers
- Kleine emmer (5L)
- Zwabber of microvezel met telescopische steel

5. Schoonmaken van het sanitair

- Wc-borstel
- Douchetrekker

6. Schoonmaken van ramen en spiegels


- Speciale microvezeldoek voor ramen
- Een klein trekkertje

7. Strijken

- Verstelbare plank
- Stoomstrijkijzer (voldoende krachtig)
- Verlengkabel
- Waterverstuiver

Aarzel niet om met je huishoudhulp haar/zijn materiaalvereisten te bespreken!
Zij/hij heeft misschien nog ander specifiek materiaal nodig voor het schoonmaken van bepaalde oppervlakken.

Bedankt



1. De betekenis en doelstellingen van ergonomie

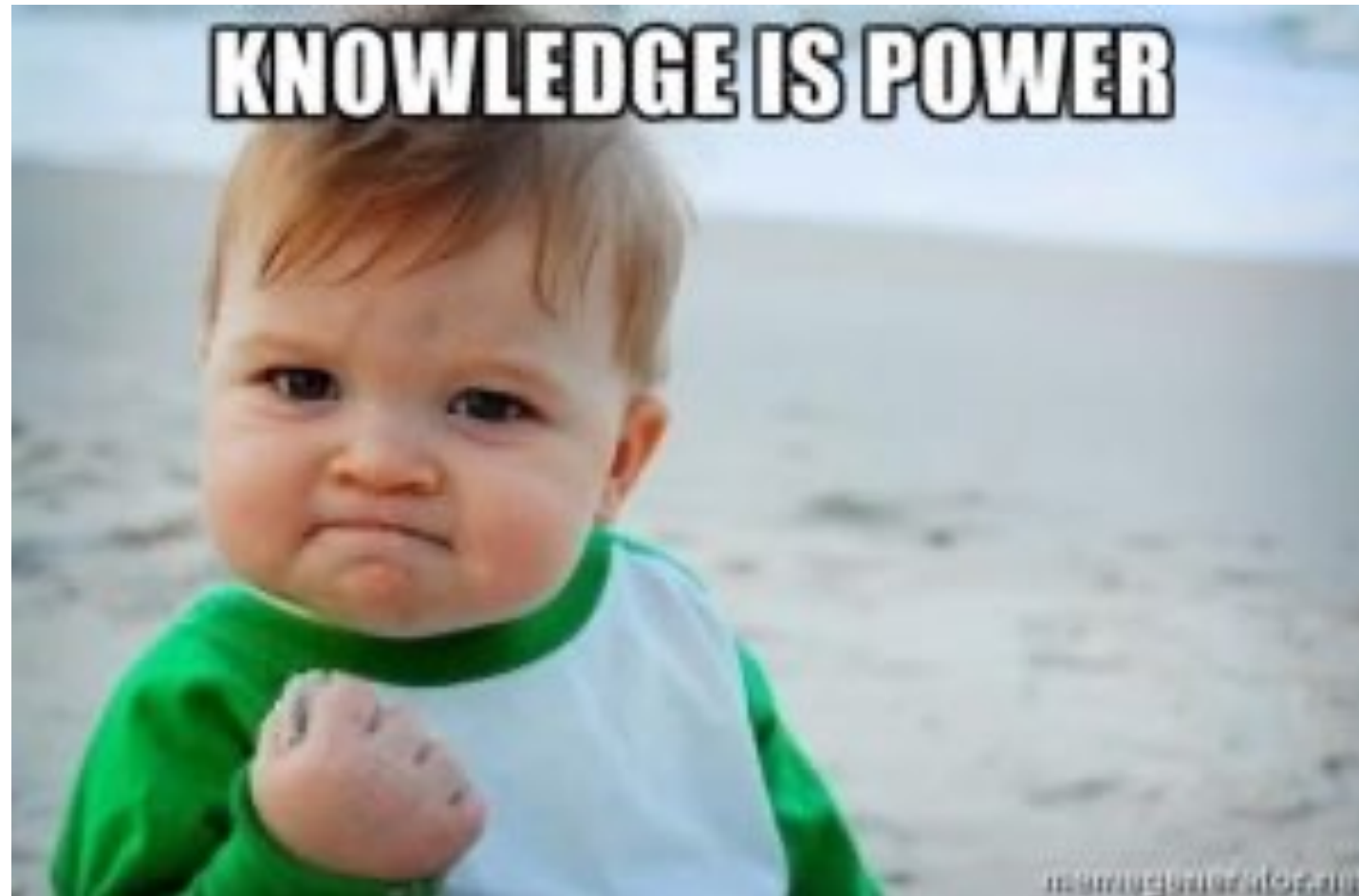
DE DOELSTELLINGEN VAN ERGONOMIE

1. Verhogen van de veiligheid en kwaliteit
=> minder ongevallen, fouten en defecten
2. Bevordering van de gezondheid
=> beter welzijn, minder afwezigheden
3. Verbetering van het comfort
=> goed gevoel, betere moraal, grotere motivatie
4. Efficiëntie verhogen
=> Betere productiviteit, verhoogde werkkwaliteit

Dit alles leidt tot minder jobmutatie.

[Filmpje: Ergonomie op het werk](#)

BEWUSTWORDING



2. Ons takenpakket

TAKEN BINNEN

Stofzuigen

Afstoffen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Poetsen algemeen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Koken

Afwassen

Bedden verversen

2. Ons takenpakket

TAKEN BUITEN

Vegen van:

- Stoep en straatgoot (voor het huis)
- Aanpalende terras

Wassen ramen en ruiten

Tuinmeubelen op terras

HIH

‘De tuinmeubelen mogen gereinigd worden als deze op een terras staan aanpalend aan woning, niet als deze verderop in de tuin zich bevinden.

Het poetsen van terras die aanpaalt aan de woning mag maar wel behalve extra mos verwijderen en schuren. Hogedrukreiniger gebruiken kan ook niet.’

2. Ons takenpakket

<https://www.vlaanderen.be/huishoudhulp-betalen-met-dienstencheques/wie-mag-betalen-met-dienstencheques-en-voor-welke-taken>

Welke huishoudelijke hulp ten huize van de gebruiker is toegelaten?

Het moet steeds gaan om **hulp in het huishouden**. Deze activiteiten omvatten: **schoonmaken van de woning met inbegrip van de ramen, bereiden van maaltijden, strijken, wassen.**

Het moet gaan om **activiteiten die inspelen op de individuele, persoonlijke of familiale noden die zich in het raam van het dagelijkse leven laten gevoelen.**

Kinderopvang, tuinonderhoud en kleine herstelwerken zijn niet toegelaten. Het is ook niet toegelaten om verzorging toe te dienen aan de gebruiker (bv. een spuit geven, de dagelijkse verzorging en hygiëne, ...) of enkel gezelschap te verlenen aan de gebruiker. Een erkende onderneming kan geen dienstencheques ontvangen voor deze activiteiten.

2. Ons takenpakket

(NIET) TOEGELATEN ACTIVITEITEN TEN HUIZE VAN DE KLANT

LET WEL

Elke dienstencheque-organisatie hoort zich aan de wetgeving te houden.

Probeer steeds de onthaalbrochure van de organisatie waarbij je tewerkgesteld bent bij te hebben.

Lees deze aandachtig zodat er geen twijfel ontstaat tussen het wel en niet mogen uitvoeren van bepaalde taken. Heb je vragen hierover of is er twijfel, contacteer jouw consulent.

<https://www.iktoonrespect.be/post/jouw-huishoudhulp-doet-wat-mag>

<https://vorm-dc.be/tools/ik-vivi-ben-trots-op-mijn-job-als-huishoudhulp/?L=0>

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Rug

Vegen

Knieën

Dweilen

Schouders

Boenen

Schuren

Polsen

Afstoffen

Nek

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Handen

Moppen

Armen

Strijken

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polsen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polzen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polsen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polzen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polsen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polzen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polsen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polzen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Vegen

Dweilen

Boenen

Schuren

Afstoffen

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Moppen

Strijken

Rug

Knieën

Schouders

Polsen

Nek

Handen

Armen

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Rug

Vegen

Knieën

Dweilen

Schouders

Boenen

Schuren

Polzen

Afstoffen

Nek

Ramen & ruiten wassen

Handen

Vlek reinigen

Moppen

Armen

Strijken

3. De meest gebruikte lichaamszones

TAKENPAKKET <-> BELASTE LICHAAMSZONES

Welke lichaamszones belast je het meest tijdens het uitvoeren van de taken:

Stofzuigen

Rug

Vegen

Knieën

Dweilen

Schouders

Boenen

Schuren

Polsen

Afstoffen

Nek

Ramen & ruiten wassen

Vlek reinigen

Handen

Moppen

Armen

Strijken

4. De meest voorkomende klachten bij huishoudhulpen

Artikel De standaard 'Doe poetsvrouwen niets aan wat je jezelf niet zou aandoen'
28/04/2017

FYSIEK

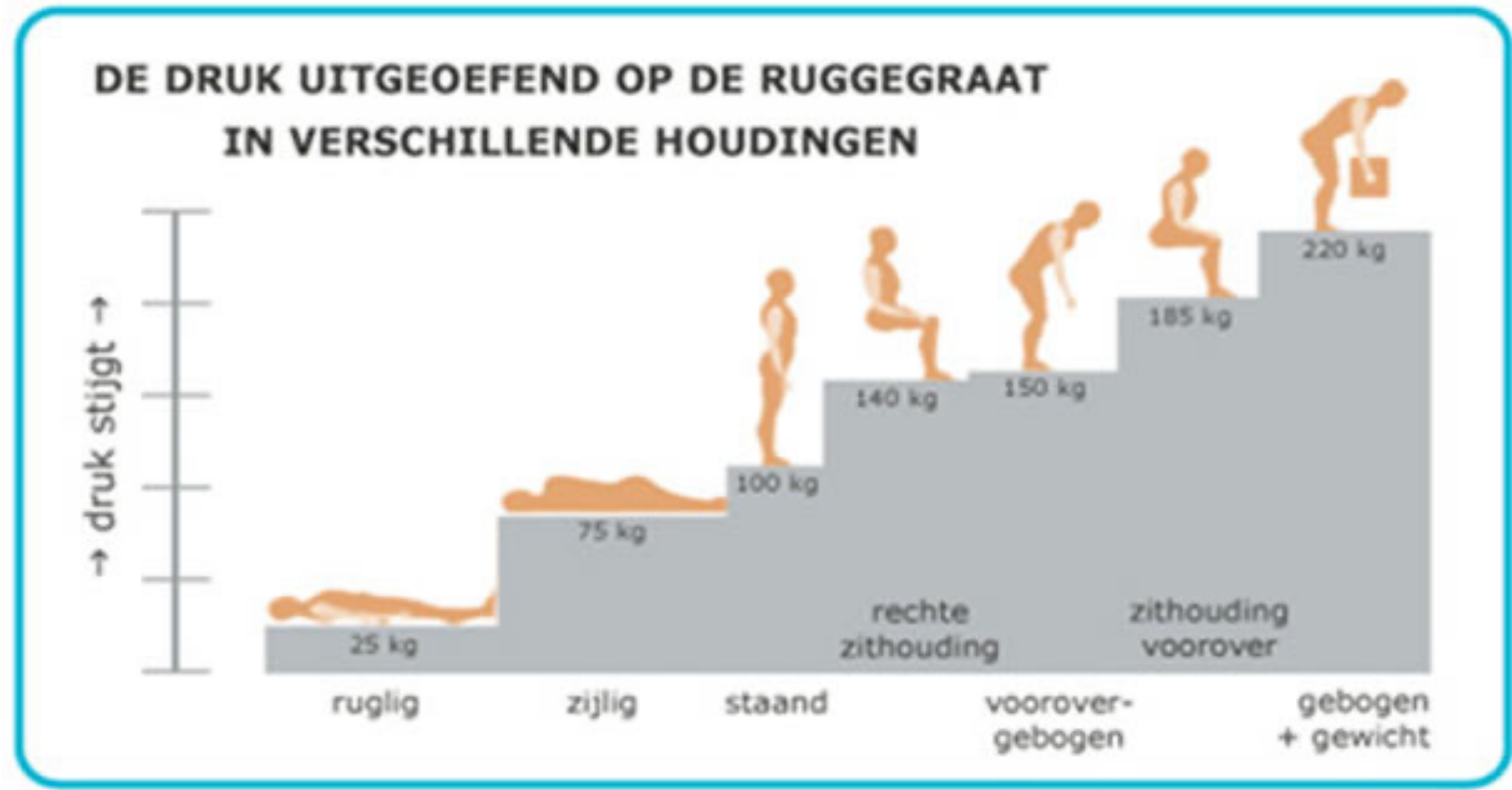
- Rugpijn
- Pijn aan gewrichten zoals knieën en polsen
- Vermoeidheid

MENTAAL

- Stress
- Eenzaamheid
- Moeilijke klant-huishoudhulp relatie

5. De oorzaak van klachten

Fysieke belasting:



5. De oorzaak van klachten

Fysieke belasting

- Tekort aan beweging: te lang staan of zitten
- Langdurig voorovergebogen staan en zitten
- Langdurig zijwaarts gebogen werken
- Voorwerp tillen (in gedraaide houding)
- Met handen boven de schouders werken
- Met handen onder de kniehoogte werken

5. De oorzaak van klachten

Fysieke belasting door het uitoefenen van de job

- Bij relatief zware of moeilijk vast te nemen lasten
- Wanneer je te ver moet reiken naar een last
- Bij te hoog of te laag opgestelde lasten
- Bij een hoge til frequentie
- Bij gedraaide tilhouding
- Bij te grote verplaatsingsafstanden
- Wanneer obstakels aanwezig zijn of de vloer gevaarlijk is

5. De oorzaak van klachten

Hoe ontstaat lokale overbelasting?

- Door repetitieve belasting
Constant dezelfde beweging doen. Vb.?
Arm heen en weer bewegen tijdens ramen poetsen
- Door continue belasting
Constant dezelfde houding aannemen. Vb.?
Rechtstaan tijdens strijken

DE BESTE HOUDING IS DE VOLGENDE!

= VOLDOENDE AFWISSELING

6. De gevolgen van klachten

Fysieke gevolgen door repetitieve belasting

- Overbelasting van gewrichten, pezen, peesaanhechtingen, spieren, botten
 - Ontstekingsreacties
 - Zwelling en pijn (al dan niet met druk op de zenuwstructuren)

6. De gevolgen van klachten

Fysieke gevolgen door tillen en foutieve houding

- Lage rugpijn

Komt het meest voor.

Oorzaak: foutief tillen, gedraaide houdingen, overgewicht, weinig ondersteuning door verzwakte spieren

- Hoge rugpijn

Van ribbenkast tot de nekwerfels.

Oorzaak: vaak tillen, werken boven schouderhoogte

6. De gevolgen van klachten

Fysieke en mentale gevolgen door stress

- Vermoeidheid
 - Slapeloosheid
 - Spier-, hoofd-, rugpijn
 - Maagpijn, darmstoornissen
 - Verminderde weerstand
 - Hartklopping, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterol

 - Geheugenproblemen
 - Concentratieproblemen
 - Prikkelbaar
 - Depressie
 - Angststoornissen
 - Minder zelfvertrouwen
- Bij langdurige stress Burn-out

7. Voorkomen is beter dan genezen

Belasting op het lichaam verminderen zowel mentaal als fysiek

- Andere (werk)houding aanleren en inoefenen
- Tijdig afwisselen van taak
- Correct en aangepast werkmateriaal gebruiken
- Enkel taken uitvoeren uit het takenpakket en ongezonde en gevaarlijke taken weigeren.

- Professionele houding = goede communicatie met de klant
- Werkdruk verlagen door het maken van goede afspraken
- Gezonde levensstijl: eet gezond en op tijd, beweeg (ook naast uw werk)

7. Voorkomen is beter dan genezen

Rustmomenten voor vaak gebruikte spieren

- Tijdens rust wordt de spier niet belast. Rust zorgt voor opbouw en herstel.

Gezond leven

- Zorg ervoor dat je lichaam steeds in goede conditie is zodat herstelprocessen vlot verlopen. Voorzie hiervoor ook voldoende en goede voedingsstoffen.

Spieren versterken en strechen

- Door ervoor te zorgen dat de belaste spiergroepen getraind zijn, zullen ze zwaardere belastingen beter aankunnen waardoor de klachten zullen verminderen.
- Rekoefeningen houden het lichaam lenig. Daardoor kun je allerlei bewegingen gemakkelijker maken zonder meteen aan de grenzen van je spieren te zitten. (boekje)

7. Voorkomen is beter dan genezen

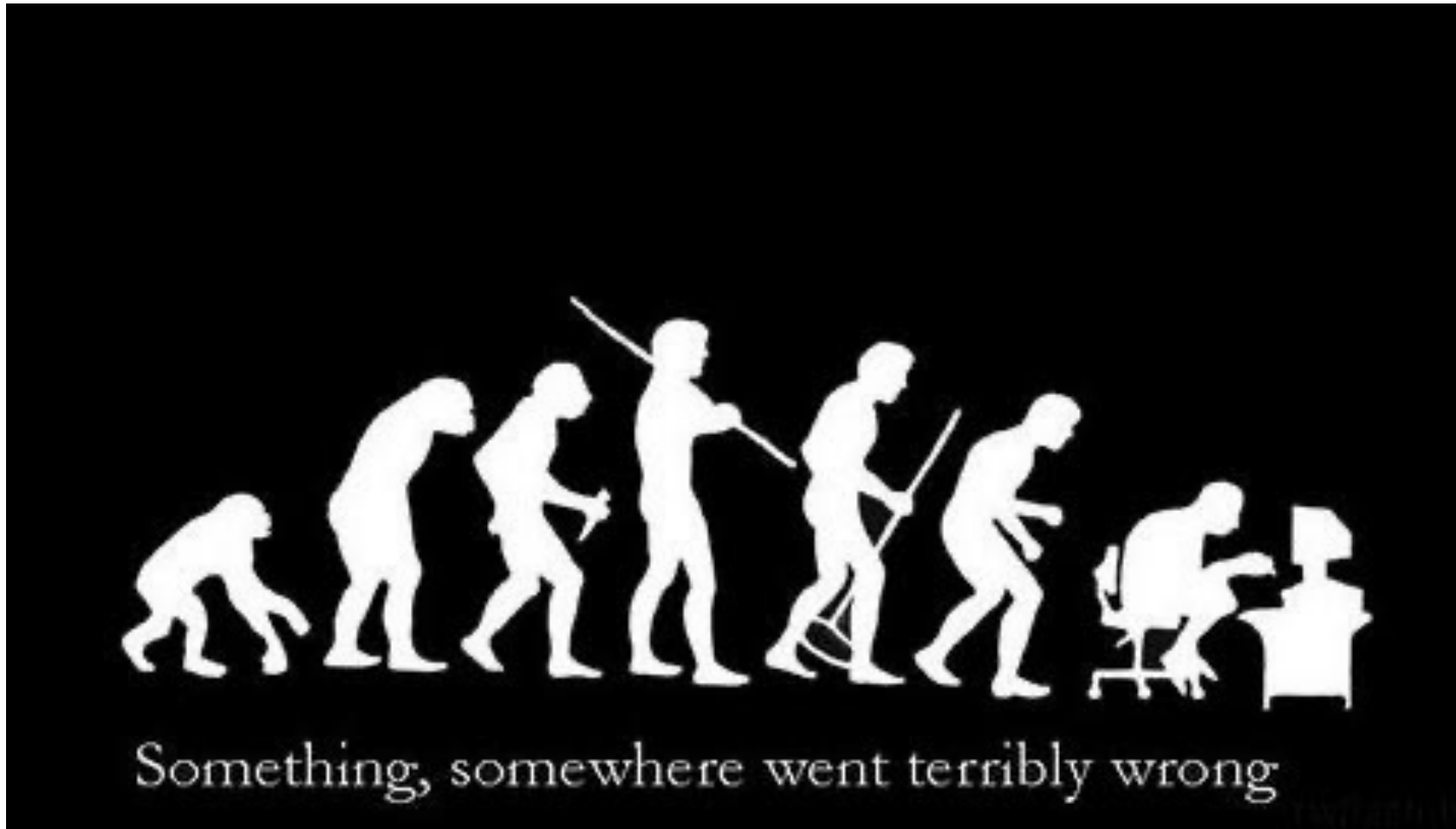
Warmte

- Bij fysieke inspanningen is het belangrijk dat spieren 'warm' hebben. Spieren presteren het best bij een temperatuur van 38°. Bedek de lichaamsdelen waar grote spiergroepen zich concentreren zoals bv. De onderrug.

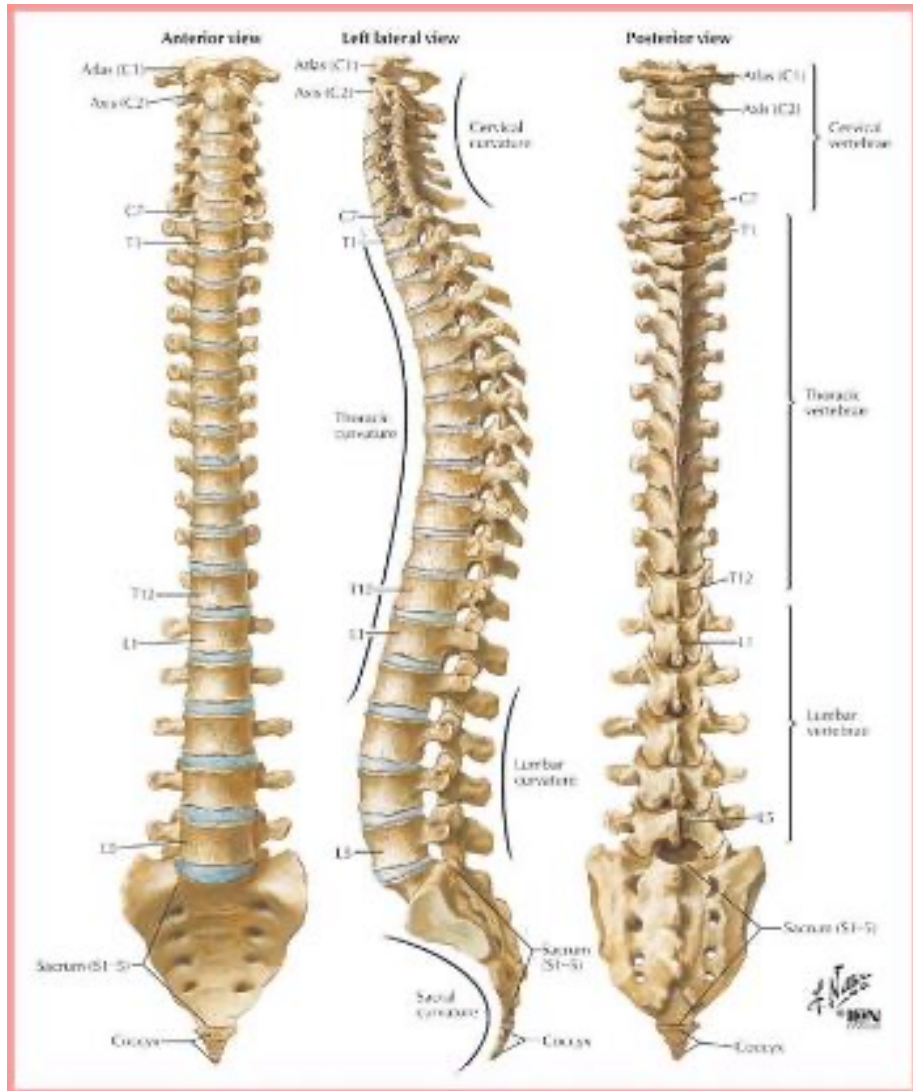
Massage

- Bevordert de afvoer van afvalstoffen.
- Vermindert de spierspanning, waardoor spieren sneller herstellen.

ERGONOMISCHE HOUDING



8. Anatomie van DE RUG

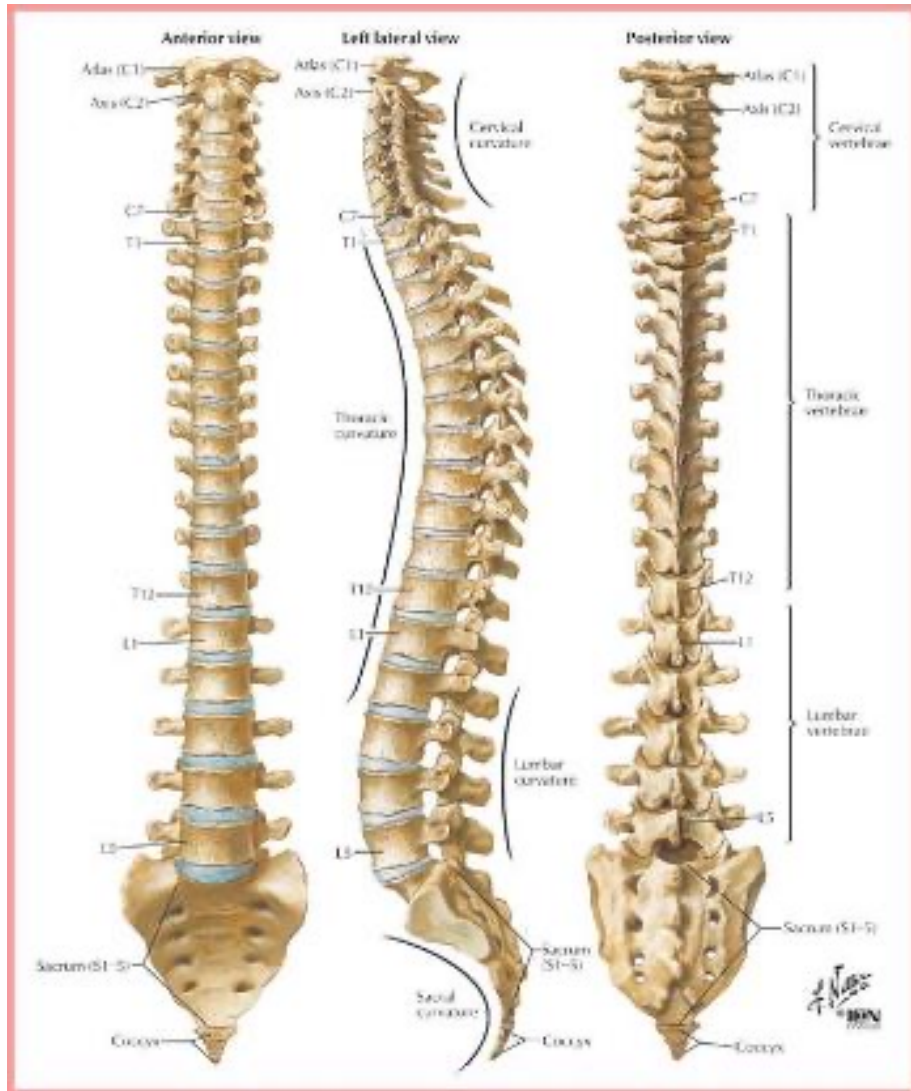


33 BOTTEN

- 7 halswervels
- 12 borstwervels
- 5 lendenwervels
- 5 sacrale wervels => heilig been
- 4 staartwervels => staartbeen

Onderaan verdikking: lumbale wervels

8. Anatomie van DE RUG



Tussen de wervels:

- Tussenwervelschijfjes (discus)
 - Geleiachtige kern
 - Buitenring van vezelig kraakbeen

⇒ Opvangen druk tussen de wervels
- Tussenwervelgewrichtjes
⇒ Verbinding tussen de wervels
- Gewrichtskapseltjes
⇒ Houden alles bij elkaar

8. Anatomie van DE RUG



- Midden van de wervels:

Opening, waardoor ruggenmerg passeert

⇒ Geleidt alle informatie naar de hersenen

⇒ Informatieoverdracht gaat via ruggenmergzenuwen

8. Anatomie van DE RUG



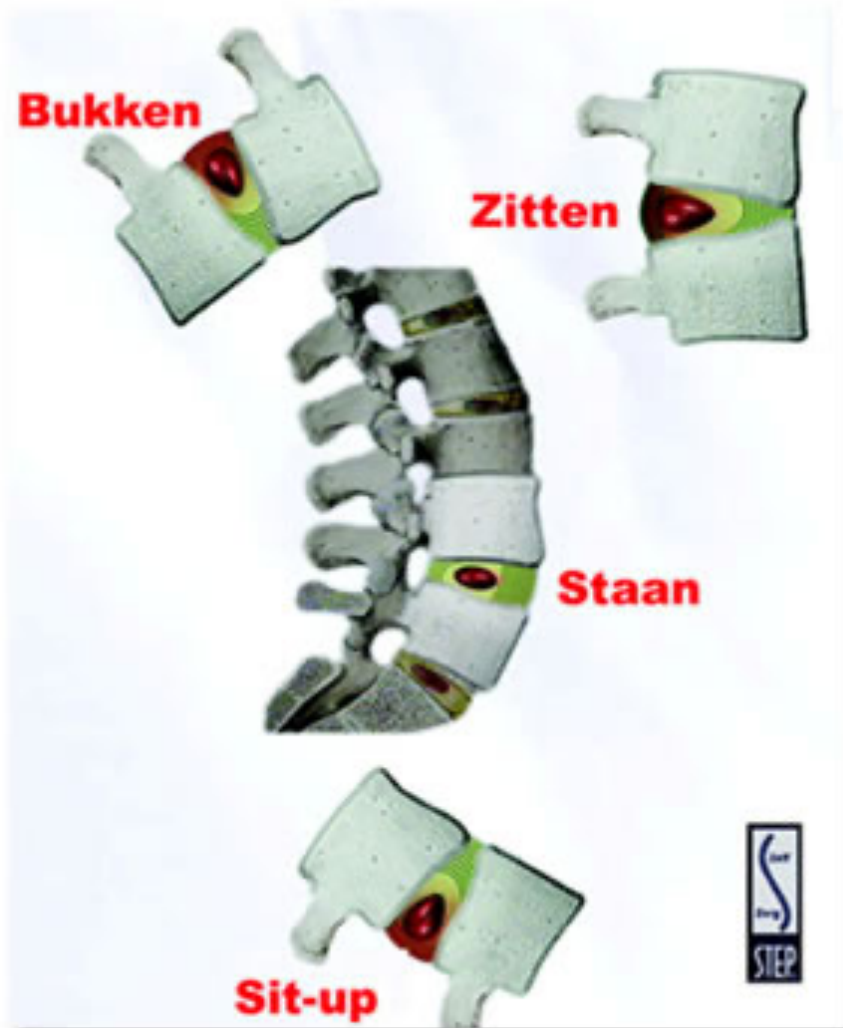
MOGELIJKE AANDOENINGEN

Hernia

Lumbago

Ischias

8. Anatomie van DE RUG



HERNIA

Breuk in de tussenwervelschijf

⇒ Scheurtjes in buitenkant van de vezelachtige buitenring
⇒ zwakke plek

⇒ Kernvocht komt naar buiten en duwt tegen de zenuwwortel

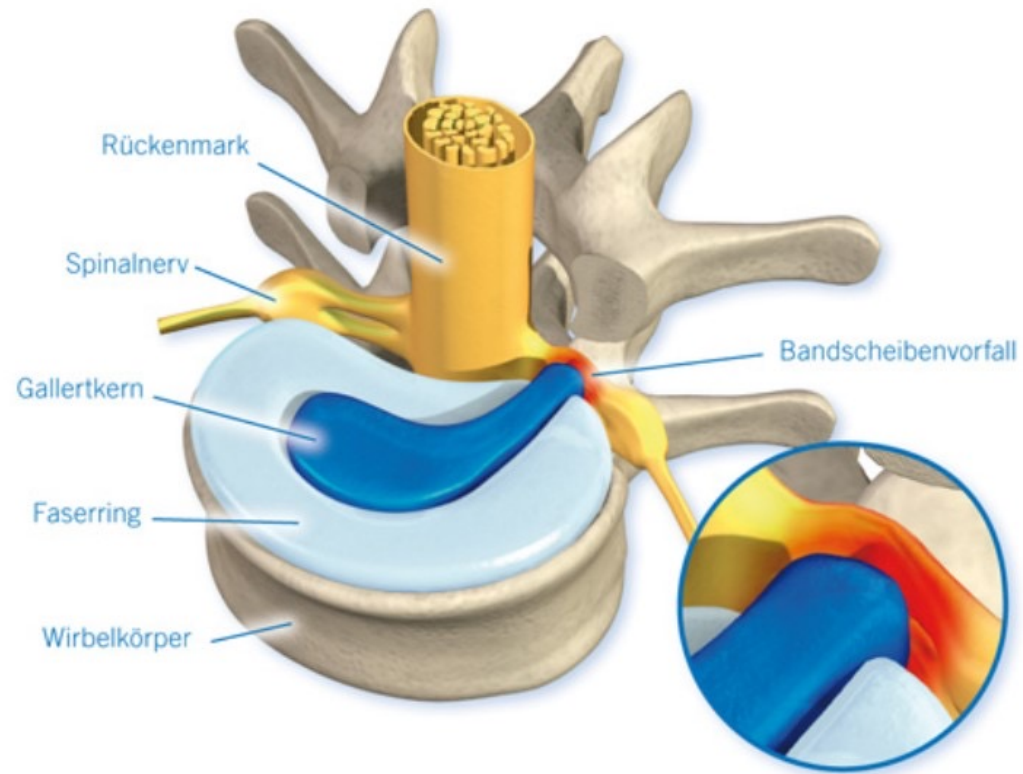
⇒ Zenuw irriteert

⇒ Pijn gepaard met tintelingen en soms uitvallen van gevoel en zelfs spierfunctie = verlamningsverschijnselen

⇒ Uitstraling van de pijn

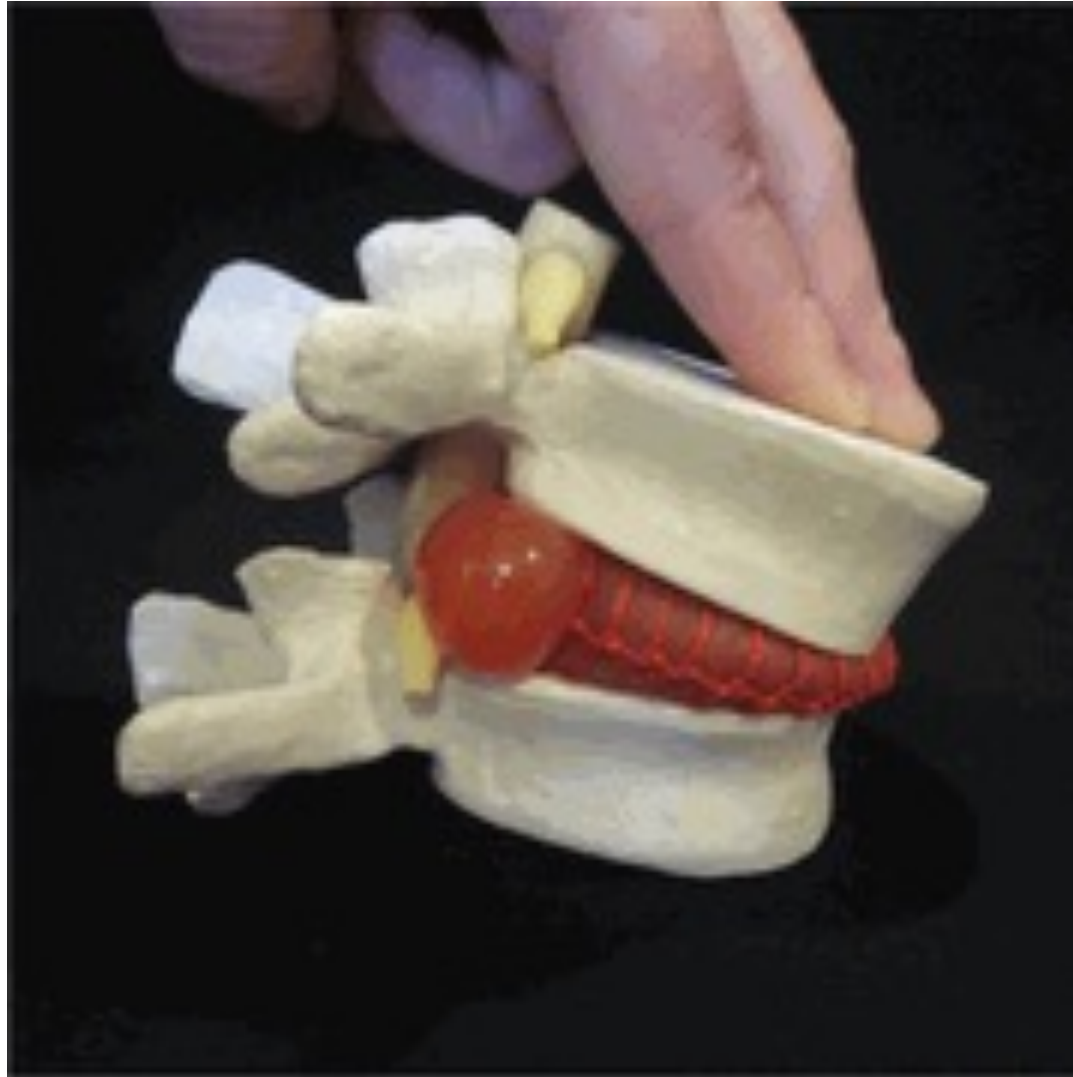
8. Anatomie van DE RUG

HERNIA



8. Anatomie van DE RUG

HERNIA



8. Anatomie van DE RUG



Vertebrae are bones that protect your spinal cord. They can be forced or locked out of their proper positions (**mis-aligned**).

Ligaments and muscles are supportive tissues that can be stretched, torn, or weakened.

Discs are shock absorbers that can bulge, rupture, or wear down.

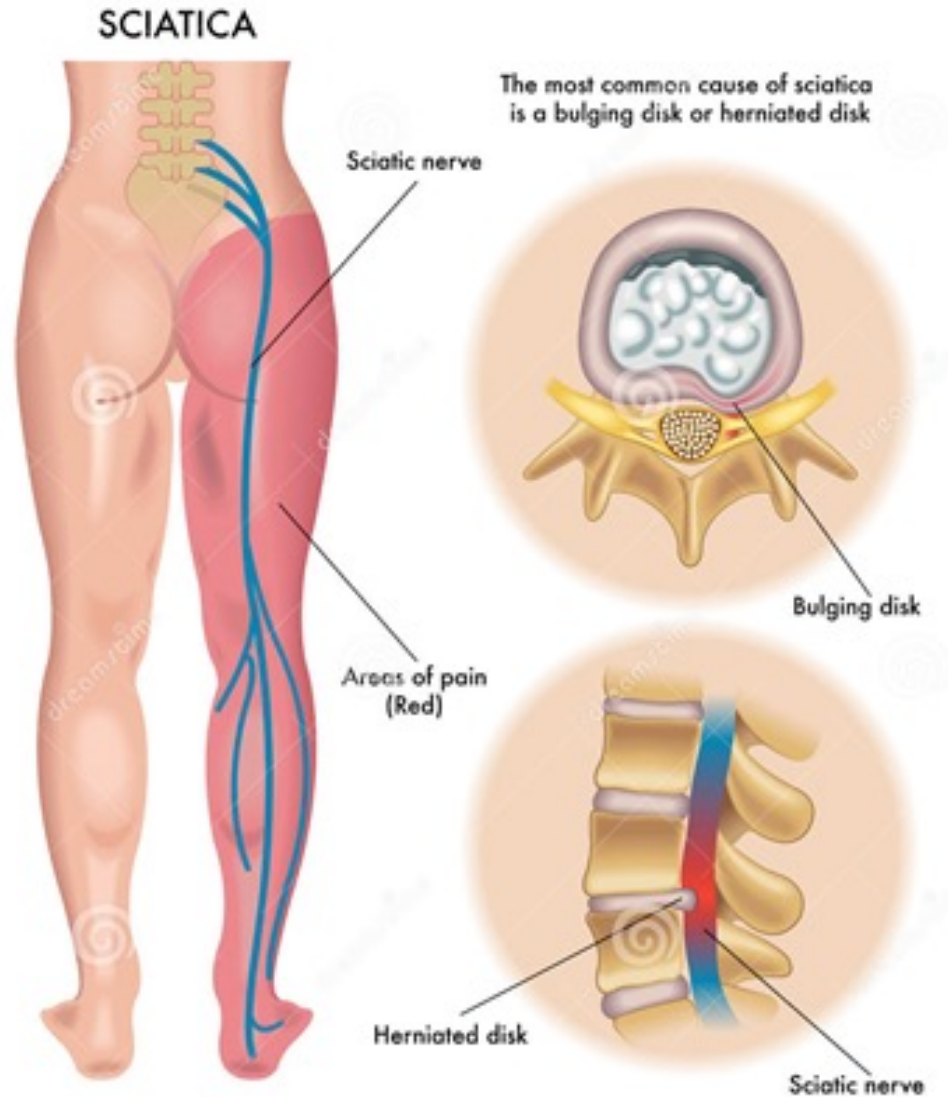
Nerves, which carry the body's messages, can get stretched, pinched, or irritated.



LUMBAGO (lage rugpijn)

- Pijn die vaak voorkomt door overbelasting
- Terugkomende pijn in de onderrug
- Pijn komt uit de spieren, meestal de grote groep rond de ruggengraat
- Lastig om te bewegen
- Pijn kan dof of hevig zijn
- Soms voelt het alsof er iets in de rug schiet

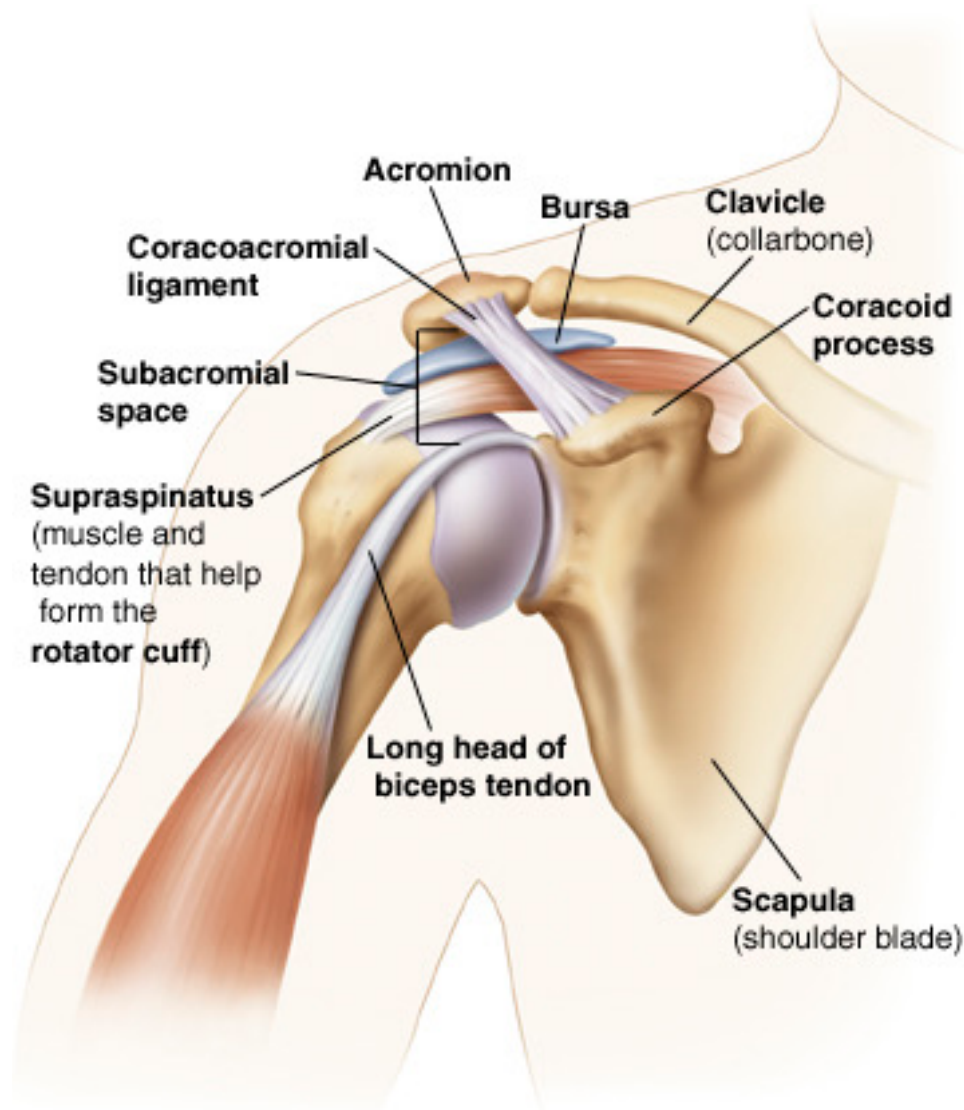
8. Anatomie van DE RUG



ISCHIAS (in de volkmond: 't sciatiek)

- Langste zenuw, loopt van ruggenmerg tot been
- Ischias zenuw is geïrriteerd, ontstoken of beschadigd
- Druk op de zenuw
- Kan voorkomen door zwangerschap, vaatproblemen, hernia, blootstelling aan koude

8. Anatomie van DE SCHOUDER



Schoudergordel

- Bovenste deel van de bovenarm
- Schouderblad
- Sleutelbeen

Schoudergewricht

- Kop (bovenarm)
- Kom (Schouderblad)
- Grote krachten => erg kwetsbaar, beschermd door spieren en banden
- Die spieren raken eerst overbelast

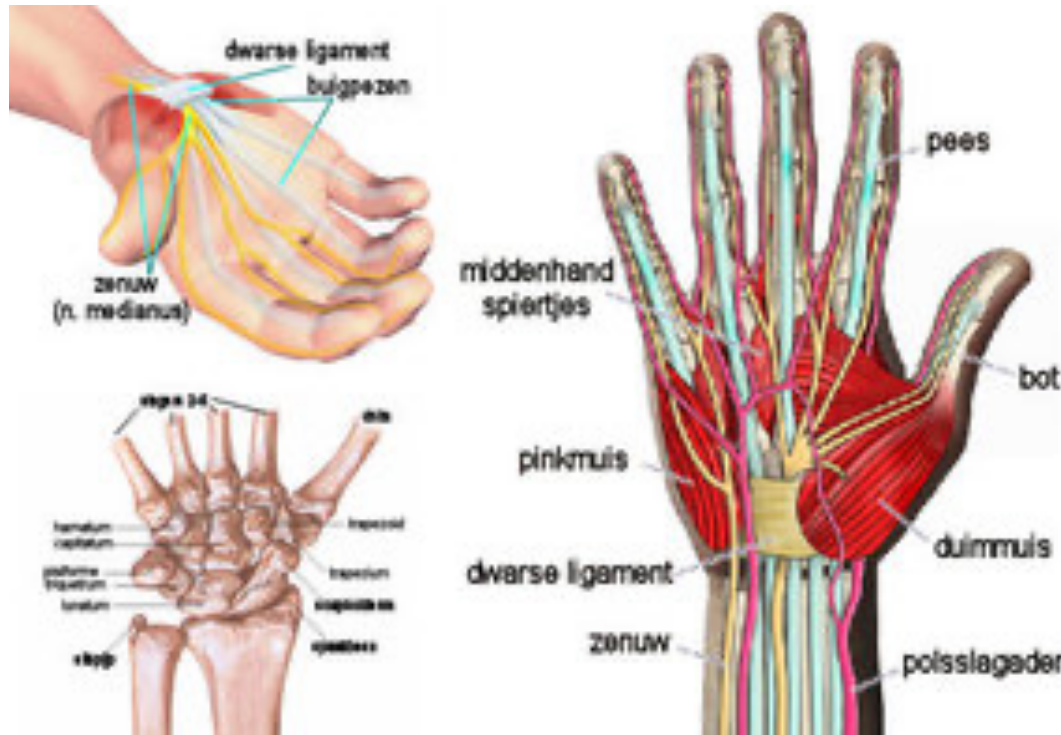
8. Anatomie van DE KNIE



- Overgang tussen dijbeen en scheenbeen
- Daartussen: 2 halvemaanvormige schijfjes meniscussen => schokdempers
- Voorkant: knieschijf
= Bescherming
= Overbrengen van de krachten van de bovenbeenspieren naar scheenbeen
- Rondom
Gewrichtskapsel, sterke spieren, banden

- Meer klachten door extra druk om rug te sparen => afwisselen
- Bilspieren inzetten als hefboom
- Werkmateriaal zoveel mogelijk op werkhoogte zetten
- Minder beweeglijk dan schouder, enkel buigen en strekken

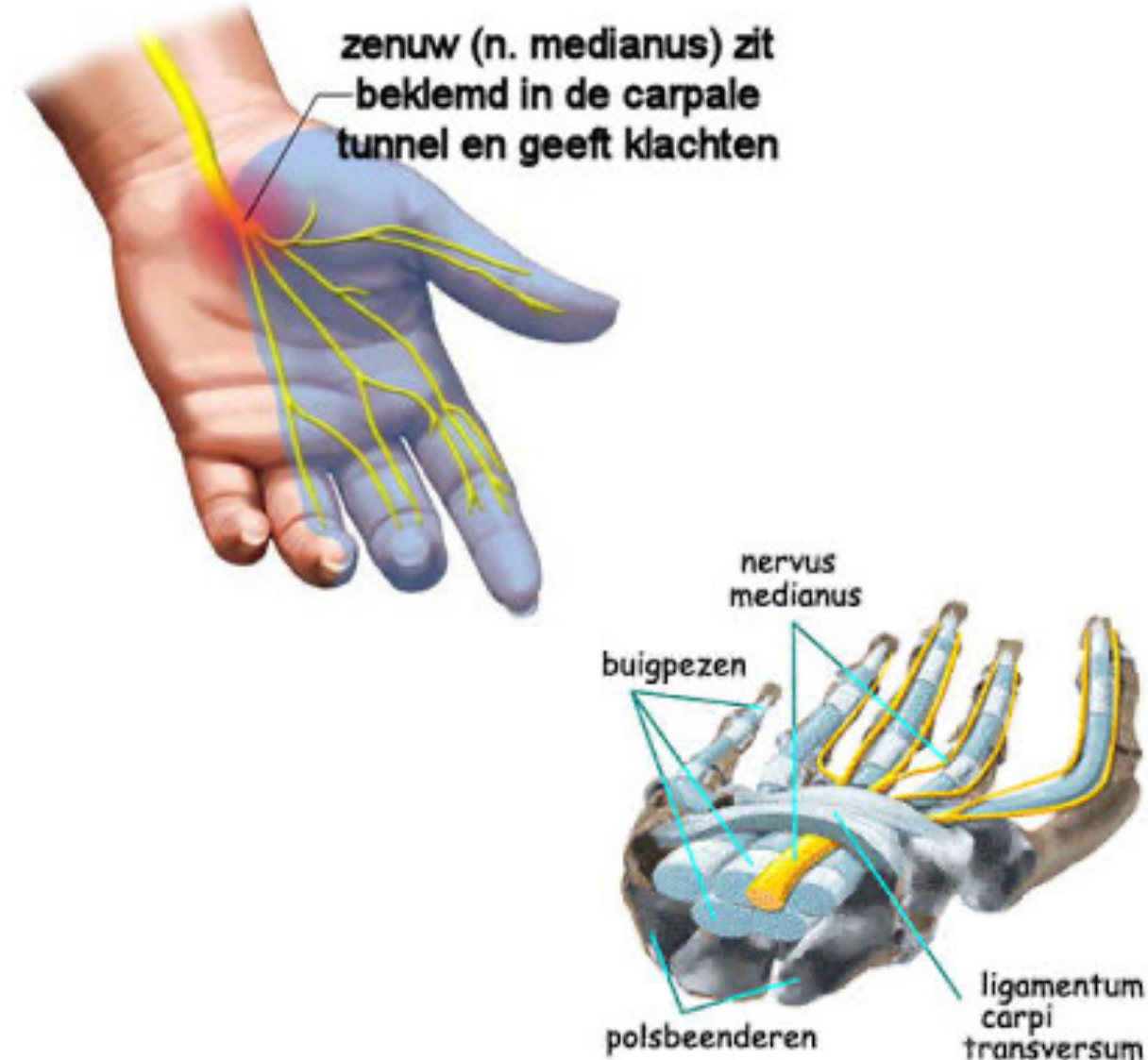
8. Anatomie van DE POLS



Botten

- Ellepijp
- Spaakbeen
- 8 polsbeentjes
- De verschillende botjes worden samen gehouden door een complex systeem van bandjes.

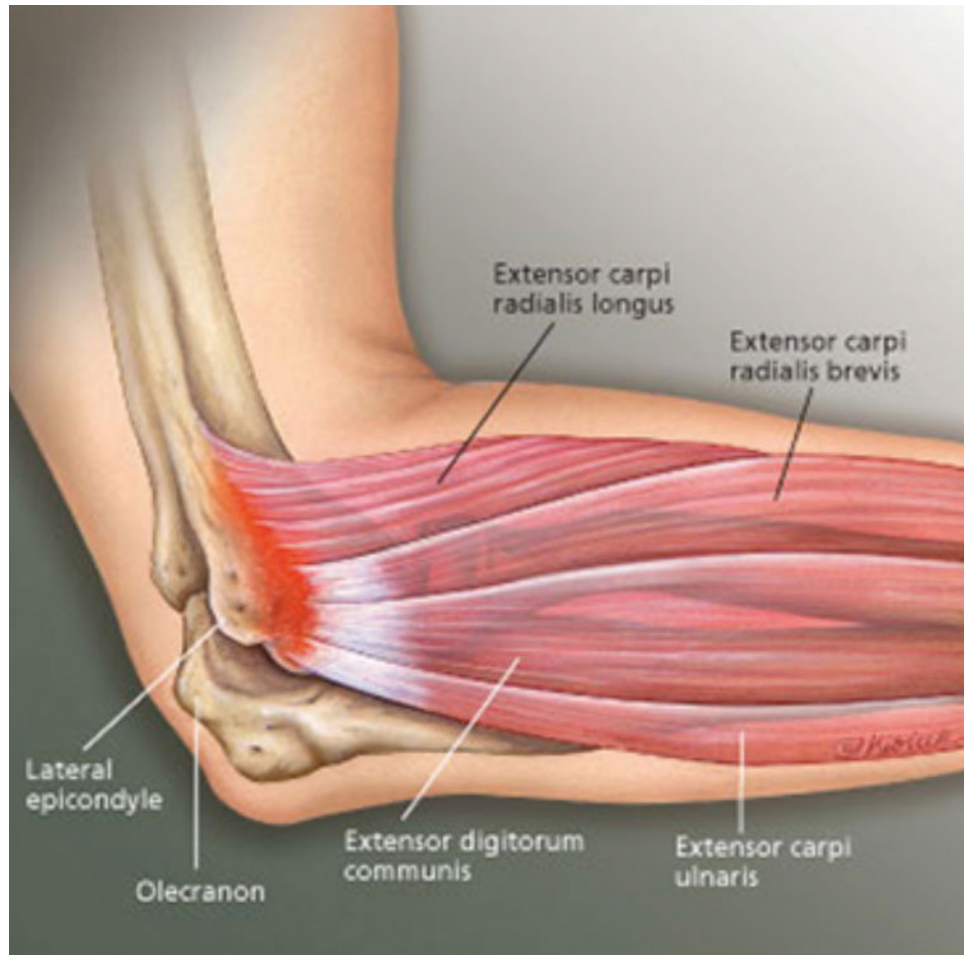
8. Anatomie van DE POLS



AANDOENING: CARPAAL TUNNEL

- is een echte tunnel die de voorarm via de pols met de hand verbindt
- Carpaal tunnel syndroom: de middelste armzenuw zit geklemd
 - tinteling en pijn in hand
 - duim, wijs- en middelvinger
 - verdoofd gevoel van vingertoppen
- Geen duidelijk oorzaak wel verhoogde kans door:
 - hormonen: zwangerschap, menopauze
 - suikerziekte, reuma, zwaarlijvigheid
 - regelmatig weerkerende handelingen

8. Anatomie van DE POLS/ELLEBOOG



AANDOENING: TENDINITIS

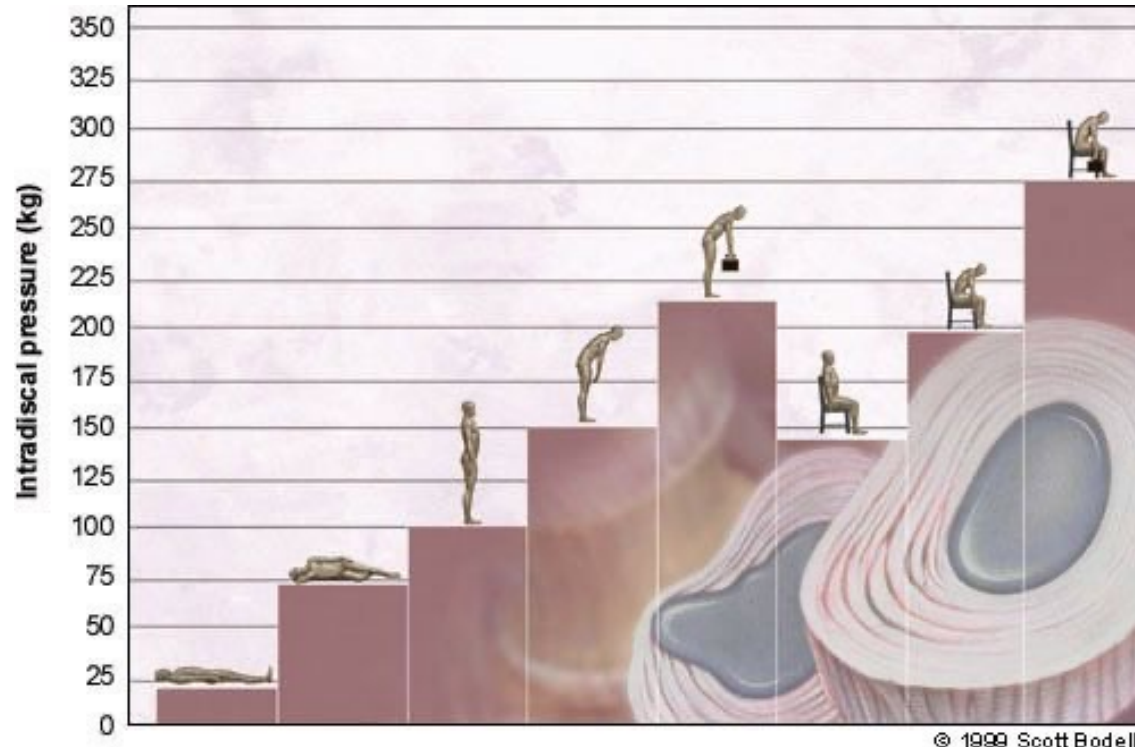
- Peesontsteking die ontstaat **door foutief gebruik van de pols**, overbelasting
- Pijn aan gewricht
- Tenniselleboog
- Golfelleboog
- Overbelasting

9. Ergonomie als remedie

Technieken om ergonomisch te werken

Slechte **gewoontes** afleren en goede (opnieuw) aanleren = vergt wat tijd

Werk en denk **preventief** om ongemakken en ongevallen te voorkomen



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN

Werk steeds met een rechte rug en de natuurlijke krommingen:

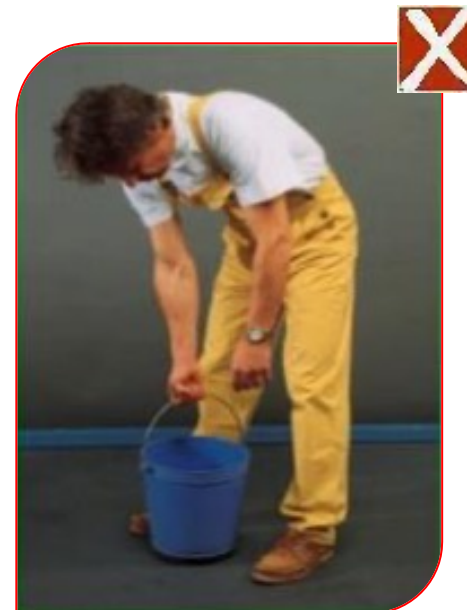
- ☛ schouders naar achter
- ☛ het bekken naar achter kantelen van zodra je de benen buigt
- ☛ hoofd rechtop houden
- ☛ Gebruik uw spieren om wervels en gewrichten te ontlasten



9. Ergonomie als remedie

TILLEN EN DRAGEN

- Belastingsfactoren bij tillen:
 - gewicht van de last
 - beginpositie van de last
 - de tilafstand
 - de tilfrequentie
 - de tilhouding!
(kan een grotere invloed hebben dan het te tillen gewicht)
- Belastingsfactoren tillen + dragen:
 - draagafstand
 - draaghoogte



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN TILLEN VAN EEN EMMER

- Bilspijeren inzetten om knie en rug te besparen
- Rug recht houden met een kromming
- Bekken kantelen

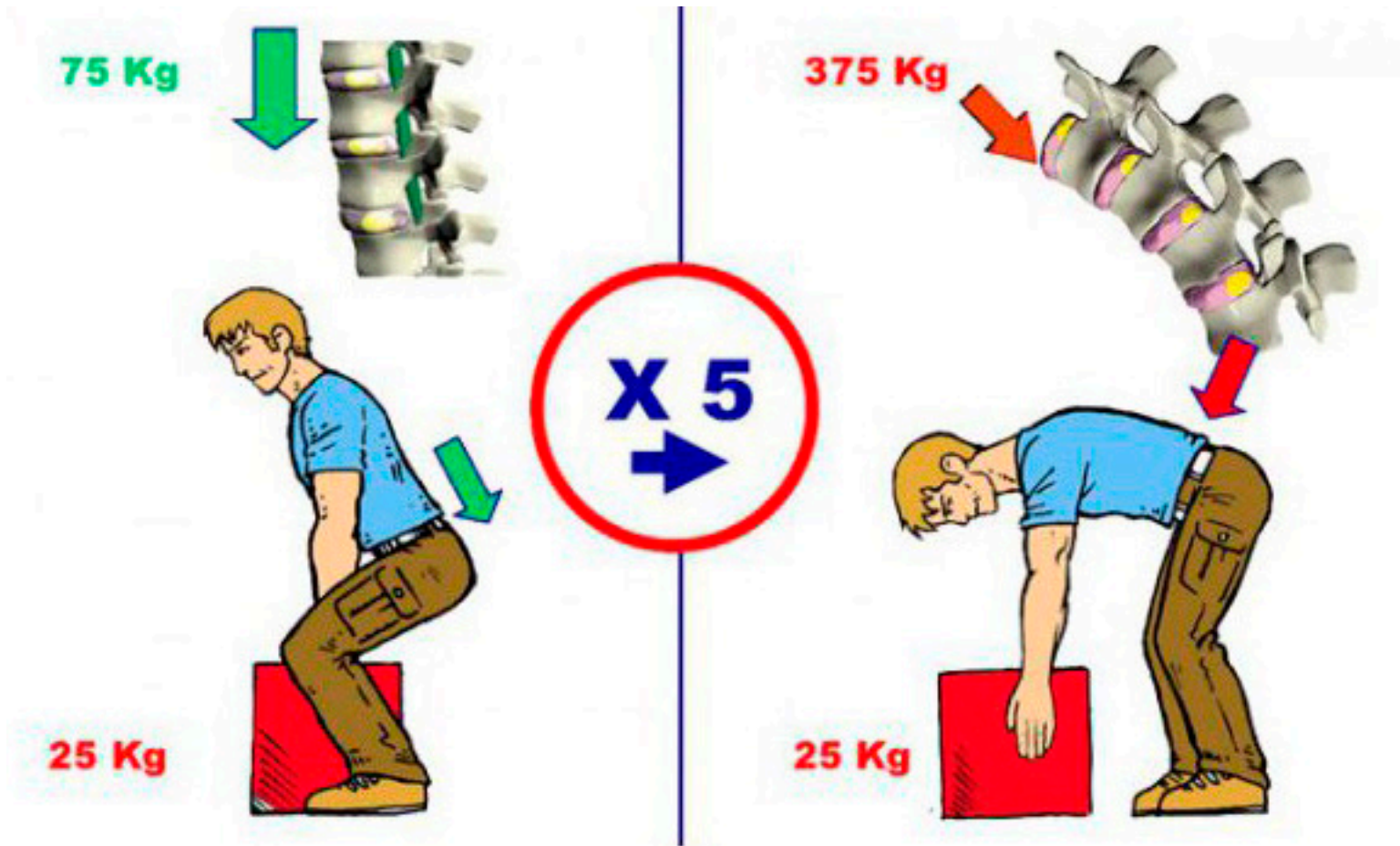
9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN TILLEN VAN EEN VOORWERP



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN TILLEN VAN EEN VOORWERP



9. Ergonomie als remedie

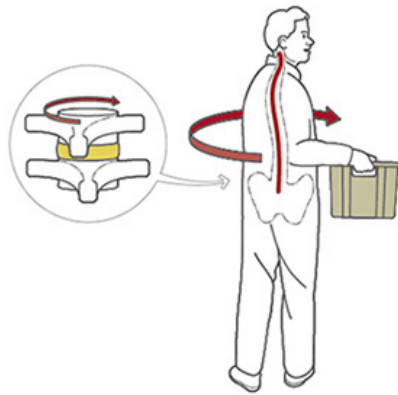
PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN TILLEN VAN EEN ZWAAR/GROOT VOORWERP

Oefening: tillen

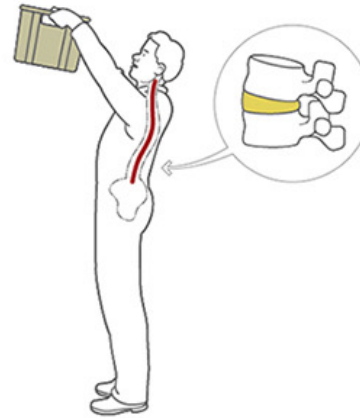
- Zet je benen uit elkaar, zo dicht mogelijk bij het voorwerp.
Zo vergroot u uw stabiliteit.
- Buig de knieën en kantel de heup.
- Werk met een rechte rug en behoud hierbij de natuurlijke kromming van de rug.
- Houd de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
Een last verder van het lichaam houden kan tot 3x hogere belasting geven.
- Houd bij het tillen uw rug recht en strek uw knieën in een vloeiende beweging.
- Kom recht naar boven, vermijd het draaien van de rug.

9. Ergonomie als remedie

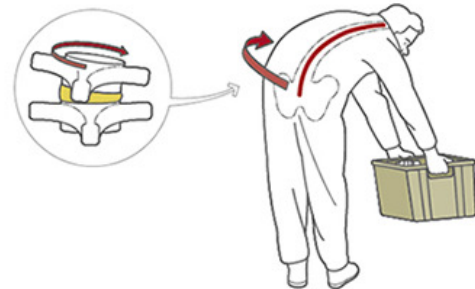
PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN TILLEN EN DRAGEN



1. rotatiebeweging



2. achterover reiken



3. combinatie rotatie, flexie

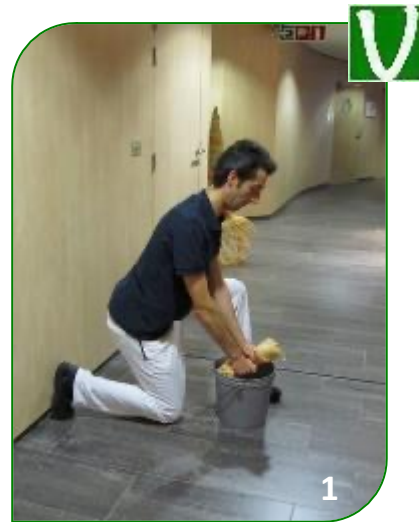


4. voorover buigen

9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN WERKEN MET EEN EMMER

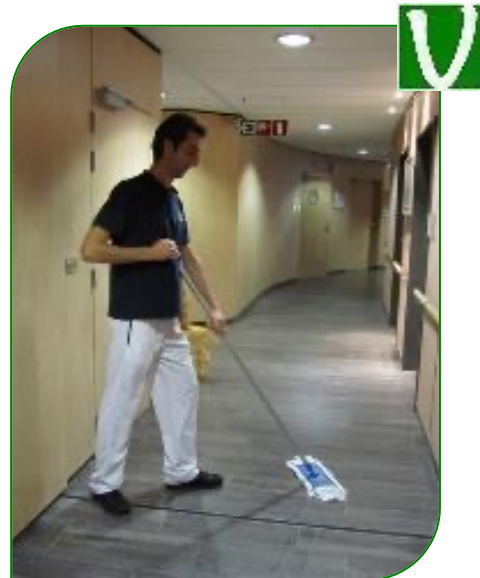
- Halfvolle emmer bespaart water én je rug!
- Buig door 1 knie. Houd de rug recht en behoud de natuurlijke kromming.
- Plaats de emmer hoger op een stoel of meubel (bescherm, indien nodig, het oppervlak onder en rond de emmer).



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN DWEILEN – VEGEN - SWIFFEREN

- Zorg voor een steel aangepast aan uw lichaamslengte of gebruik een telescopische steel.
- Bewaar een rechte houding.
- Houd de borstel of vloerwisser zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Laat de beweging gebeuren vanuit de benen.
Zet hiervoor telkens een stap naar voor of achter.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN DWEILEN – VEGEN – SWIFFEREN

Oefening: dweilen, vegen of swifferen

- Bekken kantelen
- Rug met kromming recht houden, schouder achteruit
- Schouders ontspannen
- Knieën los

9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN STOFZUIGEN

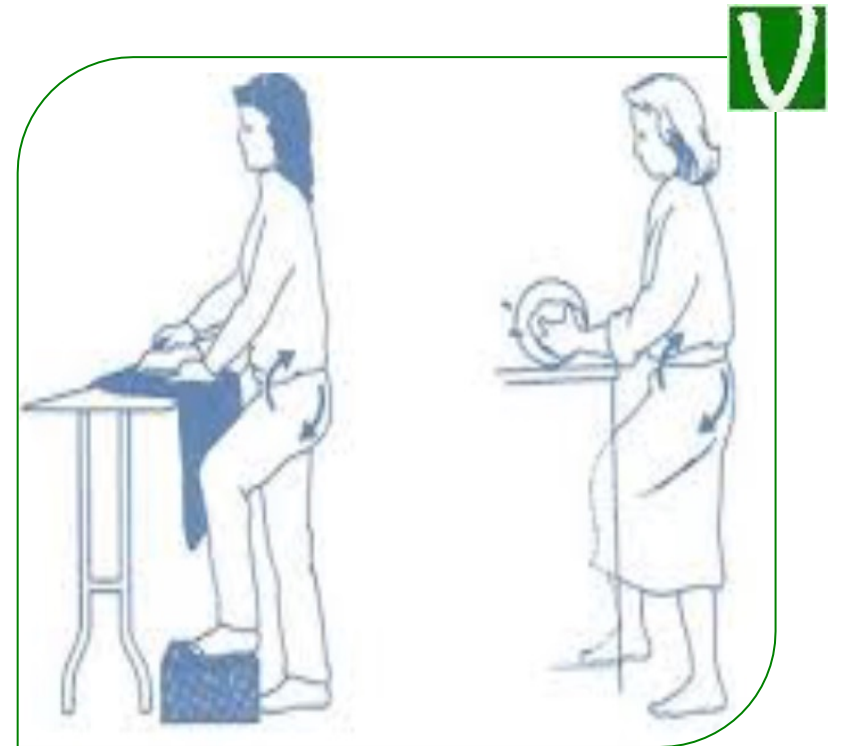
- Neem de steel van de stofzuiger in de ene hand, neem de slang achter of naast u in de andere hand.
- Bewaar een rechte houding.
- Houd uw handen zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
- Laat de beweging gebeuren vanuit de benen. Zet hiervoor telkens een stap naar voor of achter



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN **STAAND WERKEN**

- Probeer de werkhoogte aan te passen.
- Vermijd voorover gebukt staan, ook al is het maar lichtjes.
- Neem een lichte spreidstand aan, bij voorkeur afwisselend linker- en rechtersvoet iets hoger laten steunen om de kantelbeweging van het bekken te blokkeren (bankje).
- Houd de rug recht en behoud de natuurlijke kromming.
- Zoek steunpunten op het werkoppervlak.



9. Ergonomie als remedie

FILMPJE: WERKHOOGTE & HOUVERDRAAID

<https://www.napofilm.net/nl/napos-films/napo-lighten-load/working-height>

<https://www.napofilm.net/nl/napos-films/napo-lighten-load/twist-and-shout>

9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN VOORWERP OPRAPEN

- Het oprapen van een licht voorwerp gebeurt vanuit de benen.
- Techniek 1: Buig beide benen en behoud rechte rug.
- Techniek 2: Breng één been naar achter in het verlengde van uw rug terwijl u voorover buigt. Zoek steun en verdeel de krachten door één hand op de gebogen knie te plaatsen.
- Techniek 3: Breng één been naar achter in het verlengde van uw rug terwijl u voorover buigt. Steun met één hand op een voorwerp voor u.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN WERKEN IN HOOGTE

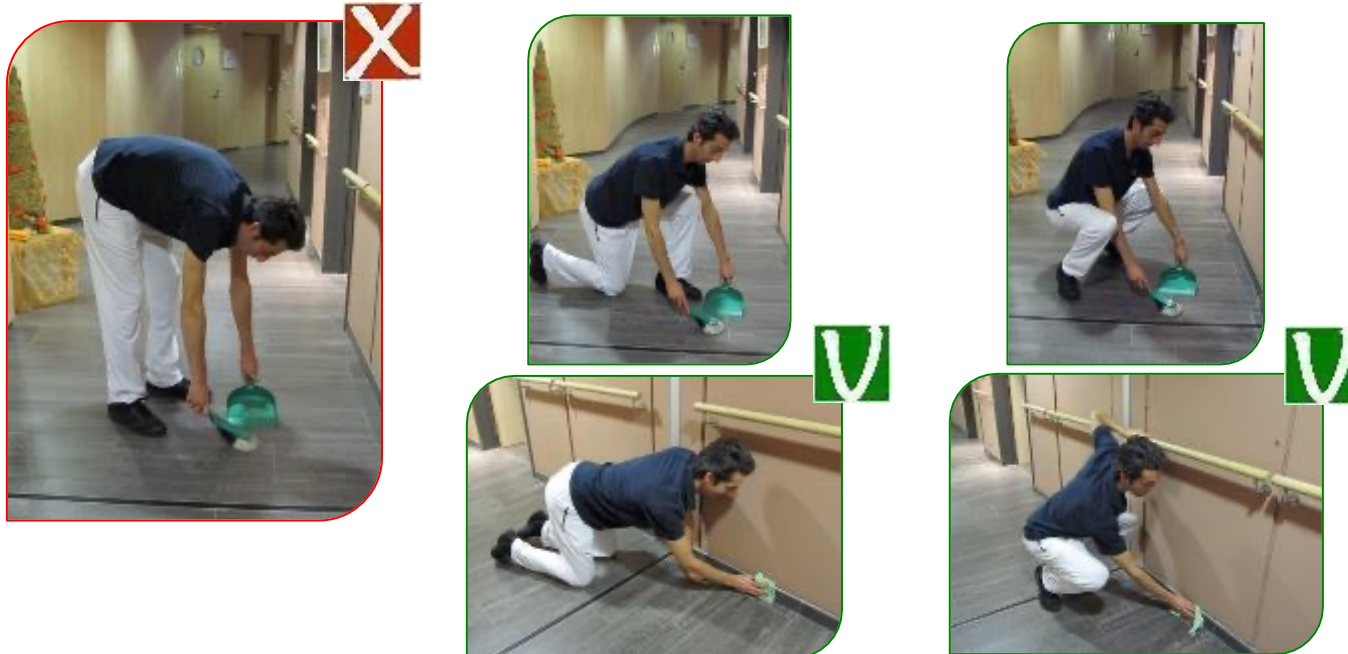
- Probeer niet boven de schouders te werken.
- Gebruik een voetbankje of een ladder om dit te voorkomen.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN WERKEN LAAG BIJ DE GROND

- Zet u op beide knieën of op één knie en steun op één hand op de grond of knie. Indien mogelijk gebruik een kniematje.
- Buig door beide knieën, zoek een steunpunt met de ene hand.
- Bewaar een rechte rug.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN POLSKLACHTEN DWEIL OF DOEK UITWRINGEN

- Buig door de knieën of steun op 1 knie om bij de emmer te komen. Zet de emmer, indien mogelijk, op een hoogte zodat u een rechte houding kunt behouden.
- Druk het meeste vocht uit de dweil of doek.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN POLSKLACHTEN DWEIL OF DOEK UITWRINGEN

- **Techniek 1:** Houd de dweil of doek in beide handen naast elkaar, knijp krachtig en breng vervolgens beide handen met een kruisbeweging over elkaar. Probeer ten allen tijde de polsen recht te houden.



9. Ergonomie als remedie

PREVENTIE VAN POLSKLACHTEN DWEIL OF DOEK UITWRINGEN

- **Techniek 2:** Neem de dweil of doek in beide handen, handen boven elkaar, de armen zijn geplooid. Knijp krachtig en breng de armen naar voor. Houd de polsen recht zodat uw handen automatisch een draaibeweging maken.



8. De ergonomische houding

ERGONOMISCHE WRINGSYSTEMEN

schoonmaken vloer

uitwringstelsysteem-voor-de-vaatdoek

<https://www.thuiszorgwebshop.be/nl/uitwringstelsysteem-voor-de-vaatdoek.html>



9. Ergonomie als remedie

Nog even herhalen:

<https://www.napofilm.net/nl/napos-films/napo-lighten-load/divide-and-rule>

<https://www.napofilm.net/nl/napos-films/napo-lighten-load/hold-me-tight>

<https://youtu.be/nYkr4vcpsi8> wringen

<https://youtu.be/ClgWUiseHA0> trapladder

https://youtu.be/A2_KuYh-_20 trap

https://youtu.be/QK-gu63l_lw ergonomisch werken algemeen

9. Ergonomie als remedie

- Bed opmaken: dekbedovertrek binnenste buiten keren. Handen tot aan de bovenste hoeken in het overtrek steken. Vervolgens de hoeken van het donsdeken vastnemen en het overtrek omkeren over het donsdeken. Wasknijpers op hoeken plaatsen. Bedovertrek en donsdeken laten hangen in trapopening.
- Stof achter een moeilijk te verplaatsen voorwerp verwijderen, vb. zware kast: met een oud laken van links naar rechts gaan of van boven naar onder
- Bij het legen van de vaatwasser, de volledige mand uithalen en hoger plaatsen. 1x heffen. Let wel, zorg dat ze niet te zwaar is.
- Gat in midden van dweil om over steel te steken
- Emmer op wielplateau zetten, indien effen vloer makker om emmer te verplaatsen. Nadeel, is niet op werkhoogte

9. Ergonomie als remedie

WAT HEB JIJ GELEERD UIT ERVARING OM JOUW TAKEN MINDER BELASTEND TE MAKEN?

Voorbeelden die je graag met je collega's wil delen?



9. Ergonomie als remedie

MENTALE BELASTING

- Allerlei mensen -> allerlei situaties:
 - Klanten die een praatje willen doen
 - Klanten die ziek zijn
 - Klanten die overlijden
- => na het werk denk je er misschien nog over na
- Praat er tijdig over met collega's, consulenten op kantoor

9. Ergonomie als remedie

SLIM PLANNEN = TIJD BESPAREN

- Structuur / planning
- Gesorteerd en proper werkmateriaal: weten waar het staat, praat met de klant
- Houd aandachtspunten, belangrijke zaken per klant in een notitieboekje
- Route naar (nieuwe) klant op voorhand uitstippelen

9. Ergonomie als remedie

SLIM PLANNEN = WAAROM?

- Bevordert ons welbevinden = WELZIJN
- Biedt een HOUVAST
- Zorgt voor DUIDELIJKHEID
- Helpt u het OVERZICHT te behouden
- Zorgt dat lichaam en geest RUST hebben (vaak verlies je te veel energie aan het indelen van je dag)
- Biedt VEILIGHEID
- Schept een KADER zodat u makkelijker kan inspelen op wat de omgeving van u vraagt

9. Ergonomie als remedie

SLIM PLANNEN = TIJD BESPAREN

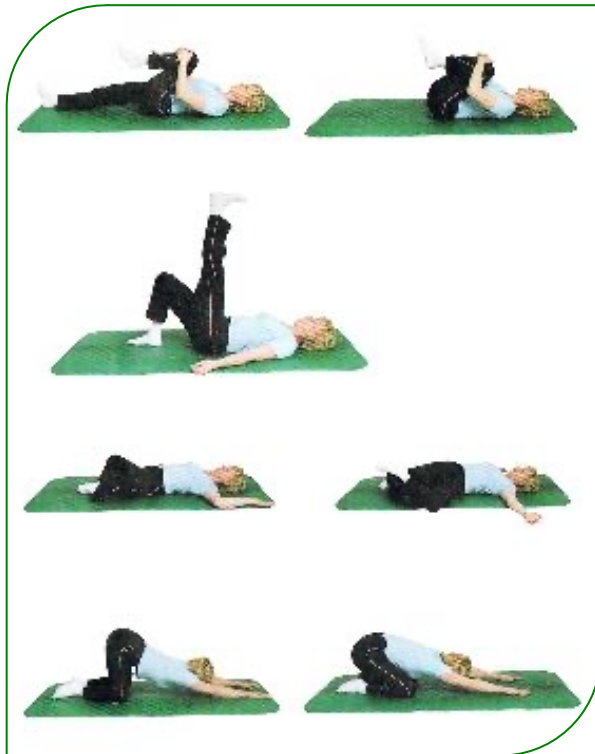
TIJDROVERS die soms stress met zich meebrengen:

- Werkmateriaal zoeken
- Vuil werkmateriaal
- Klanten/dieren die in de weg lopen
- Rommel / speelgoed
- Klanten die zelf geen structuur hebben
- Druk verkeer
- Planningswijzigingen

9. Ergonomie als remedie

OEFENINGEN TER PREVENTIE VAN KLACHTEN

- Houd elke beweging ongeveer 20 seconden aan
- Rek u geleidelijk verder uit zonder pijn te voelen.
- Adem langzaam uit terwijl u zich uitrekt.



VEILIGHEID EERST

ALGEMENE MAATREGELEN

veilig en gezond aan het werk

- Goede handhygiëne
- Draag handschoenen
- Draag gepaste kledij die bescherming biedt
- Draag goede en veilige schoenen
- Controleer uw werkmateriaal
- Bekijk de gebruiksaanwijzing grondig!
- Ga niet overhaast te werk, neem de tijd om veilig te werken.
- Gestresseerd werken = minder efficiënt werken

VEILIGHEID EERST

STRUIKELEN EN VALLEN VOORKOMEN

- Veilige schoenen en aangepaste kledij
- Zorg dat je lichaaamlijk in orde bent (bril, duizeligheid laten behandelen)
- Goede verlichting -> zien is voorkomen!
- Laat geen materiaal rondslingeren
- Let op met losliggende ronden van tapijten
- Natte vloer = gladde vloer
- Wees uiterst voorzichtig op de trap. Maak gebruik van de trapeuning
- Neem nooit te veel materiaal mee in 1 keer op de trap, probeer 1 hand vrij te hebben voor steun

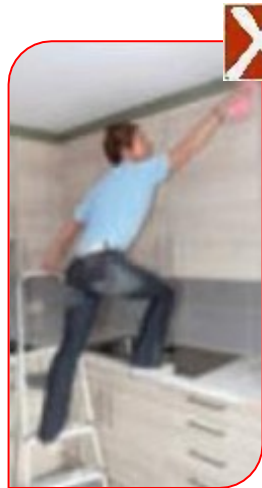
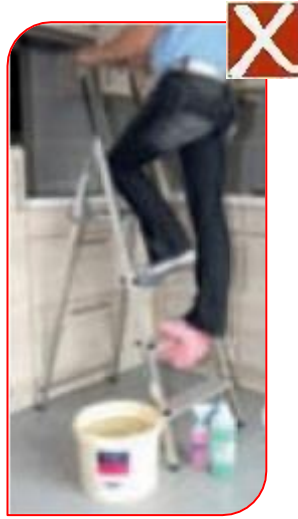
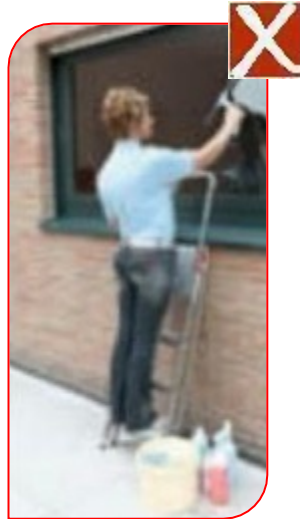
VEILIGHEID EERST

GEBRUIK VAN TRAPLADDER

- Aan de ladder moet antislip voorzien zijn op de poten onderaan en op elke trede.
- De trapladder moet bovenaan voorzien zijn van een beugel waaraan u zich kan vasthouden.
- Werk nooit op een onveilige ladder!
- Gebruik de ladder op een correcte manier:
 - zorg dat de ondergrond effen is
 - zorg dat er geen storende voorwerpen op de treden liggen
 - zorg dat er voldoende ruimte is rond de ladder om deze volledig open te zetten + om op en af te stappen (= ruim eerst op)

VEILIGHEID EERST

GEBRUIK VAN TRAPLADDER



VEILIGHEID EERST

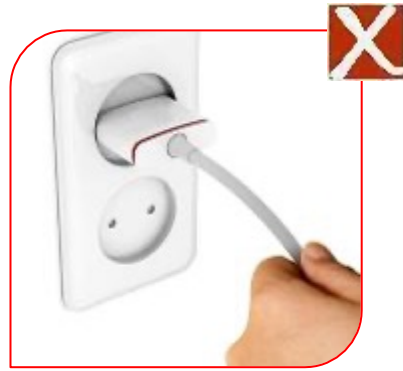
Filmpje

<https://www.youtube.com/watch?v=sGvXEaksxSI>

VEILIGHEID EERST

GEBRUIK VAN ELEKTRISCHE TOESTELLEN

- Controleer steeds of er beschadiging is aan het snoer, voor gebruik.
- Meld eventuele defecten.
- Een elektrisch verlengsnoer altijd volledig uitrollen. Indien u dit niet doet, kan er warmteontwikkeling ontstaan met brand als gevolg.
- Trek nooit aan de kabel maar aan de stekker zelf wanneer u deze verwijdert uit het stopcontact.
- De stopcontacten moeten vast zitten in de muur.



VEILIGHEID EERST

VEILIG OMGAAN MET GAS

- Wat doe je als je gas ruikt?
 - Open ramen en deuren
 - Zet het toestel uit of draai de gasfles dicht
 - Waarschuw de bewoners en verlaat het huis
 - Bel de brandweer (112)
- Wat doe je zeker niet?
 - Een vlam of een vonk veroorzaken
 - Schakelaars aan/uitzetten
 - Roken
 - Telefoneren binnen in huis

VEILIGHEID EERST

VEILIG WERKEN ZONDER GEVAARLIJKE STOFFEN

- Sommige stoffen kunnen allergische reacties veroorzaken, vb. latexallergie
- Werk hygiënisch
- Lees gebruiksaanwijzingen en productinformatie.
- Antigifcentrum:
070/245 245

Nieuw EU-systeem EU-GHS of CLP EU Verordening 1272/2008		
woord- omschrijving pictogram	pictogram	betekenis
GHS01		explosiegevaar
GHS02		brandgevaarlijk
GHS03		brandbevorderend
GHS04		houder onder druk
GHS05		bijtend
GHS06		giftig
GHS07		schadelijk, irriterend, sensibiliserend
GHS08		lange termijn gezondheids- schadelijk
GHS09		milieugevaarlijk

VEILIGHEID EERST

VEILIG WERKEN ZONDER GEVAARLIJKE STOFFEN

Symbolen voor veilig gebruik



Buiten bereik van kinderen bewaren.



Oogcontact vermijden. Bij oogcontact grondig uitspoelen met water.



Na gebruik de handen afspoelen en drogen.



Bij een gevoelige of beschadigde huid langdurig contact met het product vermijden.



Niet inslikken. In geval van inslikken een arts raadplegen.



Het product in de oorspronkelijke verpakking bewaren.



Niet mengen met andere producten.



Na gebruik de ruimte ventileren.

Breng de inhoud van de navulling uitsluitend over in de originele verpakking.

VEILIGHEID EERST

VEILIG OMGAAN MET NAALDEN EN GLAS

- Naalden horen in een naaldencontainer, niet in de vuilniszak.
Bij klanten die naalden gebruiken (diabetes, oudere mensen)
wijs je hen daar best eens op.
- Glas hoort niet in de vuilniszak
- Glas ruim je op met handschoenen aan
- Kleine stukjes glas ruim je op met stoffer en blik. Let er bij het opvegen op dat er geen kleine schilfertjes in de ogen terecht komen.

VEILIGHEID EERST

VEILIG OMGAAN MET HUISDIEREN

- Wees op je goede, sommige dieren ervaren een bepaalde houding of beweging als bedreigend
- Verwittig tijdig de klant of de kantoorverantwoordelijke indien je wenst dat huisdieren vast zitten.
- Wat moet je doen als je toch te maken krijgt met een blaffende of grommende hond?
 - blijf stil staan, als je niks dreigend doet zal de hond niet aanvallen
 - staar niet naar de hond, oogcontact vermijden
- Let op met katten als je zwanger bent, toxoplasmose (kattenziekte)
- Een kat kan aanvallen, let op haar lichaamstaal
- Wees alert voor vlooien (rode puntjes onderaan op je been)

ARBEIDSONGEVAL

WAT IS EEN ARBEIDSONGEVAL?

Elk ongeval dat een werknemer tijdens de uitvoering van de arbeidsovereenkomst overkomt, en dat een letsel veroorzaakt.



ARBEIDSONGEVAL

WANNEER SPREKEN WE VAN EEN ARBEIDSONGEVAL?

- een PLOTSe gebeurtenis
- er moet een LETSEL zijn (fysisch of mentaal)
- het moet TIJDENS de uitvoering van uw arbeidsovereenkomst gebeurd zijn
- het moet DOOR de uitvoering van uw arbeidsovereenkomst gebeurd zijn

ARBEIDSONGEVAL

WANNEER SPREKEN WE VAN EEN ARBEIDSONGEVAL?

- een PLOTSe gebeurtenis

Een **plotse gebeurtenis is de oorzaak** van het ongeval, het doet zich voor in een korte tijdsspanne.

Vb. Een persoon die valt, zich verbrandt, botsing, opwinding door angst

Het verschil met een beroepsziekte is dat een **beroepsziekte** het resultaat is van een **evoluerend proces**, nl. een geleidelijke verslechtering van het organisme van de werknemer.

! Wanneer een letsel **uitsluitend** te wijten is aan de slechte lichaamstoestand van de werknemer, is dit géén arbeidsongeval !

ARBEIDSONGEVAL

WANNEER SPREKEN WE VAN EEN ARBEIDSONGEVAL?

- er moet een LETSEL zijn

Lichamelijk letsel: vb. fractuur, brandwonde, enz.

Mentaal letsel: vb. zenuwzinking, geheugenstoornis, enz.

Het kan ook een ziekte zijn die opgekomen is als gevolg van een plotselinge gebeurtenis: vb. hepatitis als gevolg van een prik van een besmette naald

Er hoeft niet noodzakelijk een werkonderbreking te zijn. Het is voldoende dat het ongeval aanleiding geeft tot **medische verzorging**.

ARBEIDSONGEVAL

WANNEER SPREKEN WE VAN EEN ARBEIDSONGEVAL?

- het moet TIJDENS de uitvoering van uw arbeidsovereenkomst gebeurd zijn

De arbeidsovereenkomst loopt vanaf het moment dat de werkgever gezag kan uitoefenen. Dwz. tijdens het werk maar ook tijdens de pauze of op feestjes georganiseerd door het bedrijf.

ARBEIDSONGEVAL

WANNEER SPREKEN WE VAN EEN ARBEIDSONGEVAL?

- het moet DOOR de uitvoering van uw arbeidsovereenkomst gebeurd zijn

Het ongeval moet **in verband staan met** het te verrichten werk om als arbeidsongeval in aanmerking te komen.

Vb. Je snijdt in je hand omdat je de haag aan het snoeien bent bij de klant, dan kom je niet in aanmerking voor een vergoeding omdat de tuin onderhouden niet tot uw takenpakket behoort.

ARBEIDSONGEVAL

WAT MOET U DOEN IN GEVAL VAN ARBEIDSONGEVAL?

- Uzelf (en mensen in de omgeving) in veiligheid brengen.
- Zo snel mogelijk uw kantoor verwittigen.
- Er zal een verslag opgemaakt worden van de gebeurtenis door een verantwoordelijke.
- Een kantoormedewerker bezorgt u een medische fiche in te vullen door de behandelende arts.
- Zorg dat u een klevertje van uw mutualiteit bij u heeft.



INTERESSANTE SITE VORM DC (Sectoriaal Vormingsfonds Dienstencheques)

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN EEN HUISHOUDHULP

My-perfect-day.be





Betere werkhouding, beter leven!

