

Stilstaan bij bewegen

Praktijkregels voor fysieke belasting in de thuiszorg

Hulpmiddelen zorg

Hulpmiddelen zorg

Voorwoord

In 1995 heeft de Arbeidsinspectie het rapport 'Een goede zuster tilt er niet zwaar aan' uitgebracht. Een van de aanbevelingen van de Arbeidsinspectie aan de sociale partners in de thuiszorg was het tot stand brengen van een normenstelsel van fysieke belasting dat speciaal gericht is op de thuiszorg. Het Overleg Arbeidsvoorwaarden Thuiszorg heeft TNO Arbeid opdracht verleend om in samenwerking met de thuiszorgsector hanteerbare normen voor fysieke belasting in de thuiszorg te ontwikkelen.

De uitwerking hiervan is weergegeven in de publicatiereeks **Stilstaan bij bewegen** die bestaat uit vijf delen. Bij een plan om de fysieke belasting in de sector te verminderen kunnen de lidinstellingen van de Landelijke Vereniging voor Thuiszorg en Branchebelang Thuiszorg Nederland gebruik maken van deze publicatiereeks. Dit deel gaat over de **hulpmiddelen zorg**.

Als thuiszorgmedewerker voert u dagelijks vele handelingen uit die de spieren en gewrichten belasten: tillen, trekken, duwen, hurken, staan, knielen. Een goede werkhouding, een juist gebruik van de spieren en het gebruik van hulpmiddelen voorkomen dat uw gewrichten of spieren overbelast raken en dat u bijvoorbeeld rug- of nekklasten krijgt.

Het is niet voor niets dat de thuiszorg daarom praktijkregels voor fysieke belasting heeft opgesteld. De praktijkregels helpen u om beter te bewegen tijdens het werk en daarmee schade aan het houdings- en bewegingsapparaat te voorkomen. Er zijn rode, oranje en groene praktijkregels.

Bij de rode praktijkregels wordt niet voldaan aan de minimale eisen die aan de fysieke belasting worden gesteld en ook oranje praktijkregels geven aan dat de beheersing van de fysieke belasting niet optimaal is. Verbeteringen zijn in beide gevallen wenselijk. De groene praktijkregels geven de meest ideale situatie weer. Door het volgen van de groene praktijkregels worden gezondheidsrisico's aan het houdings- en bewegingsapparaat zoveel mogelijk voorkomen.

In dit boekje begint elk aandachtsgebied met een praktijkvoorbeeld. Daaronder is een aantal vragen opgenomen, waarmee u zich een beeld kunt vormen van uw eigen werksituatie. Voldoet uw werksituatie aan de groene praktijkregels of zijn verbeteracties nodig? En zo ja, welke? Soms kunt u eenvoudig zelf werken aan beheersing van de fysieke belasting. Soms moet u daar binnen de organisatie afspraken over maken.

In het boekje is naast de groene praktijkregels ruimte vrijgehouden om aantekeningen te maken. Worden de vragen in een teamoverleg behandeld, dan is het raadzaam gebruik te maken van het formulier *Doorwerken aan de toekomst* dat achter in het boekje is opgenomen.

Algemeen

De thuiszorgorganisaties zorgen voor hulpmiddelen bij de cliënt thuis: hoog-laag bedden voor zieken die thuis verzorgd worden, rolstoelen die in bruikleen worden gegeven, medisch-technologische voorzieningen die in de thuissituatie kunnen worden gebruikt, po-stoelen enzovoorts. Het kan gaan om zware en moeilijk te hanteren voorwerpen, die in een aantal gevallen geplaatst moeten worden in huizen met nauwe gangen en steile trappen. Dat vereist soms moeilijke manoeuvres en zwaar tilwerk.

Praktijkgevallen

Het rondbrengen van hulpmiddelen

In veel gevallen start de werkdag met het vaststellen van de af te leggen route. Dan worden de uit te lenen hulpmiddelen in de auto geladen. Via de vastgestelde route worden de hulpmiddelen uitgeleverd en opgehaald. Het werk wordt soms door één chauffeur, soms door een chauffeur met bijrijder uitgevoerd.

De taakinhoud bestaat voor ongeveer 50 procent van de tijd uit autorijden, voor ongeveer 40 procent uit laden en lossen en voor 10 procent uit voorbereidende en afsluitende werkzaamheden, planning, overleg en dergelijke.

In het werk wordt autorijden vaak afgewisseld met laden en lossen. Daardoor is er voor de chauffeur en bijrijder afwisseling in fysieke belasting.

Wel zijn er krachttaken in het werk die kunnen leiden tot fysieke overbelasting, zoals:

- dragen van matrassen, bed-delen en stoelen over trappen;
- duwen en trekken van bedden en bedcarriers over stoepen en obstakels;
- vasthouden op de laadklep van bedden waarvan de wielen niet goed zijn te blokkeren.

Goede kleding is belangrijk voor chauffeurs. De transporten zijn kort. Daarna staat men buiten te laden of te lossen. Ook chauffeurs die maaltijden rondbrengen lopen vaak in en uit de auto. Het gevolg is dat chauffeurs vaak worden blootgesteld aan klimaatwisselingen.

Het transport van bedden

Voorbeeld

Een team van bijrijder en chauffeur haalt een po-stoel en een bed op bij een cliënt die op de eerste verdieping woont. Alle bed-onderdelen worden door chauffeur of bijrijder via de trap naar beneden getransporteerd. Beneden wordt het bed opgebouwd op een onderstel en in de auto geplaatst. Het totale bed weegt 80 kilogram.

Een andere chauffeur brengt een bed naar een cliënt die over twee dagen thuiskomt uit het ziekenhuis. De chauffeur rijdt alleen en heeft alleen niet-deelbare bedden bij zich. Het bed wordt uitgeladen op de inrit die is verhard met kiezels. Dan blijkt dat het bed alleen naar binnen kan door een kleine bijkeuken met een 90° bocht naar de gang en via de gang met een 90° bocht naar de woonkamer.

Als de doorgang te smal is, wordt het bed meestal op een carrier geplaatst waardoor het bed verrijdbaar is en in zijwaartse positie naar binnen kan worden gereden. In dit geval kan dat niet omdat de doorgang te smal is voor de breedte van de carrier. Daarom wordt het bed op de zijkant, die voorzien is van kleine wieltjes, naar binnen getrokken. Het nemen van de bocht lukt de chauffeur niet alleen en de vrouw des huizes is niet in staat om te helpen. Zij belt daarop een familielid dat komt assisteren. Na 30 minuten kan eindelijk het bed met vereende krachten naar binnen worden geduwd, gedraaid en getrokken.

- Analyse

Het rondbrengen van hulpmiddelen is in veel gevallen een afwisselende taak. Er worden relatief korte afstanden gereden waarna hulpmiddelen uit de vrachtwagen worden geladen. De meeste hulpmiddelen of delen van hulpmiddelen wegen beduidend minder dan 25 kg en kunnen gemakkelijk worden in- en uitgeladen. Vooral het transport van bedden leidt tot knelpunten, namelijk:

- het transport van niet-deelbare bedden en deelbare bedden over slecht begaanbaar buitenterrein;
- het transport door nauwe doorgangen in huizen;
- transport van bedden via trappenhuizen naar hogere verdiepingen;
- het op de laadklep vasthouden van bedden waarvan de wielen niet goed zijn te blokkeren.

Als een chauffeur in zijn eentje bedden rondbrengt, kan hij voor onverwachte problemen komen te staan. Het transport van niet-deelbare bedden kan leiden tot hoge duw- en trekkrachten.

- Oplossingen

Het is aan te raden helemaal over te gaan op deelbare bedden. Deze zijn gemakkelijker te transporteren, ook naar hogere verdiepingen. Voor het laden en lossen op de laadklep is goede wielblokkering noodzakelijk.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Wat voor bedden zijn er in gebruik?
2. Hoe worden bedden getransporteerd? Door een of twee personen?
3. Welke informatie kan vooraf worden verzameld over de laad- en losplekken om onverwachte situaties te voorkomen?
4. Zijn er nog andere hulpmiddelen dan bedden die leiden tot moeilijke situaties?

Aanpak

1. Wat vinden wij zelf van de noodzaak tot aanpak?
 2. Wat is de positie van onze werkpraktijk in het rood\oranje\groen schema?
 3. Wat is onze gewenste positie in het rood\oranje\groen schema?
 4. Welke acties zijn nodig om de gewenste positie te bereiken?
 - om de fysieke belasting te verminderen
 - om de fysieke belasting te beheersen
-

Het schoonmaken en repareren van hulpmiddelen

In de werkplaatsen van de schoonmaakcentrale worden hulpmiddelen schoongemaakt en zo nodig gerepareerd.

Voorbeeld

Een medewerkster zit op een slechts 15 cm hoog krukje tijdens het schoonmaken van rolstoelen. Zij moet daarbij ver reiken in een voorovergebogen houding. Het gevolg is een hoge fysieke belasting.

- **Analyse**
Het reinigen van hulpmiddelen na uitleen is noodzakelijk om te voldoen aan hygiënische eisen. In veel gevallen gebeurt dit handmatig. Het is noodzakelijk hierbij te letten op de werkhouding.
- **Oplossingen**
Om dit werk goed uit te voeren zijn hulpmiddelen nodig. Er zijn technische hulpmiddelen waarmee rolstoelen en bedden kunnen worden verreden. Rolstoelen en bedden kunnen in hoogte verstelbaar en zelfs kantelbaar of draaibaar worden gemaakt. Ook de installatie van een wasstraat is een goede oplossing voor het reinigen van hulpmiddelen zoals bedden en rolstoelen. In ziekenhuizen is dit al gebruikelijk. Ook hulpmiddelencentrales kunnen overwogen hiertoe over te gaan.

Voorbeeld

De werkplaats heeft een aparte ruimte voor reparaties. Hier zijn lage tafels voor het plaatsen van rolstoelen en andere hulpmiddelen.

- **Analyse**
Het snel en efficiënt repareren vergt een adequate uitrusting van de werkplaats.
- **Oplossingen**
Het lijkt zinvol gebruik te maken van hulpmiddelen voor het manipuleren van bedden en rolstoelen, bijvoorbeeld heftafels, eventueel gecombineerd met draai- of wendmechanismes. Met een dergelijke uitrusting is het mogelijk reparaties in een goede werkhouding uit te voeren, waarbij kracht zetten in de meest gunstige lichaamshouding kan plaatsvinden.

Knelpunten bij het schoonmaken en repareren van hulpmiddelen

In beide voorbeelden bestaat er risico op langdurig werken in dezelfde lichaamshouding. Het schoonmaken van rolstoelen zittend op een laag krukje betekent dat de rug langdurig wordt gebogen. Reparaties aan werktafels kunnen langdurig staand werk tot gevolg hebben.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Hoe wordt het schoonmaken en repareren van bedden en rolstoelen uitgevoerd?
2. Ontstaan hierdoor ongunstige werkhoudingen?
3. Zijn deze op te lossen?
4. Wordt staand werk voldoende afgewisseld met andere werkzaamheden?

Aanpak

1. Wat vinden wij zelf van de noodzaak tot aanpak?
 2. Wat is de positie van onze werkpraktijk in het rood\oranje\groen schema?
 3. Wat is onze gewenste positie in het rood\oranje\groen schema?
 4. Welke acties zijn nodig om de gewenste positie te bereiken?
 - om de fysieke belasting te verminderen
 - om de fysieke belasting te beheersen
-

Praktijkregels

groene praktijkregels	oranje praktijkregels	rode praktijkregels
<i>Tillen en dragen</i> · Tilhandelingen kunnen in een gunstige houding worden uitgevoerd. Het gewicht dat wordt getild weegt maximaal 25 kg · Het maximale gewicht dat gedragen wordt door een persoon bij traplopen weegt minder dan 10 kg <i>Ongunstige werkhoudingen</i> · Voorovergebogen werksituaties worden zoveel mogelijk voorkomen. Mochten deze toch voorkomen dan wordt de duur beperkt tot maximaal 4 minuten · Werken boven schouderhoogte wordt zoveel mogelijk vermeden · Werken onder heuphoogte wordt zoveel mogelijk vermeden <i>Staan</i> · Staand werk wordt afgewisseld met lopend en zittend werk · Om staand werk te beperken worden zoveel mogelijk taken zittend of met steun onder het zitvlak verricht · Er wordt voor gezorgd dat staan nooit langer dan 1 uur aaneengesloten of in totaal 4 uur per dag voorkomt in het werk <i>Transport van bedden</i> · Het laden en lossen van bedden wordt verricht door twee personen	<i>Tillen en dragen</i> · Het gewicht dat in een gunstige houding wordt getild weegt maximaal 40 kg. Het tillen van gewichten van meer dan 25 kg. komt slechts sporadisch voor · Het gewicht dat door één persoon mag worden gedragen bij traplopen is maximaal 15 kg <i>Transport van bedden</i> · Het laden en lossen van niet deelbare bedden wordt verricht door twee personen · Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van demontabele bedden · Op trappen worden alleen deelbare bedden gedragen <i>Hulpmiddelen</i> · Bed-onderstellen en bedden beschikken aan de achterzijde niet over bok-/zwenkwielen · Bedcarriers zijn opgenomen in het uitleenprogramma. Deze worden door twee personen rondgebracht · Bij transport worden bedden in een verrijdbare constructie ge-	<i>Tillen en dragen</i> · Het gewicht dat getild mag worden weegt meer dan 40 kg · Het maximale gewicht dat gedragen mag worden bij traplopen is niet vastgelegd <i>Ongunstige werkhoudingen</i> · Er zijn geen regels om ongunstige werkhoudingen te voorkomen · Werken boven schouderhoogte of onder kniehoogte komt regelmatig voor <i>Staan</i> · Staand werk wordt niet afgewisseld met lopend en zittend werk. Het gevolg is dat staand werk voorkomt gedurende periodes langer dan een uur aaneengesloten of gedurende meer dan 4 uur per dag <i>Transport van bedden</i> · Er wordt gebruik gemaakt van niet-deelbare bedden · Chauffeurs mogen bedden en hulpmiddelen in alle omstandigheden alleen transporteren. Chauffeurs mogen niet-deelbare bedden alleen transporteren, ook als bij het bedtransport vanwege nauwe doorgangen op het betrokken adres geen wieldragers gebruikt kunnen worden <i>Hulpmiddelen</i> · Chauffeurs mogen ook bedden waarvan minder dan twee wielen te blokkeren zijn alleen transporteren · Bedcarriers zijn opgenomen in het uitleenprogramma en worden door één persoon rondgebracht · De vrachtwagen voldoet niet

groene praktijkregels	oranje praktijkregels	rode praktijkregels
· Bedcarriers, een hulpmiddel om bestaande bedden bij cliënten in hoogte instelbaar te maken, zijn zwaar van constructie. Deze worden daarom niet meer verstrekt · De vrachtwagen is uitgerust met een elektrische hoog-laagklep met een diepte van 140 cm of meer, en met een zijdeur aan de trottoirzijde met een breedte van 90 cm of meer · Voor het reinigen van rolstoelen en bedden wordt gebruik gemaakt van een spoelmachine of van een speciaal daarvoor ingerichte werkplek. Op deze werkplek zijn bed en rolstoel in hoogte verstelbaar en mogelijk ook kantelbaar · Voor reparatie van hulpmiddelen zijn speciale werkplekken ingericht met hoog-laagwerkbanken en fixatiemogelijkheden in verschillende posities van hulpmiddelen	plaatst · Het schoonmaken van bedden en andere hulpmiddelen gebeurt handmatig zonder gebruik van til- of fixatiehulpmiddelen	aan de eisen: uitgerust met een elektrische hoog-laagklep met een diepte van 140 cm of meer, en met een zijdeur aan de trottoirzijde met een breedte van 90 cm of meer · De reparatie van hulpmiddelen wordt uitgevoerd zonder dat specifieke aandacht is besteed aan de inrichting van de werkplek
<i>Kleding</i> · Chauffeurs worden voorzien van thermisch isolerende en vochtwerende kleding	<i>Kleding</i> · Chauffeurs voorzien zelf in hun kledingbehoefte	<i>Opleiding</i> · Chauffeurs worden niet opgeleid in de gezondheidsrisico's van het werk. Chauffeurs worden niet opgeleid in de te hanteren procedures

Formulier: Doorwerken aan de toekomst

Inhoudelijke aandachtspunten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Wat vinden wij zelf van de noodzaak tot aanpak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wat is de positie van onze werkpraktijk in het groen\oranje\rood schema?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wat is onze gewenste positie in het groen\oranje\rood schema?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Welke acties zijn nodig om de gewenste positie te bereiken?

- om de fysieke belasting te verminderen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- om de fysieke belasting te beheersen

.....

.....

.....

.....

.....

Colofon

Deze brochure maakt deel uit van de reeks **Stilstaan bij bewegen. Praktijkregels voor fysieke belasting in de thuiszorg**. De reeks is in opdracht van het Overleg Arbeidsvoorwaarden Thuiszorg geschreven door TNO Arbeid en bestaat uit de brochures Zorgverlening, Kraamzorg, Huishoudelijke zorg, Hulpmiddelen zorg en Management zorg. In dezelfde reeks is opgenomen de Arbocheck Thuiszorg.

Stilstaan bij bewegen kwam tot stand dankzij een subsidie van de Stichting Arbeidsmarkt, Werkgelegenheids- en Opleidingsfonds voor de sector Zorg en Welzijn (AWO-fonds).

TNO Arbeid, Hoofddorp

OAT, Bunnik

Februari 1999

Auteurs: H.A.Th. Beune, G. Evers, TNO Arbeid, Hoofddorp

Tekstbewerking en productie: Bouman & Verhoeven Communicatie, Gouda

Vormgeving: De Heus & Worrell Communicatie ontwerp, Naarden
