

# Tilwerk in de kinderopvang is zwaar

I.J.M. Urlings

**Werken in de kinderopvang is lichamelijk zwaar. Dit komt vooral door het veel tillen van de kinderen, vaak in combinatie met een gebrek aan goed instelbaar meubilair. Dat is in grote lijnen de conclusie van een onderzoek van TNO Preventie en Gezondheid (TNO-PG). Een checklist moet helpen problemen te voorkomen.**



**Bedjes moeten in hoogte instelbaar zijn.**

Foto: Chris Pennarts

De stichting Childcare Associated Research and Ergonomics (CARE) die de arbeidsomstandigheden in de kinderopvang verbetert, liet een onderzoek doen om een checklist voor tillen te ontwikkelen. Met deze checklist kunnen medewerkers in de kinderopvang zelf nagaan of zij risico's lopen op rugklachten door het tillen.

In 1993 is aan 150 medewerkers (van 60 kinderdagverblijven) in de kinderopvang een vragenlijst voorgelegd om klachten aan het bewegingsapparaat vast te stellen en om de knelpunten in het werk op te sporen die onder meer met tillen te maken hadden. De respons was 109%: het enthousiasme om hieraan mee te werken was zó hoog dat er nog vragenlijsten gekopieerd zijn om ze ook in te kunnen dienen. Dat is ongekend bij onderzoek. Kennelijk

spreekt het onderwerp zeer aan en zijn er velen die met tilproblemen zitten.

## Gezondheid

In vergelijking met zo'n 5500 werknemers uit diverse andere beroepsgroepen hebben werknemers in de kinderopvang meer lage rugklachten en iets meer nek/schouder- en hoge rugklachten. Tweederde van de respondenten uit de kinderopvang geeft aan klachten van de lage rug te hebben gehad in de afgelopen 12 maanden. Een percentage dat vrij hoog is (61%) en eveneens voorkomt in andere lichamelijk zware beroepsgroepen zoals de bouw en verpleging.

Werken in de kinderopvang is behoorlijk lichamelijk inspannend. De vraag of men vaak zware lasten moet tillen, beantwoordt 83% van de

respondenten met ja, terwijl dit 67% is in een referentiegroep (uit de land- en tuinbouw). Daarnaast is het werk in vergelijking met de referentiegroep ook geestelijk meer inspannend.

Om iets te kunnen zeggen over de knelpunten in taken die in het werk voorkomen, is enerzijds gekeken naar de frequentie waarmee zo'n taak wordt uitgevoerd en anderzijds naar de ervaren zwaarte van die taak. In het takenpakket in de kinderopvang scoort het opruimen van speelgoed of het opmaken van bedden als taak het hoogste qua voorkomen én zwaarte. Daarna volgen 'het in/uit bed/box of stoel tillen van kinderen', 'het dragen van kinderen' en 'het verzorgen van kinderen op de commode of aankleedtafel'.

Vooraf taken die gekoppeld zijn aan bepaald meubilair (bed/box/commode) vragen om ergonomische verbeteringen op de werkplek. Taken zoals opruimen of dragen van kinderen vergen met name voorlichting en instructie.

## Tiltaken en meubilair

Om een betere indicatie te krijgen voor ergonomische verbeteringen in de kinderdagverblijven is specifiek aandacht besteed aan het meubilair, dat er voorkomt, in samenhang met het tilwerk.

Over het meubilair, dat doorgaans in de meeste kinderdagverblijven voorkomt, is gevraagd hoe vaak de respondenten per dag de kinderen in en op het betreffende meubilair tillen en hoe zwaar ze dat vinden. Hierbij zijn de gegevens gesplitst in twee groepen, namelijk die van de medewerkers op de babygroep (0-1½ jaar) en medewerkers op de peutergroep (1½-4 jaar); dit omdat afhankelijk van de leeftijd en ontwikkeling van kinderen meer of minder getild moet worden. De commode of aankleedtafel komt

### Tilchecklist babygroep

- 1a. Tilt u meer dan 12 keer per dag baby's in en uit de box?
  - b. Heeft de box een in hoogte instelbare bodem?
- 2a. Tilt u meer dan 19 keer per dag baby's in en uit hun bedje?
  - b. Is het bedje in hoogte instelbaar?
- 3a. Tilt u meer dan 32 keer per dag baby's op en af de aankleedtafels?
  - b. Heeft de aankleedtafel een instelbare hoogte?
  - c. Is er een aankleedtrapje?
- 4a. Tilt u meer dan 22 keer per dag baby's op en af de stoeltjes?
  - b. Zijn er instelbare stoeltjes op volwassenen hoogte?
- 5a. Voedt u meer dan 8 keer per dag baby's op schoot/arm?
  - b. Heeft u een stoel of bank met armleuningen?

### Tilchecklist peutergroep

- 1a. Tilt u meer dan 7 keer per dag kinderen in en uit de box?
  - b. Heeft de box een wegklapbaar hek of deurtje?
- 2a. Tilt u meer dan 8 keer per dag kinderen in en uit hun bedje?
  - b. Heeft u een instap-bedje?
- 3a. Tilt u meer dan 13 keer per dag kinderen op en af de aankleedtafels?
  - b. Heeft de aankleedtafel een instelbare hoogte?
  - c. Is er een aankleedtrapje?
- 4a. Tilt u meer dan 13 keer per dag kinderen op en af de stoeltjes?
  - b. Zijn er instelbare stoeltjes op volwassen-hoogte?
- 5a. Tilt u meer dan 9 keer per dag kinderen op en af het toilet?
  - b. Heeft u lage kindertoiletten? ■

als grootste knelpunt naar voren voor beide groepen, maar vooral voor de babygroep. In beide groepen vindt men het tillen van kinderen op de aankleedtafel erg zwaar, maar het aantal malen tillen verschilt veel. In de babygroep tilt men gemiddeld 32 keer op een dag en in de dreumes- en peutergroep 13 keer per dag. In totaal (alle activiteiten betreffend) wordt in de babygroep gemiddeld 90 maal per dag getild en in de peutergroep 50 maal. Hierdoor scoort de babygroep op alle taken hoger qua zwaarte, ondanks dat baby's minder wegen dan peuters (5-12 kg respectievelijk 12-16 kg).

### Meubilair

Bij de ondervraagden was nergens

een in hoogte instelbare aankleedtafel of een paar vaste aankleedtafels op verschillende hoogte aanwezig. Bij de meeste respondenten (60%) zijn er uitsluitend (spijlen-)ledikantjes, die in 56% van de gevallen géén in hoogte instelbare bodems hebben. Bijna overal zijn voornamelijk lage kinderstoeltjes en tafeltjes (87%) en nauwelijks gewone volwassen stoelen om te voeden (met fles voor baby's). De boxen zijn bij 44% van de respondenten niet voorzien van een in hoogte instelbare bodem.

Enerzijds zijn er oplossingen beschikbaar, en dus aan te schaffen, voor de hiervoor geschetste problemen, zoals een in hoogte instelbare aankleedtafel of dito stoel. Kennelijk zijn deze niet overal ingevoerd óf omdat ze niet bekend zijn, óf omdat ze moeilijk of niet verkrijgbaar zijn óf omdat ze te duur zijn, etc. Anderzijds ontbreken enkele goede oplossingen, zoals een ergonomisch verantwoord bedje. Daarnaast zijn er voor een paar saillante problemen (spelen en dragen) geen oplossingen in technisch ergonomische zin mogelijk.

Er zou dus nieuw meubilair ontwikkeld moeten worden, wil het goed/verantwoord voor de rug van medewerkers in de kinderopvang zijn. Daarnaast zal er meer voorlichting gegeven moeten worden over goed/verantwoord meubilair (instelbaar) en de wijze waarop het beste getild kan worden. De nadruk voor verbeteringen in het meubilair zou moeten liggen op een in hoogte instelbare aankleedtafel of aanpassingen aan de huidige aankleedtafel, zodanig dat het kind er eventueel zelf op kan klimmen.

Daarnaast is het belangrijk om een goed alternatief te ontwikkelen voor de huidige bedjes; uiteraard met instelmogelijkheden voor de hoogte en eventuele instapmogelijkheden voor peuters. Datzelfde geldt ook voor de box; een box op tafelhoogte heeft minder bukwerk dan een traditionele box (al dan niet met in hoogte verstelbare bodem). Onder de box kan dan speelruimte gecreëerd worden.

### Checklist tillen

Op basis van het onderzoek is een checklist ontwikkeld die dient om de medewerkers in de kinderopvang bewust te maken van de problematiek van tillen. Door het invullen van de checklist kan nagegaan worden welke vormen van tillen in de eigen werksituatie meer dan gemiddeld voorkomen. Er is een aparte checklist voor de babygroep en voor de peutergroep.

TNO-PG heeft een aanpak ontwikkeld om samen met bedrijven en instellingen te komen tot verbeteringen die leiden tot een vermindering van de lichamelijke belasting. Deze aanpak, de zogenaamde participatieve ergonomie (PE, is in verschillende branches (bouw, tuinbouw, rubber- en chemische industrie) met succes uitgevoerd. Het succes van de aanpak ligt vooral in de stapsgewijze aanpak om verbeteringen in te voeren, waarbij de werknemers betrokken worden. Alleen dan, samen met de werknemers, kan het invoeren van verbeteringen op de werkplek succesvol worden. Meer informatie: TNO-PG, tel. 071-181181.

### Literatuur

-Liempd E. van, Hoekstra E.K. De stoelendans: het inrichten van kindercentra. Utrecht: NIZW, 1993.

-Urlings I., Oplossingen bedenken samen met het bedrijf. In: Vink P., Dul J., red. Lichamelijke belasting tijdens arbeid: wetgeving en oplossingen: met ervaringen uit het bedrijfsleven. Zeist: Kerckebosch, 1994:77-82.

-Urlings I.J.M., Vink P. Tillen in de kinderopvang. Leiden: NIPG-TNO, 1993. Publ.nr. 93.068.

-TNO-PG. Referentiebestand vragenlijst bewegingsapparaat. Leiden: NIPG-TNO, 1993. Ongepubliceerde data.

-Vink P., Urlings I., Wortel E. Succesvol invoeren van verbeteringen met 'participatieve ergonomie'. In: Vink P., Dul J., red. Lichamelijke belasting tijdens arbeid: wetgeving en oplossingen: met ervaringen uit het bedrijfsleven. Zeist: Kerckebosch, 1994:69-75.

### De auteur

I.J.M. Urlings is werkzaam op de Afdeling Houdings- en Bewegingsonderzoek TNO Preventie en Gezondheid.