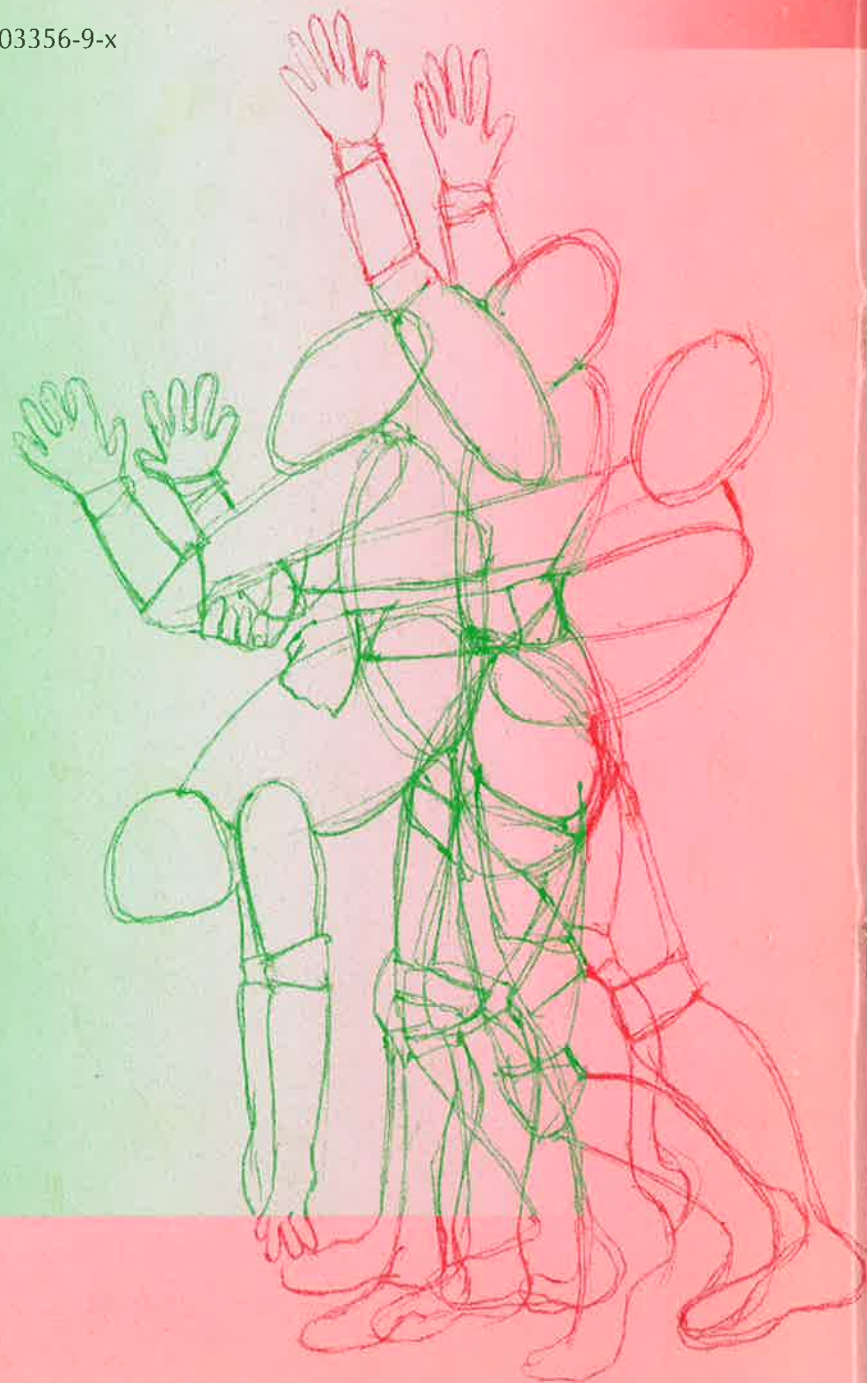


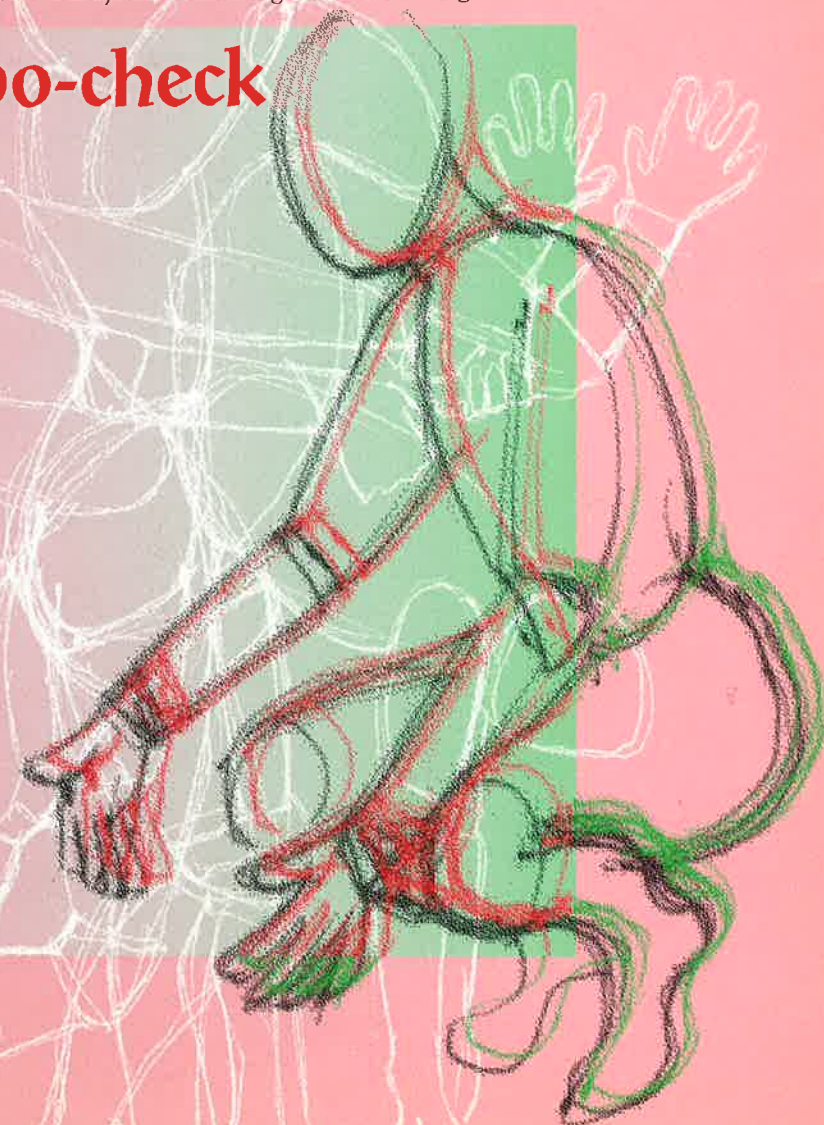
ISBN 90-803356-9-x



Stilstaan bij bewegen

Praktijkregels voor fysieke belasting in de Thuiszorg

Arbo-check



Inleiding

Professionele kwaliteitszorg in het huishouden staat of valt met optimale werkcondities. Daartoe behoort onder meer het gebruik van verantwoord werk materiaal.

Gebruik van ondeugdelijk materiaal kost niet alleen meer tijd, maar verhoogt ook het risico op gezondheidsklachten aan de spieren en gewrichten van het houdings- en bewegingsapparaat. Bovendien verhoogt het de mentale belasting. Het steeds weer moeten improviseren met werkmaterialen geeft aanleiding tot irritatie en spanning. Daarbij komt dat kwalitatief slecht materiaal een belemmering is voor het efficiënt uitvoeren van huishoudelijke taken.

Alle reden dus voor thuiszorginstellingen om actie te ondernemen.

De noodzaak voor actie wordt nog eens benadrukt door de verplichtingen die voortkomen uit de Arbowet en de regelgeving met betrekking tot het ziekteverzuim.

De werkomgeving valt in de thuiszorg samen met de woon-situatie van de cliënt. Het aanpassen van de werkomgeving is daarom moeilijk te realiseren. De zorg voor veilige en ergonomisch verantwoorde materialen behoort echter wél tot de mogelijkheden van thuiszorginstellingen om daadwerkelijk iets te doen aan goede arbeidsomstandigheden. Steeds meer instellingen zijn zich hiervan bewust en handelen als zodanig.

Checklist

De brochure 'Arbo-check Thuiszorg' is geschreven voor diegenen die binnen de organisatie verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit van de arbeid. Deze brochure is een praktisch hulpmiddel om bij de intake op systematische wijze de (on)geschiktheid van de werkomgeving en de werkmaterialen vast te kunnen stellen.

De arbo-intake kan gebeuren aan de hand van de checklist die achter in de brochure als bijlage is opgenomen. Aan de hand van de checklist kan de werkomgeving worden beoordeeld op ergonomische aspecten zoals veiligheid, bewegingsruimte en werkhoogte. Tevens is in de checklist opgenomen wat per taak de benodigde werkmaterialen zijn en aan welke eisen die materialen moeten voldoen.

Met deze gegevens kan een instelling maatregelen nemen ten aanzien van de werkmaterialen en de eventuele gevolgen voor de indicatiestelling. Een slechte ergonomische werksituatie kan er bijvoorbeeld toe leiden dat voor de uitvoering van een bepaalde activiteit meer tijd moet worden geïndiceerd.

Voor zorgmanagers is de checklist mede een instrument om de juiste persoon op de juiste plaats in te plannen. Ook verzorgenden zelf kunnen met de Arbo-check aan de slag. In bestaande hulpverleningssituaties zijn zij tenslotte degenen die moeten toezien op de kwaliteit van de werkmaterialen.

Zorg voor goede arbeidsomstandigheden vraagt om acties op verschillende terreinen. De zorg voor aangepast werkmateriaal, met als aandachtspunten veiligheid, efficiënt werken en toepassen van gezonde werktechnieken, is er één van. Maar wat betekent dat voor de thuiszorg? Wat zijn ergonomisch verantwoorde werkmaterialen en aan welke eisen moet de werkomgeving voldoen? Allemaal vragen waarop u in deze brochure een antwoord vindt.

De brochure beoogt niet een volledig overzicht te geven van alle aspecten die te maken hebben met ergonomie en veilig werken in de thuiszorg. Wel is een aantal prioriteiten aangegeven ten aanzien van praktische punten die kunnen leiden tot verbetering van de arbeidsomstandigheden, om op deze manier de kans op ziekte tot een minimum te beperken.

Ook worden tips gegeven voor praktische invoering van de in de brochure genoemde onderwerpen. Tot slot treft u een adressenlijst aan van organisaties waar u terecht kunt voor nadere informatie en advies.

In deze Arbo-check Thuiszorg zijn de gegevens verwerkt uit de 'Praktijkregels fysieke belasting voor de Thuiszorg' (TNO Arbeid 1999) en uit 'Stof Genoeg' (NIZW 1998).

Gezond werken

Het gebruik van de juiste werkmaterialen mag niet alleen gericht zijn op efficiënt en effectief werken, maar moet ook bijdragen aan een ergonomisch verantwoorde, gezonde werkwijze.

Het gezondheidsaspect

Werkers in de thuiszorg hebben, gezien de cijfers, een verhoogd risico op spier- en gewrichtsklachten in rug, nek, schouders, ellebogen en polsen. De oorzaken hiervan zijn vaak terug te voeren naar de omstandigheden waaronder gewerkt moet worden: onder tijdsdruk, in volle ruimten en met niet aangepast materiaal.

Er is een aantal eisen waaraan werkmaterialen minimaal moeten voldoen om op een verantwoorde wijze te kunnen werken. Dat wil zeggen op een goede werkhoogte en binnen directe reikafstand: het directe werkgebied. Een positief effect hiervan is een werkhouding die minder belastend is.

Bij het bepalen van de normen voor het werkmateriaal, zoals die zijn vermeld in de checklist, is uitgegaan van veel voorkomende werksituaties bij cliënten. Tegelijkertijd is uitgegaan van handzame huishoudelijke materialen die ook in kleine woningen met relatief weinig ruimte gebruikt kunnen worden. Het werkmateriaal moet niet alleen ergonomisch verantwoord zijn, maar ook op een goede manier worden gebruikt.

Het effect van een goede werkplek met ergonomische werkmaterialen is namelijk nagenoeg nihil, wanneer de zorgverlener het materiaal niet goed gebruikt.

Arbo-tips

- Tip 1** Aangezien de werkomgeving van de zorgverlener niet als werkplek is ingericht is de eerste stap het voorbereiden, zodat de eigenlijke taak ongestoord kan worden uitgevoerd.
- Tip 2** Probeer wat meer taken zittend of met een sta-steuntje uit te voeren (bijvoorbeeld strijken). Afwisseling van werkhouding is belangrijk om vermoeidheid te voorkomen.
- Tip 3** Werk zo veel mogelijk op de juiste werkhoogte: op ooghoogte voor verticaal werk en op ellebooghoogte voor vlak werk.
- Tip 4** Gebruik hulpmiddelen om de juiste werkhoogte te realiseren: een trap, een plumeau of een borstel met een steel.
- Tip 5** Bij veel taken moet er flink met de armen heen en weer worden bewogen. Doe dit binnen het directe werkgebied: tussen heup- en schouderhoogte en ongeveer 40 cm voor het lichaam (elleboog bij de romp).
- Tip 6** Zet de voeten steeds ver uit elkaar en steun met de vrije hand. Zorg dat de werkende hand steeds binnen het steunvlak blijft.

- Tip 7** Voorkom tillen. Duwen, trekken en schuiven zijn minder belastend. Zorg wel dat materialen goed glijden.
- Tip 8** Werk met de gewrichten in de meest gunstige positie. Voor de rug betekent dat rechtop of licht gebogen (gesteund) waarbij de vorm van de rug gehandhaafd blijft. De schouders moeten ontspannen gehouden worden en de polsen in de middenstand (bijvoorbeeld bij het wringen).
- Tip 9** Knijp niet in stelen, handvatten en werkdoeken.
- Tip 10** Wissel taken en werkhoudingen af. Maak een weekplanning zodat niet bij iedere cliënt op dezelfde dag dezelfde belastende taak moet worden gedaan.
- Blijf niet te lang in een ongunstige werkhouding staan. Even een andere houding aannemen betekent dat het lichaam de tijd krijgt om te herstellen.

De meest voorkomende vorm van lichamelijke belasting bij huishoudelijk medewerkers komt door ongunstige werkhoudingen in combinatie met repeterende bewegingen. Ergonomisch verantwoorde werkmaterialen in combinatie met gezonde werktechnieken reduceren de gezondheidsrisico's bij deze vorm van lichamelijke belasting.

Efficiënte werkmethoden en werktechnieken

Met efficiënte werkmethoden kan binnen een bepaalde tijd goede kwaliteit worden geleverd. De werkmethoden bepalen welke materialen daarbij nodig zijn.

Efficiënte werkmethoden zijn niet alleen effectief en tijdbesparend, maar ze zijn ook het minst belastend. Om een paar voorbeelden te geven:

- | effectief: niet vegen maar stofzuigen;
- | tijdbesparend: nauwkeurig de was ophangen betekent minder strijken;
- | minder belastend: tijdens het strijken tegen een tafelrand of stoelleuning steunen.

Vaak lijkt het zo vanzelfsprekend hoe een huishoudelijke taak wordt uitgevoerd. Niets is minder waar. Vraag maar eens aan verschillende personen hoe zij de ramen wassen! In 'Stof Genoeg' staan professionele werkmethoden voor alle huishoudelijke taken beschreven.

Schoonmaakmiddelen

Ongetwijfeld komt het weleens voor dat er bij cliënten schoonmaakmiddelen in het keukenkastje staan die vanuit veiligheidsoverwegingen niet gebruikt mogen worden.

Voorbeelden zijn ammoniak en zoutzuur. Voor een aantal andere middelen met veiligheidsrisico's geldt het volgende:

- | lees voor het gebruik altijd de gebruiksaanwijzing op de verpakking;
- | gebruik nooit verschillende schoonmaakmiddelen bij elkaar. Er kunnen gevaarlijke chemische reacties ontstaan;
- | zorg ervoor dat gevaarlijke middelen veilig en buiten het bereik van kinderen zijn opgeborgen;
- | laat schoonmaakmiddelen in de originele verpakking zitten. Er kunnen dan zeker geen vergissingen worden gemaakt;
- | was de handen na het gebruik van een product dat chemische stoffen bevat;
- | draag huishoudhandschoenen bij het gebruik van producten met een lage/hoge PH-waarde (sterke, zure en alkalische reinigers) en draag oogbescherming bij spatgevaar.

Overigens is het zo dat steeds meer thuiszorginstellingen overstappen op het gebruik van professionele schoonmaakmiddelen.

De werkomgeving

Efficiënt en gezond werken wordt niet alleen bepaald door het gebruik van verantwoorde werkmaterialen, maar ook door de omgeving waarin gewerkt wordt. De woon- en leefomgeving van de een, is de werkomgeving van de ander. Een lastige combinatie soms, omdat een gezellige leefomgeving niet altijd overeen komt met de ideale werksituatie. Maar wat zijn nu precies de eisen die aan een goede werkomgeving worden gesteld?

Het antwoord op deze vraag wordt bepaald door toetsing van de werkomgeving op de volgende onderdelen:

- | bewegingsruimte, werkhoogte, reikafstand (werkdiepte);
- | type en staat van onderhoud van de woning;
- | veiligheid.

Bewegingsruimte, werkhoogte en reikafstand

Om vlot te kunnen werken is naast voldoende loopruimte, ook ruimte nodig om de knieën te buigen, de armen te bewegen en werkmaterialen te gebruiken. Is die ruimte er niet dan moet meer meubilair worden verplaatst en zal veel nauwkeuriger gewerkt moeten worden. Wanneer dan ook nog de temperatuur hoog is, kost het werk onnodig veel energie.

In de ergonomie geldt het gebied tussen heup- en schouderhoogte als norm voor een gunstige werkhoogte. Binnen dit gebied moet een verdeling naar taaksoort worden gemaakt: is het bijvoorbeeld nauwkeurig werk of standaard werk, is het werk waarbij de armen veel ruimte nodig hebben of werk waarbij kracht geleverd moet worden?

In de checklist worden de taken aan werkhoogten gekoppeld en worden de grenzen daarin aangegeven. Op basis hiervan kan worden bepaald of de werkomgeving aan de juiste/minimale eisen voldoet.

Niet alleen de werkhoogte is van belang, maar ook de horizontale afstand tot het werk (hoe ver moet er gereikt worden?).

Langdurige werkzaamheden moeten dicht bij het lichaam worden uitgevoerd: met de elleboog bij de romp en met de hand zo veel mogelijk recht naar voor. Even met een gestrekte arm werken is natuurlijk geen probleem, overstrekken moet echter worden voorkomen.

Wanneer taak, werkhoogte en reikafstand goed op elkaar zijn afgestemd, kan de activiteit lang en zonder gezondheidsrisico's worden uitgevoerd. Is dit niet het geval en wordt er bijvoorbeeld enige tijd gewerkt boven schouderhoogte en onder heuphoogte, dan moet altijd actie worden ondernomen. Actie in de zin van:

- | gebruik en/of aanpassing van het werkmateriaal;
- | minder vaak uitvoeren van de betreffende activiteit, of de taak rustig uitvoeren;
- | inzetten van de juiste persoon op de juiste plaats;
- | het toepassen van een goede werktechniek;
- | het beperken van de tijd, dus werk afwisselen of even onderbreken.

Type woning en staat van onderhoud

Ook het type woning en de staat van onderhoud zijn zwaarwegende factoren bij de beoordeling van de werkomgeving. Wordt er bijvoorbeeld gewerkt in een oud, vochtig huis of in een nieuwbouwhuis? Zijn het kleine hoge kamers die schoongemaakt moeten worden of is het een grote open ruimte?

Daarnaast speelt de vorm en de afwerking van de schoon te maken oppervlakken en de opstelling van apparaten een rol. Is het een glad of geribbeld oppervlak of een oppervlak met richels, hoekjes en spleten? Staat het fornuis in een hoek en sluit het aan op vloeren en muren of zitten er spleten tussen die moeilijk bereikbaar en daardoor moeilijk schoon te maken zijn?

Afhankelijk van de concrete situaties bij cliënten thuis zijn mogelijke acties:

- | het verlagen van de frequentie waarmee een bepaalde activiteit wordt uitgevoerd;
- | meer tijd inplannen voor de uitvoering van de activiteit.

Veiligheid

Veiligheid in de werksituatie is afhankelijk van verschillende factoren. Zo bepalen onder meer het gebruik van de werkmaterialen, de inrichting en de staat van onderhoud van de werkomgeving en niet in de laatste plaats het persoonlijk functioneren in belangrijke mate of een werksituatie veilig is of niet.

In onderstaand overzicht wordt aangegeven wat de meest voorkomende veiligheidsrisico's zijn met betrekking tot de werkmaterialen en de werkomgeving en welke acties nodig zijn om dergelijke risico's tot een minimum te beperken. Ook wordt kort ingegaan op de risico's die verband houden met het persoonlijk functioneren.

Veiligheidsrisico's en werkmaterialen

Veiligheidsrisico's ten aanzien van de werkmaterialen zijn afhankelijk van de staat van onderhoud en het al dan niet juist gebruik van het materiaal.

Elektrische apparatuur

Risico's

Acties

Koperdraad zichtbaar

- | Niet gebruiken
- | Door een deskundige laten repareren

Gekleurde draad zichtbaar

- | Wel gebruiken
- | Z.s.m. door een deskundige laten repareren

Pinnen verbogen

- | Niet gebruiken
- | Door een deskundige laten repareren

Stekkerhuis defect

- | Niet gebruiken
- | Door een deskundige laten repareren

Aan/uitschakelaar defect

- | Wel gebruiken, maar aan/uitschakelen via stekker
- | Z.s.m. door een deskundige laten repareren
- | Niet gebruiken bij apparaten die warmte produceren of beweging veroorzaken (b.v. een mixer)

Huishoudtrap

Risico's

Acties

Zonder vergrendeling

- | Niet gebruiken
- | Adviseer de aanschaf van een nieuwe trap

Zonder steunbeugel

- | Liever niet gebruiken
- | Niet op de bovenste trede gaan staan

Instabiele ondergrond

- | Leg een plank onder de poten

Kapotte of ontbrekende treden

- | Niet gebruiken

Poten naar binnen gebogen

- | Niet gebruiken

Veiligheidsrisico's en de woon- en werkomgeving

Inrichting

Risico's

Acties

Volle ruimte

- | Ontruim in gedeelten
- | Werk in een rustig tempo

Reinigen van moeilijk bereikbare ruiten

- | Laat een glazenwasser komen

Reinigen van moeilijk bereikbare

plaatsen

- | Gebruik een veilige trap
- | Reik niet, maar verzet de trap
- | Houd met één hand de trap vast
- | Houd beide voeten op de trap, of
- | Kies werk materiaal met een verlengde steel
- | Zorg voor voldoende voertruimte
- | Zorg voor een stevige ondergrond

Losse vloerkleden/gladde vloer

- | Verwijder kleden of breng antislip aan
- | Boen de vloer niet of nauwelijks
- | Draag schoeisel met een stoeve zool

Reinigen smalle doorgangen

- | Werk in een rustig tempo

Stofzuigen vaste trap

- | Gebruik geen steelstofzuiger
- | Laat de stofzuiger op de begane grond of eerste verdieping staan

Spullen op vaste trap

- | Verzamel spullen in een mand onder de trap

Scherpe hoeken en randen

- | Wijzig de werkopstelling

Staat van onderhoud

Risico's

Veel rommel/speelgoed

Acties

| Ruim regelmatig op, laat kind(eren) meehelpen

Kapotte stopcontacten

| Niet gebruiken
| Niet met de stekker wrikken
| Z.s.m. door een deskundige laten repareren

Losse trapleuning

| Op korte termijn laten repareren

Risico's die verband houden met persoonlijk functioneren

Ook al zijn de inrichting en de staat van onderhoud van de woon- en werkomgeving en huishoudelijke apparaten optimaal, dan nog liggen er veiligheidsrisico's op de loer die samenhangen met het persoonlijk gedrag van een verzorgende.

Risico's

Kleding

Acties

| Draag geen ruimvallende kleding met wijde mouwen
| Draag schoenen met een stroeve zool en een brede hak

Elektrische apparatuur

| Trek niet aan snoeren
| Stop geen randgeaarde stekkers in ongeaarde stopcontacten
| Schakel de apparatuur uit bij:
rookontwikkeling, stank of vonken
| Kapotte apparatuur z.s.m. door een deskundige laten repareren
| Werk met droge handen

Reinigen van elektrische apparaten, stekkers en stopcontacten

| Haal de stekker uit het stopcontact
| Zorg voor droge handen
| Klamvochtig reinigen in plaats van nat

Huishoudtrap

| Controleer de vergrendeling
| Zorg voor een stabiele stand
| Loop met het gezicht naar de trap toe de trap op
| Houd twee voeten op de trap

Trap op en af gaan

| Houd met één hand de trapleuning vast
| Draag geen slippers of schoenen met gladde zolen



Praktische invoering van het arbobeleid

De Arbeidsomstandighedenwet verplicht instellingen voor thuiszorg zorg te dragen voor een werkomgeving, werkmaterialen en werkmethoden die ergonomisch gezien zijn aangepast aan de werknemer. Het is de instelling die bepaalt in welke mate de cliënt zorg moet dragen voor het aanwezig zijn van de vereiste werkmaterialen.

De aandacht voor goede arbeidsomstandigheden is een gedeelde zorg van de cliënt die hulp ontvangt en de instelling die deze hulp levert.

De wijze waarop instellingen omgaan met deze gedeelde zorg en de regels die zij hieromtrent hanteren, zullen per instelling anders zijn. Maar de instelling blijft als werkgever verantwoordelijk.

Probleemanalyse

Om aan de gestelde normen van de Arbowet te voldoen moet hierop gericht beleid worden gevoerd, beleid dat gebaseerd is op de risico-evaluatie. De Arbeidsinspectie ziet toe op een goede uitvoering van dit beleid. Dat doet zij met behulp van de Praktijkregels voor de Thuiszorg (TNO Arbeid 1999).

Een instelling zal naast een risico-analyse ook een inventarisatie moeten maken van de mogelijke oplossingen, zoals

bijvoorbeeld het uitstellen of uitbesteden van betreffende werkzaamheden. Ook kan een instelling besluiten om werkmaterialen op huur- of bruikleenbasis te verstrekken of overstappen op professionele schoonmaaksystemen. Voor welke oplossing een instelling kiest, is afhankelijk van de volgende factoren:

- | de kenmerken van het cliëntenbestand;
- | de duur en het karakter van de hulpverlening;
- | de draagkracht van de cliënt;
- | de mogelijkheden voor bijzondere bijstand, en
- | overige voorzieningen in de omgeving.

De realisatie

Naar aanleiding van de inventarisatie moet de instelling haar doelen formuleren en procedures voor de uitvoering van het arbobeleid vaststellen.

Het is belangrijk om vóór de praktische toepassing van het beleid alle personen die bij de hulpverlening zijn betrokken goed te informeren over de doelen en de procedures.

Bij de intake kan gebruik worden gemaakt van de Arbo-checklist. De intaker zal in de eerste plaats de werkomgeving moeten beoordelen. De werkomgeving bepaalt immers de tijd die per taak moet worden geïndiceerd.

Afhankelijk van het beleid dat de instelling voert, kan zij overwegen om de zorgverleners aan de hand van een protocol het gedeelte over de werkmaterialen te laten uitvoeren. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren in de eerste paar weken van de hulpverlening.

Deskundigheidsbevordering

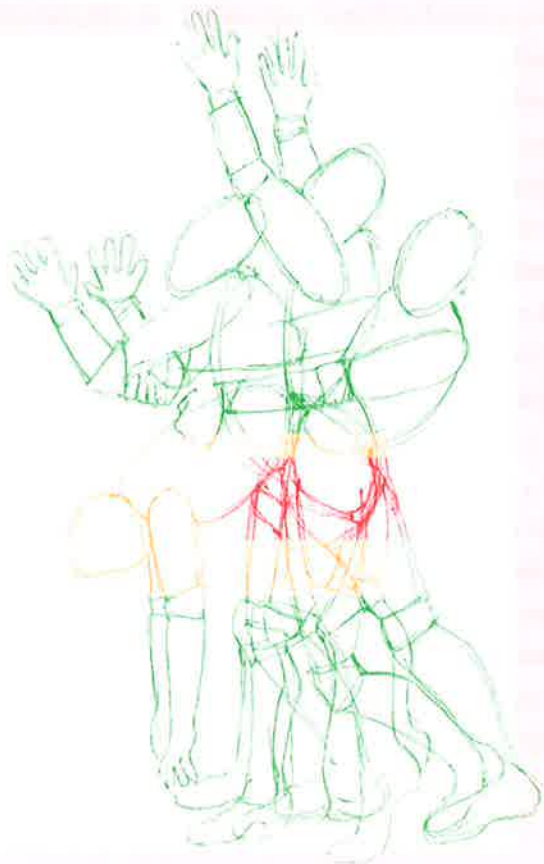
De verantwoordelijkheid voor het invullen van de checklist kan de instelling alleen overdragen aan personen die:

- | inzicht hebben in het arbobeleid om op basis daarvan een gefundeerd oordeel te kunnen geven over de kwaliteit en geschiktheid van de werkmaterialen en de werkomgeving;
- | kennis hebben van de ergonomie en beschikken over vaardigheden als observeren, signaleren en beoordelen;
- | beschikken over goede gespreksvaardigheden;
- | de juiste attitude hebben, dat wil zeggen professioneel kunnen omgaan met kwaliteitszorg.

Zorgverleners kunnen bij de beoordeling van de werkomstandigheden alleen een rol spelen, wanneer de instelling voldoende begeleiding en scholing biedt.

Andere voorwaarde voor succes is, dat de zorgverlener in de dagelijkse praktijk (vaak die van de langdurige hulpverlening) de kwaliteit van de huishoudelijke werkmaterialen blijft bewaken. Dit vereist een professionele opstelling ten

opzichte van de arbeid en beroepsbekwaam handelen.
Handelen in de zin van overleg voeren met de cliënt en het
zonodig inschakelen van de zorgmanager.
De voorwaarden kunnen gerealiseerd worden door structu-
rele vormen van werkoverleg en gerichte deskundigheids-
bevordering. Alleen dán is succes gegarandeerd.



Bijlagen

Informatie en documentatie

Bureau voor Ergonomie en Gezond Bewegen (EGB)

Postbus 3
5087 ZG Diessen
tel. 013 504 22 01
fax 013 504 16 72

NIZW

Postbus 19152
3501 DD Utrecht
tel. 030 230 63 11
fax. 030 231 96 41

TNO Arbeid

Postbus 718
2130 AS Hoofddorp
tel. 023 554 93 93
fax. 023 554 93 94

NIVEL

Postbus 1568
3500 BN Utrecht
tel. 030 272 97 00
fax. 030 272 97 29

Scholing en Training Opleidings Centrum (STOC)

J.F. Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik
tel. 030 659 63 40
fax. 030 659 63 70

Stichting Consument en Veiligheid

Postbus 75169
1070 AD Amsterdam
tel. 020 511 45 11
fax. 020 669 28 31

Taken en materialen

Van de werkmaterialen die bij huishoudelijke taken worden gebruikt, blijken vooral de stofzuiger, de huishoudtrap en de wasmachine de meeste problemen op te leveren. De zorg voor deze materialen vereist dus bijzondere aandacht. Want het uitvoeren van een veelvoorkomende taak met slecht materiaal betekent een hoog risico op ongevallen en gezondheidsschade. Hierna zijn, gerangschikt naar een aantal veelvoorkomende huishoudelijke taken, de benodigde werkmaterialen aangegeven. In de checklist worden deze werkmaterialen voorzien van nadere technische specificaties waaraan zij moeten voldoen.



Onderhoud huis en huisraad

Taak

Materialen

Klamvochtig/droog reinigen

- | Stofdoeken
- | Werkdoeken (met kleine emmer)
- | Geïmpregneerde doeken
- | Plumeau
- | Trap

Ragen

- | Ragebol
- | Trap
- | Plumeau
- | Werkdoek

Ramen wassen

- | Grote emmer
- | Spons
- | Raamtrekker
- | Zeem
- | Werkdoek
- | Trap

Deuren, tegels, meubilair

- | Kleine emmer
- | Werkdoek

Sanitair reinigen

- | Kleine emmer
- | Toiletborstel
- | Werkdoek
- | Huishoudhandschoenen

Stofwissen

- | Stofwisser
- | Stofdoeken
- | Stoffer en blik

Stofzuigen

- | Stofzuiger met mondstukken
- | Stofzuigerzakken

Schrobben, dweilen

- | Grote emmer
- | Luiwagen
- | Vloertrekker met dweil, of
- | Mop/vloerwisser

Wassen en drogen

- | Wasmachine
- | Centrifuge
- | Waslijnen/droogrek/wasknijpers
- | Wasmand

Vouwen

- | Tafel

Strijken

- | Strijkplank/mouwplank
- | (Stoom)strijkijzer

Verzorgen maaltijd

Taak

Materialen

Inkopen

- | Boodschappentas
- | Evt. boodschappenwagentje

Voorbereiden

- | Voldoende keukengerei

Bereiden

- | Minimaal 2 kookpitten
- | Voldoende pannen

Afwassen

- | Afwasteil/spoelbak met afsluitdop
- | Afwasborstel
- | Minimaal 2 theedoeken

Incidentele taken

Taak

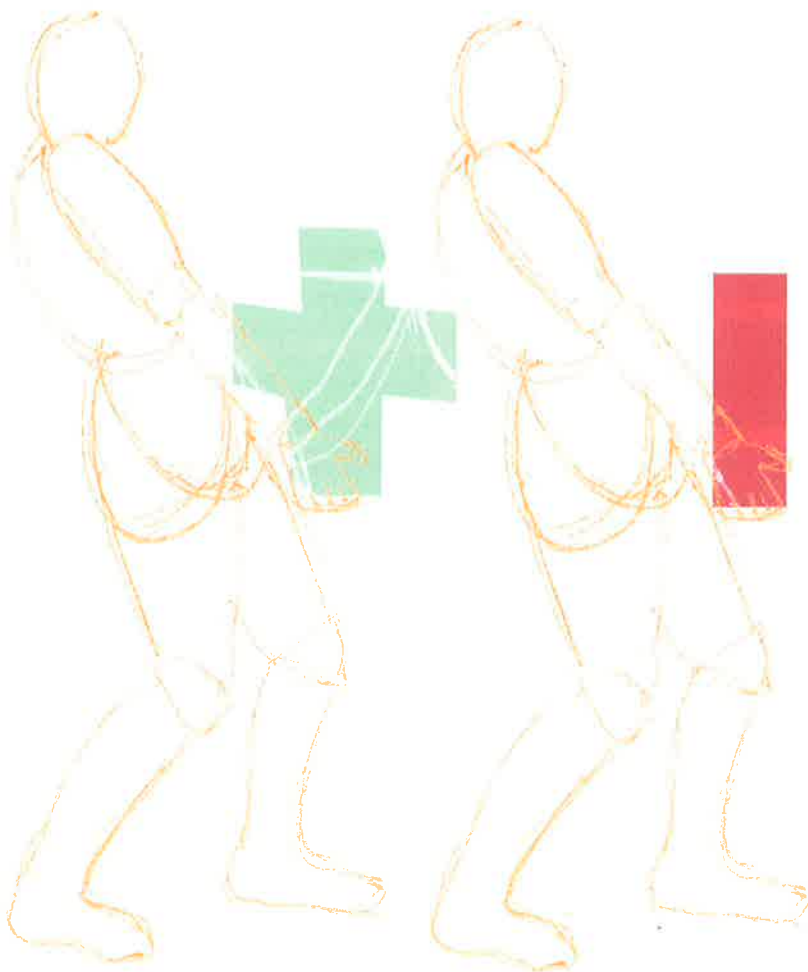
Materialen

Balkon, buitenbestrating

- | Harde bezem
- | Stoffer en blik

Reinigen jaloezieën en radiatoren

- | Speciale borstel



Het gebruik van de checklist

De arbo-check is ingedeeld in vier categorieën:

Werkmateriaal

Maaltijdverzorging

Wasbehandeling

Werkomgeving

Bij de beoordeling geldt dat:

- | met een minteken (-) de minimale eisen worden aangegeven om professionele hulp te kunnen bieden;
- | met een plusteken (+) de eisen worden aangegeven die niet noodzakelijk, maar wel wenselijk zijn;
- | in de kolom '**Actuele situatie**' is ruimte om een beschrijving te geven van de bestaande situatie;
- | in de kolom '**Actie**' is ruimte om een beschrijving te geven van de actie die ondernomen moet worden.

Het spreekt voor zich dat alleen die werkmaterialen en middelen en die delen van de werkomgeving worden beoordeeld die behoren tot de geïndiceerde taken.

Omdat door slijtage of een breuk de kwaliteit van het werk materiaal kan afnemen, is voor deze categorie een aparte kolom opgenomen waarin wordt vermeld wanneer het werk materiaal niet langer acceptabel is. Vervanging of reparatie is in dat geval altijd noodzakelijk.

De werkomgeving bij de cliënt is moeilijk aan te passen aan de ergonomische wenselijkheid. Er zijn echter wel enkele mogelijkheden om de arbeidsomstandigheden meer acceptabel te maken, namelijk:

- | door rekening te houden met de lichaamslengte van de persoon die wordt ingezet (bijvoorbeeld bij een rolstoelgebruiker);
- | door hulpmiddelen aan te schaffen waarmee het schoon te maken oppervlak beter te bereiken is (bijvoorbeeld een badborstel met een steel);
- | door meer tijd te indiceren;
- | door bepaalde taken minder vaak uit te voeren.

Actielijst

Bij de checklist is een speciale actielijst ontworpen, waarmee in één oogopslag duidelijk wordt welke acties ondernomen moeten worden, wie die actie moet ondernemen en binnen welke termijn de actie gerealiseerd moet worden.

Toelichting bij de gehanteerde maten

- | Met steellengte inclusief wordt bedoeld: de steellengte plus de borstel of vloertrekker die eraan zit.
- | Bij de genoemde maten en voorbeelden gelden de acceptabele maten voor vrouwen met een lichaamslengte tussen de 1.55 m en 1.75 m. Omdat bijna alle zorgverleners vrouw zijn, is uitgegaan van de lichaamslengte van vrouwen.

N.B.

- | Lichaamslengte minder dan 1.55 m?

Let op dat de werkhoogte niet aan of boven de bovengrens komt.

- | Lichaamslengte meer dan 1.75 m?

Let op dat de werkhoogte niet aan of lager dan de ondergrens ligt. Wanneer dit wel het geval is, zijn aanpassingen noodzakelijk of zal een andere persoon moeten worden ingezet.

- | Voor mannen kunnen de maten aan of zelfs boven de bovengrens worden aangehouden.

Checklist

Werkmaterialien

Klamvochtig/droogreinen

	Eisen	Niet acceptabel
- Huishoudtrap	- Kleine trap met 3 à 4 diepe treden + Platform - Hoogste trede: 110 cm - Steunbeugel op 60 cm - Lichtgewicht - Antislip onder poten, op treden en platform - Minimaal 1 stabilisatiebalk + Poten in beugelmodel + Haak	Trede ontbreekt, is kapot of zit los Zonder beugel Zwaarder dan 10 kilo Zonder vergrendeling Verbogen poten
- Stofdoeken	- Flanel + Professionele doek	Vervuild
- Werkdoeken (professionele)	- Weerstand met de ondergrond beperkt - Gemakkelijk te wringen	Te stug
+ Plumeau (gebruiken in combinatie met werkdoek)	- Statisch - Smal model + Instelbare steellengte + Buigbare steel	Vervuild

Actuele situatie

Actie

[illegible]

+ Ragebol

- Steellengte incl. 135 cm

Haren half weg of plat

- Synthetische haren

steellengte: < 135 cm

+ Instelbare steellengte

Vloerreinigen droog

Eisen

Niet acceptabel

- Stofzuiger

- Sleemodel

Steelstofzuiger

- Lengte slang: 200 cm

Gaten in de slang

- Oprolbaar snoer: 7 m

- Steellengte incl. 135 cm

Steellengte < 120 cm

+ Instelbare steellengte:

120 - 145 cm

- Vermogen 800 Watt

Onvoldoende zuig-

+ Traploos regelbaar zuig-

vermogen

vermogen

- Hulpstukken: plinten,

meubels

+ Metalen stang

+ Lichtgewicht

+ Geluidarm

+ Wieltjes aan mondstuk

Versleten mondstuk

- Kema-keur

Beschadigde elektrische

delen.

Losschietende aansluitingen

Geen wielen aan motor-

huis

Actuele situatie

Actie

- Stofwischer

- Schuimrubber zool
- Steellengte min. 135 cm
- Bevestigingspunten voor stofwisdoeken
- + Goede wendbaarheid

- Bezem (zacht)

- Natuurlijke haren
- Dichte inplant
- Steellengte incl. 135 cm

- Stoffer en blik

Stoffer:

- natuurlijke haren
- dichte inplant

Blik:

- hard plastic/geverfd materiaal
- + Rubber strip

Haren half weg of plat
Steellengte: < 135 cm

Haren plat/versleten

Handvat of blik
gescheurd/verbogen

Actuele situatie

Actie

Reinigen nat

	Eisen	Niet acceptabel
- Emmer 10 liter	- Slagvast kunststof - Niet vervormend (in warm water) - Hengsel (breed) + Rechthoekig + Brede rand + Schenktuit + Brede handgreep	Emmer vervuild, kapot hengsel, hengsel zonder handgreep, gescheurd
- Emmer 5 liter	- Zie grote emmer	Zie grote emmer
- Spons	- Synthetisch + Handgevormd - Onvoldoende werkhogte: raamtrekker met verlengde steel	Badspoons, gescheurd, verdroogd, vies, kruimelig
- Zeem	- Synthetisch - 30 x 50 cm - Goed vocht opnemend - Gemakkelijk te wringen	Vet, te groot, kruimelig, te stug, kapot

Actuele situatie

Actie

This is a blank sheet of white paper designed for writing. It features a series of evenly spaced horizontal light blue lines across its entire surface. A single vertical red line runs down the left side, creating a narrow margin. The paper is otherwise completely empty of any text or markings.

- Raamtrekker	- Met dubbele rubberstrip - Rubber van goede kwaliteit + Rubber in kunststof huis + Rubber omkeerbaar en vervangbaar	Beschadigd rubber, beschadigd handvat
- Werkdoekjes	- 4 stuks - Gemakkelijk te wringen - Niet pluizend + Materiaal synthetisch	Dun, pluizend, vervuild, te stug
- Werkdoekjes sanitair	- 2 stuks - Gemakkelijk te wringen + Materiaal synthetisch	Dun, pluizend, vervuild
- Toiletborstel	- Synthetische haren - Heel en schoon + Duo-borstel: steel met grote en kleine borstel	Rubber haren, vervuild, haren geplet
- Huishoudhandschoenen	- Heel en schoon - Juiste maat + Met katoenen binnenwerk	Kapot en vuil Niet de juiste maat

- Schuurpons

- 2-zijdig verschillende structuur
- Nylon
- + Handgevormd
- + 12 x 8 cm

Vervuild

Vloerreinigen na

Eisen

Niet acceptabel

- Luiwagen

- Dichte implant
- Steellengte incl.: 135 cm
- + Synthetische haren

Haren plat
Steellengte < 135 cm

- Vloertrekker

- Stevige bevestiging steel/voet
- Met dubbele rubberstrip
- Steellengte incl.: 135 cm
- + Verstelbaar 125 - 145 cm
- + 40 cm breed

Losschietende voet
Los/beschadigd rubber
Steellengte < 135 cm

- Dweil

- Rechthoekig: 60x50 cm
- + Synthetisch
- + Dweil met stokgat
- Gemakkelijk te wringen

Dun, pluizend, kapot, vervuild

Actuele situatie

Actie

Incidentele taken

4445

Maaltijdverzorging

	Eisen	Niet acceptabel
- Boodschappentas(sen)	- Niet te groot/lang - Breed, niet te lang hengel	
+ Boodschappenwagentje	- Goed lopende wielen - Afsluitbare tas - Trekbeugel op ± 105 cm hoogte + Afneembare tas	
- Keukengerei	- Voldoende aanwezig	

Actuele situatie

Actie

[illegible]

	Eisen	Niet acceptabel
+ Fornuis	- Min. 2 kookpitten - Gas/elektrische voorzieningen volgens voorschriften: Gaskomfoor: - gasaansluiting moet stevig vast zitten. - geen poreuze gasslang - morsbak aanwezig - giveg-merk of sticker - afzuig- of ventilatiemogelijkheid in kookruimte aanwezig. - afsluitbare gastoevoerkraan Elektrisch komfoor: - elektrische aansluiting met drie-aderig snoer in een geaard stopcontact	
- Pannen	- Oren gaaf en stevig bevestigd + Koudgreep-oren	

- Afwasteil/spoelbak met stop	- Schoon - Afwasteil niet gescheurd	
- Afwasborstel	- Schoon - Synthetische haren	
- Theedoeken	- Min. 4 stuks - Goed vochtopnemend (katoen/linnen) - Schoon/heel	

Wasbehandeling

	Eisen	Niet acceptabel
- Wasmachine/centrifuge	- Volautomaat/halfauto-maat	Langzaamwasser
	- Gebruiksaanwijzing (Ned)	
	- Elektrische voor-zieningen/voorschriften	Beschadigde elektrische voorziening
	- Veiligheidsvoor-zieningen in tact	Beschadigde deksel/klep

Actuele situatie

Actie

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Droogrek/waslijn	- Voldoende ophangmogelijkheden - Tot max. 15 cm boven hoofdhoogte (acceptabel 154 - 175 cm) - Mogelijkheid om de wasmand op hoogte neer te zetten	
- Wasknijpers	- Voldoende wasknijpers aanwezig	
- Strijkplank	- Hoogte voor gesteund/staand werken: verstelbaar tussen 80 en 95 cm - Stevige constructie + Geen kruispoot	Instabiel Strijkplankovertrek beschadigd
- Strijkijzer	- Lichtgewicht - Temperatuur instelbaar - Elektrische voorzieningen intact + Stoomstrijkijzer	Beschadigde elektrische voorzieningen, vervuilde of beschadigde strijkzool

Werkomgeving

Werkhoogte

'Bewegend' werk:

| Tussen schouder- en heuphoogte

Maten en voorbeelden

Ongunstig voor langere duur:

boven schouderhoogte

| Werkhoogte tot maximaal 180 cm
(excl. hulpmiddelen) bijvoorbeeld
waslijnen, ramen, wanden

| Werkhoogte tot maximaal 160 cm
(excl. hulpmiddelen) in horizontale
vlakken bijvoorbeeld kastplanken,
kasten, plafonds, hoogste stapelbed
maximaal 125 cm

Ongunstig voor lange duur:
onder heuphoogte

| Werkhoogte in verticaal vlak tot vloer-
niveau (excl. hulpmiddelen) bijvoor-
beeld wanden, radiatoren

| Werkhoogte in horizontale vlak, bij-
voorbeeld bedden, vloeren, lage kast-
en boekenplanken: minimaal 55 cm

'Zittend/staand' werk

| Nauwkeurig werk, werkvlak op
ellebooghoogte plus 20 cm

Herstellen van kleding

Actuele situatie

Actie

Met kracht/handruimte, werkvlak min	Was opvouwen
10/30 cm onder ellebooghoogte	

Maten en voorbeelden

Tussen knie- en heuphoogte: 40 cm	Bedden, vensterbanken, meubilair (zie ook werkhoogte)
-----------------------------------	--

Been- en voetdiepte

Maten en voorbeelden

56

Actie

Bewegingsruimte

Maten en voorbeelden

Tussen hoge obstakels: 80 cm

Doorgangen

Tussen lage obstakels: 70 cm

Meubels

Voor deuren: 100 cm

Kasten, aanrecht

Voor bedden: 50 cm

Trappuntten

Goed bereikbaar, emmer gemakkelijk te plaatsen

Temperatuur

Maten en voorbeelden

In woning: 18°C

Bij algemene huishoudelijke arbeid

Verlichting

Maten en voorbeelden

Grove werk: 50 - 100 lux

Stofzuigen, schrobben, dweilen

Bij donkere oppervlakken: tot 200 lux

Normaal werk: 200 - 400 lux (vgl. lezen)

Aanrecht, tafel, nissen, achter meubilair

Geen grote contrasten

Actuele situatie

Actie

Veiligheid

Malen en voorbeelden

Elektriciteitsvoorziening in orde	Verlengsnoeren, stopcontacten, stekkers, aansluiting elektrische apparaten in natte cel
Elektriciteitsvoorziening apparaten in orde	Stofzuiger, strijkijzers, kacheltjes, verlichting
Randen en hoeken: afronden	Deuren, tafels, kasten
Uitstekende delen: markeren	Voldoende bewegingsruimte
Kleedjes: anti-slipmateriaal aanbrengen	Kleedjes, lopers
Hoogte verschillen: markeren	Op- en afstapjes, drempels
Grepen stevig en vast	Trapleuning, grepen aan deksels en deuren
Stabiele ondergrond	Buiten ramen wassen: trap op bestrating
Balkon	Hoogte balustrade: minimaal 90 cm

Actuele situatie

Actie

Actielijst

Cliënt _____
 Verzorgende _____
 Zorgmanager _____
 Straat en huisnummer _____
 Postcode en woonplaats _____

Niet voldaan aan minimale eisen

Actie

Werkmaterialen

Maaltijdvoorziening

Wasbehandeling

Werkomgeving

Verantwoordelijk

Tijdstip realisatie

Colofon

© De brochure is ontwikkeld door de Stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (E.G.B.) en TNO Arbeid.
De uitgave is verzorgd in opdracht van de Landelijke Vereniging voor Thuiszorg in Bunnik.

Herziene versie
Februari 1999

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van het Arbeidsmarkt, Werkgelegenheids- en Opleidingsfonds voor de sector Zorg en Welzijn (AWO-fonds)

Tekstbewerking en productie:
Bouman & Verhoeven Communicatie, Gouda

Vormgeving/drukwerkcoördinatie:
De Heus & Worrell Communicatie ontwerp bno, Naarden