



Gezond schoonmaken?!

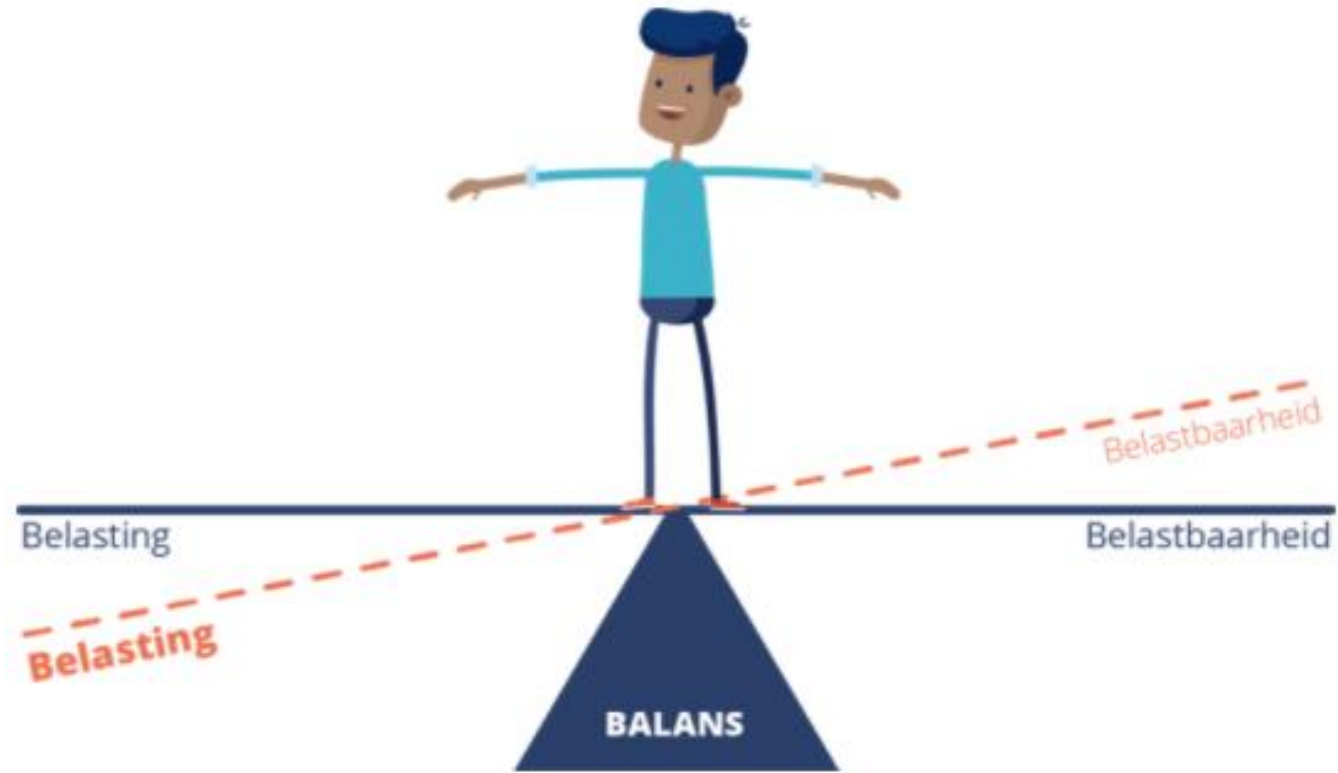
Voorkom fysieke (over)belasting

Emilie Willemarck



Belasting en belastbaarheid in balans

Wat betekent dit?



Hoe verhogen we onze belastbaarheid?

DE 5 BASISPRINCIPES

*Evenwichtige
voeding*



*Voldoende
water*



*Voldoende
slaap –*



Bewegen



*Sociaal
contact*



Tafel, bad, kasten...

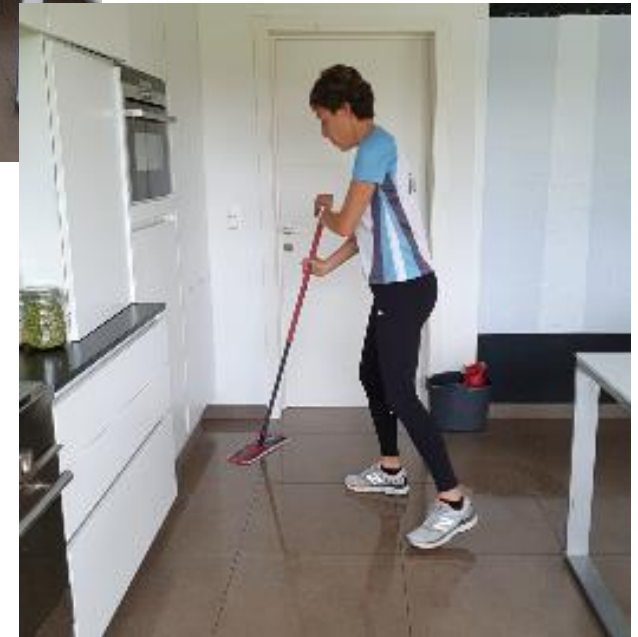
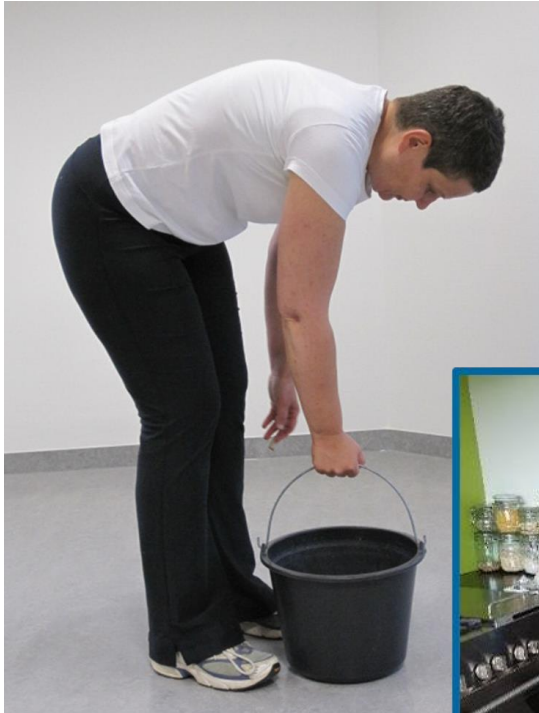
Hierbij moet je reiken en sta je in voorovergebogen houding



Stofzuigen



Dweilen

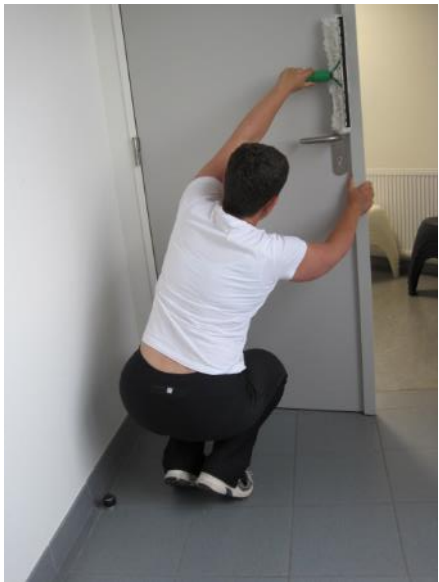


Zo doe je het best:



- ✓ Een halfvolle emmer weegt minder, plaats deze ook op een verhoogje
- ✓ Werk bij voorkeur met microvezeldoeken
- ✓ De lengte van de steel heeft een invloed op je werkhouding
- ✓ Indien er een mopsysteem met wringvoet is, probeer er dan ook mee te werken.

Ramen lappen, kastdeuren/ muren en deuren schoonmaken



strijken



- ✓ Hoogte strijkplank = handvat strijkijzer op ellebooghoogte
- ✓ Zorg zelf voor afwisseling met andere taken
- ✓ Plaats je wasmand op een aangepaste werkhoogte
- ✓ Zorg voor voldoende bewegingsruimte

Alle aandachtspunten op een rij:

Gebruik goed
materiaal

Werk op goede
hoogte

Aangepaste
kledij en
schoenen

Gebruik
hulpmiddelen

Zorg voor
bewegings-
ruimte

Wissel
activiteiten af en
beweeg

STAP 3 Optimaliseer je eigen handelen

Denk na over je eigen houding en bewegingen



TOP 10 tips

1. Neem af en toe eens pauze zodat je spieren kunnen recupereren.
2. Drink voldoende water om je gewrichten soepel te houden en je spieren zuiver te houden.
3. Eet gezonde tussendoortjes om je energiepeil op orde te brengen.
4. Denk na waarom iets belastend is en zoek zelf of samen met de klant, leidinggevende of collega naar een oplossing.
5. Pas je technieken zoveel mogelijk toe.
6. Ga in gesprek met de klant indien iets echt niet OK is. Denk aan de materiaallijst.
7. Ga in gesprek met je leidinggevende.
8. Probeer te wisselen in taken zodat je niet te lang blootgesteld wordt aan 1 risico.
9. Versterk je mentaal en fysiek welzijn in je vrije tijd, dan zal de belasting op het werk aanzienlijk lager zijn.
10. Denk aan de 6 basisprincipes.