

50/
251

ARBO-CHECK THUISZORG

GEZOND EN VEILIG WERKEN



Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden



NIA0071390

Werkmaterialen
Schoonmaakmiddelen
Werkomgeving

© De totstandkoming van deze brochure is mogelijk gemaakt door het ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur. De brochure is ontwikkeld door de Stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (E.G.B.) en het Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden (N.I.A.).

De uitgave is verzorgd door de Landelijke Vereniging voor Thuiszorg (LVT) te Bunnik.

Bestelnummer: 51.90.21.

Illustraties: Let Spek
Bunnik, januari 1993

Inhoudsopgave

gratis
bladzijde

1. Inleiding	2
2. Werkmaterialen	4
2.1 Het gezondheidsaspect	
2.2 Efficiënte werkmethoden	
3. Schoonmaakmiddelen	6
4. Werkomgeving	7
4.1 Werkhoogte en bewegingsruimte	
4.2 Type woning en staat van onderhoud	
4.3 Veiligheid	
5. Praktische invoering van het arbo-beleid	13
Bijlagen:	15

Adressen voor informatie en documentatie

- De arbo-check compleet
- taken en materialen
 - het gebruik van de checklist
 - checklist
 - actielijst

Nederlands Instituut voor
Arbeidsomstandigheden NLA
bibliotheek documentatie-informatie
De Boelelaan 58, Amsterdam-1078
1900

ISBN-nr.
plaats
datum

14.604
50-251

INLEIDING

1. Inleiding

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

Gebruik van ondeugdelijk materiaal kost niet alleen meer tijd, maar verhoogt ook het risico op gezondheidsklachten van het bewegingsapparaat. Bovendien verhoogt het de kans op stress: het steeds weer moeten improviseren met werkmaterialen en het steeds zelf in elkaar moeten zetten van apparaten om ze weer tijdelijk te kunnen gebruiken geven 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 de instellingen van de thuiszorg om hiertegen actie te ondernemen.

De noodzaak voor actie wordt nog eens benadrukt door de verplichtingen die voortkomen uit de Wet op de Arbeidsomstandigheden (de Arbo-wet) en het nog steeds hoge ziekteverzuim.

Aanpassing van de werkomgeving, die in de thuiszorg samenvalt met de woonsituatie van de cliënt, is moeilijk te realiseren. De zorg voor veilige en ergonomisch verantwoorde materialen behoort wel tot de mogelijkheden van de thuiszorginstellingen om daadwerkelijk iets te doen aan goede arbeidsomstandigheden. Steeds meer instellingen zijn zich hiervan ook 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 poogt een praktisch hulpmiddel aan te reiken om bij de intake op systematische wijze de (on)geschiktheid van de werkomgeving en de werkmaterialen vast kunnen te stellen. Deze arbo-intake kan gebeuren aan de hand van de checklist die achter in de brochure als bijlage is opgenomen.

Op basis van die checklist kan de werkomgeving worden beoordeeld op ergonomische aspecten zoals veiligheid, bewegingsruimte en werkhoogte. Ook is in de checklist opgenomen wat per taak de benodigde werkmaterialen zijn en wat de eisen zijn waaraan die materialen minimaal moeten voldoen.

Door deze gegevens te beoordelen 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 ingeruimd.

Voor teammanagers/leidinggevenden is de checklist mede een instrument om de juiste persoon op de juiste plaats in te plannen.

Zorg voor goede arbeidsomstandigheden vraagt om acties op meerdere terreinen. De zorg voor aangepast werkmateriaal is er één van. Aandachtspunten hierbij zijn veiligheid, efficiënt werken, milieueisen en het toepassen van gezonde werktechnieken.

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.

Achtereenvolgens komen aan de orde de werkmaterialen, de schoonmaakmiddelen en de werkomgeving. Ook worden er tips gegeven voor de 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.



2. Werkmaterialen

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

2.1. Het gezondheidsaspect

Werkers in de thuiszorg hebben, gezien de cijfers, een verhoogd risico op spier- en gewrichtsklachten in rug, nek en schouders. De oorzaken hier-

van zijn vaak terug te voeren naar de omstandigheden waaronder gewerkt moet worden: onder tijdsdruk, in volle ruimten én met niet aangepast materiaal.

Er is een aantal eisen waaraan werkmaterialen minimaal moeten voldoen, zodat op een verantwoorde wijze gewerkt kan worden. Dat wil zeggen op een goede werkhoogte en binnen directe reikafstand. Met als positief effect 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 veelvoorkomende werksituaties bij cliënten en handzame huishoudelijke materialen die ook in kleine woningen met relatief weinig ruimte gebruikt kunnen worden. Maar naast de vraag of het werkmateriaal ergonomisch verantwoord is, gaat het er ook om dat het materiaal goed gebruikt wordt.

De volgende aandachtspunten zijn daarbij van belang:

- houdt stelen bovenaan vast,
- zet de voeten ver uit elkaar,
- houdt de rug zoveel mogelijk rechtop,
- ontspan nek en schouders,
- gebruik benen en armen wanneer kracht nodig is,
- zoek steun bij een onstabiele houding.

2.2. Efficiënte werkmethoden

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

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

- effectief: niet vegen, maar stofzuigen,
- tijdsbesparend: nauwkeurig de was ophangen, betekent minder strijken,
- minder belastend: tijdens het strijken tegen een tafelrand of stoelleuning leunen.



Stofzuigen, ramen wassen en onderhoud van sanitair en keuken zijn de meest voorkomende huishoudelijke werkzaamheden bij cliënten thuis.

Van de materialen die daarbij worden gebruikt blijken vooral stofzuigers, huishoudtrappen en wasmachines vaak niet in orde. De zorg voor deze materialen vereist dus bijzondere aandacht. Want de combinatie van een veelvoorkomende taak die moet worden uitgevoerd met slecht materiaal, betekent een hoog risico op ongevallen en gezondheidsschade.

In de checklist is aangegeven welke werkmaterialen bij de verschillende werkzaamheden gebruikt moeten worden. Voor het schoonmaken van sanitair bijvoorbeeld worden de volgende schoonmaakbenodigdheden voorgesteld: een kleine emmer, een toiletborstel, een werkdoekje en huishoudhandschoenen.

SCHOONMAAK MIDDELEN

3. Schoonmaakmiddelen

Veiligheid

Ongetwijfeld komt het wel eens 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,
- gooi nooit verschillende schoonmaakmiddelen door elkaar. Er kunnen gevaarlijke chemische reacties ontstaan,
- zorg ervoor dat gevaarlijke middelen veilig en buiten het bereik van kinderen zijn opgeborgen (bijvoorbeeld in een hoge afsluitbare kast),
- laat schoonmaakmiddelen in de originele verpakking zitten. Er kunnen dan zeker geen vergissingen worden gemaakt,
- was de handen na het gebruik van een produkt dat chemische stoffen bevat, vooral wanneer u vervolgens met levensmiddelen gaat werken.

Milieuvriendelijk

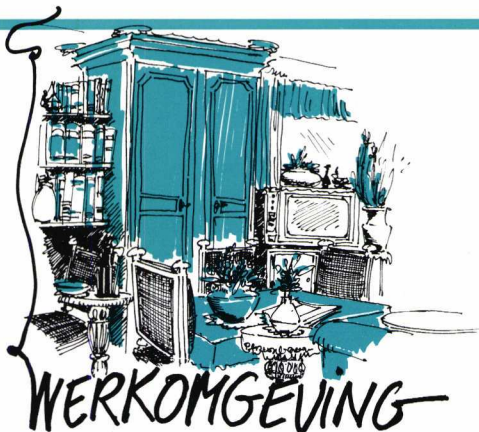
Naast schoonmaakmiddelen die om veiligheidsoverwegingen beter niet kunnen worden gebruikt, zijn er ook produkten die men vanwege het milieu-onvriendelijke aspect beter niet kan gebruiken.

Het gaat hier om middelen die zowel voor wat betreft de productie als voor wat betreft de vervuiling van de bodem en het grondwater belastend zijn voor het milieu. Voorbeelden zijn: chloor, allesreiniger, raam- en spiegelreiniger, toiletblokken en schuurmiddelen.

Veilige milieuvriendelijke alternatieven zijn:

- reinigingsmiddelen en afwasmiddel op basis van natuurlijke zeep en/of oliën
- groene zeep
- soda
- schoonmaakazijn
- brandspiritus
- schuurmiddelen op basis van natuurlijke grondstoffen.





4. De werkomgeving

Efficiënt en gezond werken wordt niet alleen bepaald door het gebruik van verantwoorde werkmaterialen, maar ook door de omgeving waarin gewerkt moet worden.

De woon- en leefomgeving van de een, is de werkomgeving van de ander. Een lastige combinatie soms, omdat een gezellige leefomgeving niet altijd overeenkomt met een ideale werksituatie.

Wat zijn nu precies de eisen die aan een goede werkomgeving moeten worden gesteld? Dit kan worden bepaald door toetsing van de werkomgeving op de volgende onderdelen:

1. werkhoogten en bewegingsruimte,
2. type en staat van onderhoud woning,
3. veiligheid.

4.1. Werkhoogten en bewegingsruimte

Om vlot te kunnen werken is niet alleen voldoende loopruimte nodig, maar ook ruimte om de knieën te buigen en de armen te bewegen en ruimte om de werkmaterialen te kunnen gebruiken. Is die ruimte er niet dan zal bijvoorbeeld meer meubilair verplaatst moeten worden en zal er ook veel nauwkeuriger gewerkt moeten worden. Wanneer dan ook nog de temperatuur te 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 de hoogten gekoppeld en de grenzen daarin aangegeven. Op basis hiervan kan worden bepaald of de werkomgeving aan de juiste/minimale eisen voldoet.

Wanneer taak en werkhoogte op elkaar zijn afgestemd, kan de activiteit lang en zonder gezondheidsrisico's worden uitgevoerd.

Is dit niet het geval, wordt er dus gewerkt boven schouderhoogte en onder heuphoogte, dan zal altijd actie ondernomen moeten worden. En bedoeld wordt dan actie in de zin van:

- gebruik en/of aanpassing van het werkmateriaal,
- minder vaak uitvoeren van de betreffende activiteit,
- bij de indicatiestelling meer tijd voor een bepaalde activiteit inplannen,
- inzetten van de juiste persoon op de juiste plaats.

4.2. Type woning en staat van onderhoud

Ook het type woning en de staat van onderhoud zijn zwaarwegende factoren bij de beoordeling van de werkomgeving. Moet er bijvoorbeeld worden 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.

4.3. Veiligheid

Veiligheid in de werksituatie is afhankelijk van meerdere 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 moeten worden ondernomen om dergelijke risico's tot een minimum te beperken. Tevens worden een aantal aandachtspunten gegeven ten aanzien van het persoonlijk functioneren in relatie met veiligheidsrisico's.

Veiligheidsrisico's met betrekking tot de 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.

Risico's	Acties
* Electrische apparatuur	
- 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
- in-/uitschakelaar defect	- wel gebruiken, maar in-/uitschakelen via stekker - z.s.m. door een deskundige laten repareren - niet gebruiken bij apparaten die warmte produceren of beweging veroorzaken (bijvoorbeeld een mixer)
* Huishoudtrap	
- zonder vergrendeling	- niet gebruiken - adviseer de aanschaf van een nieuwe trap
- zonder steunbeugel	- liever niet gebruiken - niet op de bovenste trede gaan staan

Risico's

- onstabiele ondergrond
- kapotte of ontbrekende treden
- poten naar binnen gebogen

Acties

- leg een plank onder de poten
- niet gebruiken
- niet gebruiken

Veiligheidsrisico's met betrekking tot de woon- en werkomgeving

Risico's

* Inrichting

- volle ruimte
- reinigen van moeilijk bereikbare plaatsen
- reinigen van moeilijk bereikbare plaatsen
- losse vloerkleden/gladde vloer
- reinigen smalle doorgangen
- stofzuigen vaste trap

Acties

- ontruim in gedeelten
- werk in een rustig tempo
- laat een glazenwasser komen
- gebruik een veilige trap
- reik niet, maar verzet de trap
- houdt met één hand de trap vast
- kies werkmateriaal met een verlengde steel
- zorg voor voldoende voetruimte
- zorg dat u op een stevige ondergrond staat
- verwijder kleden of breng antislip aan
- boen de vloer niet of nauwelijks
- draag stroef schoeisel
- werk in een rustig tempo
- gebruik geen steelstofzuiger

Risico's	Acties
- spullen op vaste trap - scherpe hoeken en randen	- laat stofzuiger op begane grond of eerste verdieping staan - verzamel spullen in een mand onder de trap - wijzig de werkopstelling
* Staat van onderhoud	
- veel rommel/speelgoed - kapotte stopcontacten - losse trapleuning	- berg het op - niet gebruiken - niet met de stekker wrikken - z.s.m. door een deskundige laten repareren - zorg voor snelle reparatie

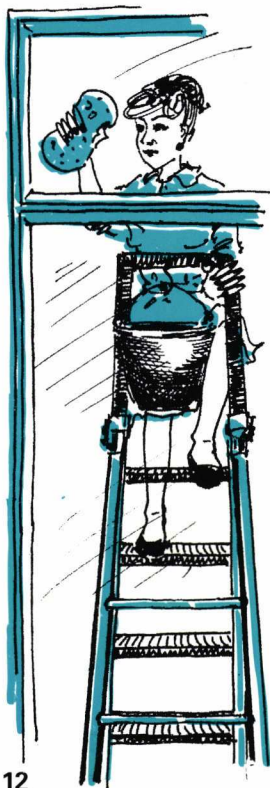
Risico's die verband houden met persoonlijk functioneren

Ook al is de inrichting en de staat van onderhoud van woon-/werk-omgeving en huishoudelijke apparaten optimaal, dan nog liggen er veiligheidsrisico's op de loer die samenhangen met persoonlijke gedragingen.

Risico's	Acties
- kleding - elektrische apparatuur	- draag geen ruimvallende kleding met wijde mouwen - draag schoenen met een stoeve zool en een brede hak - trek niet aan snoeren - stop geen randgeaarde stekkers in ongeaarde stopcontacten

Risico's

- reinigen van elektrische apparaten, stekkers en stopcontacten
- huishoudtrap
- trap op en af gaan



Acties

- schakel de apparatuur uit bij: rookontwikkeling, stank of vonken
- kapotte apparatuur z.s.m. door een deskundige laten repareren
- werk met droge handen
- haal stekker uit het stopcontact
- zorg voor droge handen
- reinig niet met vocht
- controleer de vergrendeling
- zorg voor een stabiele stand
- houdt twee voeten op de trap
- houdt met één hand de trapleuning vast
- draag geen slippers of schoenen met gladde zolen
- voor huishoudtrap geldt: loop altijd met het gezicht naar de trap

PRAKTISCHE INVOERING

5. 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 dient zorg te dragen voor bijvoorbeeld 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.

De probleemanalyse

Om aan de gestelde normen van de Arbo-wet te voldoen, zullen de instellingen voor thuiszorg hierop gericht beleid moeten voeren. De Arbeidsinspectie ziet toe op een goede uitvoering van dit beleid.

Voordat beleid ten aanzien van de huishoudelijke materialen kan worden vastgesteld, moet eerst worden onderzocht of de kwaliteit van de materialen te wensen overlaait. Met andere woorden: zijn er risico's voor de veiligheid, de gezondheid en het welzijn van de werknemers?

Daarnaast zal de instelling een inventarisatie moeten maken van de mogelijke oplossingen, zoals bijvoorbeeld het uitstellen of uitbesteden van de betreffende werkzaamheden. Ook zou de instelling kunnen besluiten om werkmaterialen op huur- of bruikleenbasis te verstrekken. Voor welke oplossing gekozen wordt, is afhankelijk van de volgende factoren:

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

De realisatie

Naar aanleiding van de inventarisatie zal de instelling haar doelstellingen moeten formuleren en procedures voor de uitvoering van het arbo-beleid vast moeten stellen. Tevens moet er binnen de instelling iemand worden aangewezen die verantwoordelijk is voor het arbo-beleid.

Het is belangrijk om vóór de praktische toepassing van het beleid alle personen die bij de hulpverlening zijn betrokken goed te informeren over de doelstellingen en procedures. Zij kunnen dan de cliënt al bij de aanvraag van hulp informeren over de verschillende onderwerpen die bij de intake aan bod komen. Van belang is tevens dat de cliënt al voor de start van de hulpverlening een lijst ontvangt met de benodigde materialen en eisen die daaraan gesteld worden.

Bij de intake kan de centrale intaker gebruik maken van de checklist. In het intakegesprek zal de intaker in de eerste plaats de werkomgeving beoordelen, omdat met name dat onderdeel van de checklist van invloed is op het aantal uren dat geïndiceerd wordt.

Afhankelijk van het beleid dat de instelling voert, kan zij overwegen om de uitvoerende het deel over de werkmaterialen te laten invullen. Dit kan gebeuren op de eerste werkdag, wanneer de uitvoerende ook de taken en de planning met de cliënt bespreekt.

Deskundigheidsbevordering

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

- inzicht hebben in het arbo-beleid 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 en over gespreksvaardigheden ,
- de juiste attitude hebben, dat wil zeggen professioneel kunnen omgaan met kwaliteitszorg.

Zorgverleners kunnen bij de beoordeling van de werkomstandigheden alleen dan een rol spelen wanneer er vanuit de instelling ook voldoende begeleiding is.

Als laatste voorwaarde voor succes geldt, 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 die verricht wordt en beroepsbekwaam handelen. Handelen in de zin van overleg voeren met de cliënt en het zonodig inschakelen van de leidinggevende.

Het betreft allemaal voorwaarden die gerealiseerd kunnen worden met structurele vormen van werkoverleg en gerichte deskundigheidsbevordering. Alleen dán is succes gegarandeerd.

Bijlagen

Informatie en documentatie

Arbo-beleid: onderzoek en advies t.a.v. arbeidsomstandigheden en cursussen:

Stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (EGB)
Postbus 3
5087 ZG Diessen
tel. 04254 - 2201

Arbo-beleid, onderzoek en advies t.a.v. ziekteverzuim en arbeidsomstandigheden:

Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden (NIA)
Postbus 75665
1070 AR Amsterdam
tel. 020 - 5498611

Scholing en training

Stichting Dienstverlening voor de Thuiszorg
J.F. Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik
tel. 03405 - 72025

Veiligheid

Stichting Consument en Veiligheid
Postbus 75196
1070 AD Amsterdam
tel. 020 - 5114511

Milieu

De Milieutelefoon
020 - 6262620
020 - 6269161

Beroepsvereniging voor de thuiszorg/gezinsverzorging

STING

Alexander Numankade 25
5372 KP Utrecht
tel. 030 - 713912

Landelijke Vereniging voor Thuiszorg

Postbus 100
3980 CC Bunnik
tel. 03405 - 96211

Abva/Kabo

Bredewater 16
2715 CA Zoetermeer
tel. 079 - 536161

CFO

Zeekant 135
2586 AA 's Gravenhage,
tel. 070 - 3582582

Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur

Directie Algemene Gezondheidszorg en Beroepen
Postbus 5406
2280 HK Rijswijk
tel. 070 - 3407911

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Centrale Directie Voorlichting, Bibliotheek en Documentatie
Postbus 90801
2509 LV Den Haag
tel. 070 - 3334455

Arbeidsinspectie

Amsterdam	Leeuwendalersweg 21
1055 JE	020 - 5812612
Breda	Vismarktstraat 28
4811 WE	076 - 223400
Deventer	Smedenstraat 284
7411 RD	05700 - 14745
Groningen	Engelse Kamp 4
9722 AX	050 - 225880
Maastricht	St. Pieterskade 26
6212 AD	043 - 219251
Rotterdam	Stadionweg 43c
3077 AS	010 - 4365066
Nieuwegein	Florijnbrug 41
4337 SR	03402 - 94511
Zoetermeer	Boerhaavelaan 3
2713 HA	079 - 511611

Taken en materialen

Onderstaand 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 minimaal moeten voldoen.

TAAK	MATERIALEN
Onderhoud huis en huisraad	
- stof afnemen	- 4 stofdoeken - plumeau - trap
- ragen	- ragebol
- ramen wassen	- grote emmer - spons - zeem - raamtrekker - trap
- deuren, tegels, meubilair	- kleine emmer - werkdoekje, evt. zeem
- sanitair	- kleine emmer - toiletborstel - werkdoekje - huishoudhandschoenen
- vegen	- zachte bezem - stoffer en blik
- stofzuigen	- stofzuiger
- schrobben, dweilen	- luiwagen - vloertrekker - dweil - grote emmer

TAAK

- wassen en drogen
- vouwen
- strijken

Verzorgen maaltijd

- inkopen
- voorbereiden
- bereiden
- afwassen

Incidentele taken

- balkon, buitenbestrating
- reinigen jaloezieën en kolomradiatoren

MATERIALEN

- wasmachine
- centrifuge
- waslijnen/droogrek/
wasknijpers
- tafel
- strijkplank
- strijkijzer
- boodschappenwagentje
- voldoende keukengerei
- min. 2 kookpitten
- voldoende pannen
- afwasteil/spoelbak met
afsluitdop
- afwasborstel
- min. 2 theedoeken
- harde bezem
- speciale borstel



Het gebruik van de checklist

De Arbo-checklist is ingedeeld in de volgende categorieën:

- werkmateriaal
- werkomgeving
- schoonmaakmiddelen
- maaltijdverzorging
- wasbehandeling

Bij de beoordeling geldt dat:

- met een minteken (-) wordt aangegeven wat de minimale eisen zijn 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 acties die ondernomen moeten 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 werkmateriaal kan afnemen, is voor deze categorie een aparte kolom opgenomen waarin wordt vermeld wanneer het werkmateriaal niet acceptabel is. Vervanging of reparatie is in dat geval noodzakelijk.

De werkomgeving is moeilijk te veranderen, deze voldoet wel of voldoet niet.

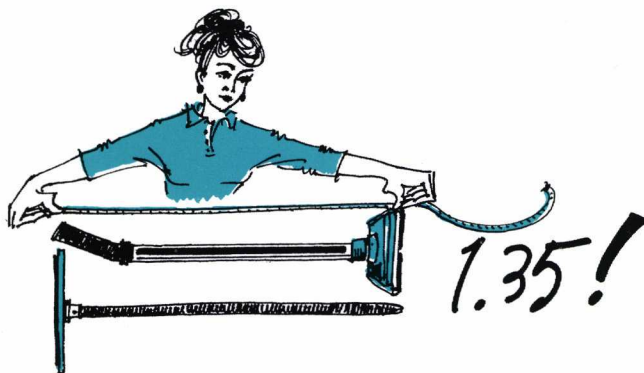
In het laatste geval zijn er echter wel mogelijkheden om de arbeidsomstandigheden meer acceptabel te maken, namelijk:

- door rekening te houden met de lichaamslengte van de persoon die wordt ingezet,
- door hulpmiddelen aan te schaffen waarmee het schoon te maken oppervlak beter te bereiken is,
- door meer tijd in te plannen voor de taken die moeten worden uitgevoerd,
- door de taken minder vaak uit te voeren.

Actielijst

Behorende 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 voor welke datum de actie gerealiseerd moet zijn.

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. - Zorgverleners met een lengte kleiner dan 1.55 m ?
Let op dat de werkhoogte niet aan of boven de bovengrens komt.

- Zorgverleners met een lengte groter 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 moeten de maten aan of zelfs boven de bovengrens worden aangehouden.

Checklist

WERKMATERIALEN	EISEN	NIET ACCEPTABEL
REINIGEN DROOG		
- huishoudtrap - stofdoeken + plumeau + ragebol	- kleine trap met 3 à 4 brede treden - hoogste trede: 110 cm - steunbeugel - lichtgewicht - antislip onder poten en op treden + poten in beugelmodel + haak + flanel - statisch - smal model - steellengte incl.: 135 cm - synthetisch	trede ontbreekt, is kapot of zit los zonder beugel of vergrendeling, niet stabiel, zwaar vervuild vervuild haren half weg of plat steellengte: < 135 cm
VLOERREINIGEN DROOG		
- bezem (zacht) - stoffer en blik - stofzuiger	- natuurlijke haren - dichte inplant - steellengte incl.: 135 cm + verlengde stelen - stoffer: - natuurlijke haren - dichte inplant - blik: - hard plastic/ geverfd materiaal + rubber strip - sleemodel - lengte slang: 200 cm - oprolbaar snoer: 7 meter - steellengte incl.: 135 cm + instelbare steellengte: 120-145 cm - vermogen: 800 Watt + traploos regelbaar zuigvermogen - hulpstukken: plinten, meubels + metalen stang + lichtgewicht + geluidsarm + stang te bevestigen aan motorhuis + wieljes aan mondstuk	haren half weg of plat steellengte: < 135 cm haren plat handvat of blik gescheurd steelstofzuiger, industriële stofzuiger gaten in slang steellengte: < 120 cm beschadigde elektrische delen onvoldoende zuigvermogen losschietende aansluitingen versleten mondstuk

ACTUELE SITUATIE	ACTIE

WERKMATERIALEN	EISEN	NIET ACCEPTABEL
REINIGEN NAT		
- emmer 10 liter	- slagvast kunststof - niet vervormend (in warm water) - (breed) hengel + rechthoekig + brede rand + schenktuit + brede handgreep	emmer vervuild, kapot hengel, hengel zonder handgreep, gescheurd
- emmer 5 liter	- zie grote emmer - rond	zie grote emmer
- spons	- synthetisch + handvorm - onvoldoende werkhoopte: raamtrekker met verlengde steel	badspoons, gescheurd, verouderd
- zeem	- synthetisch - 30 x 50 cm	vet, te groot, kruimelig, met gat
- raamtrekker	- met dubbele rubberstrip - rubber van goede kwaliteit + breedte afhankelijk van raamoppervlak + rubber in kunststof huis	beschadigd rubber, beschadigd handvat
- werkdoekjes	- 4 stuks - niet pluizend + materiaal synthetisch	dun, pluizend, vervuild
- werkdoekjes sanitair	- 2 stuks - gemakkelijk te wringen + materiaal synthetisch	dun, pluizend, vervuild
- toiletborstel	- synthetisch + duo-borstel: steel met grote en kleine borstel	rubber haren
- huishoudhandschoenen	+ met katoenen binnenwerk	

ACTUELE SITUATIE	ACTIE

WERKMATERIALEN	EISEN	NIET ACCEPTABEL
VLOERREINIGEN NAT		
- luiwagen - vloertrekker - dweil	- dichte inplant - steellengte inclusief: 135 cm + natuurlijke haren - stevige bevestiging steel/voet - met dubbele rubberstrip - steellengte inclusief: 135 cm + verstelbaar 125-145 cm + 40 cm breed - rechthoekig: 60 x 50 cm + synthetisch + dweil met stokgat	haren plat, steellengte: < $\sqrt{135}$ cm steellengte: < $\sqrt{135}$ cm los/beschadigd rubber losschietende voet dun, pluizend
INCIDENTELE TAKEN	EISEN	
reinigen balkon, buiten bestrating: - harde bezem reinigen jalouzieën: - lamellen borstel reinigen kolomradiatoren: - radiatorborstel	- steellengte incl. 135 cm - haren dichte inplant + natuurlijke haren	

SCHOONMAAKMIDDELEN	JA	AANWEZIG	NEE
- groene zeep - brandspiritus - schoonmaakazijn - reinigingsmiddel/schuurmiddel op basis van natuurlijke zeep/oliën - afwasmiddel op basis van natuurlijke zeep/oliën			

ACTUELE SITUATIE	ACTIE
ACTUELE SITUATIE	ACTIE

ACTIE

WERKMATERIALEN	EISEN
MAALTIJDVERZORGING	
- boodschappenwagentje - keukengerei - fornuis - pannen - afwasteil, spoelbak + stop - afwasborstel - theedoeken	- goed lopende wielen - afsluitbare tas - trekbeugel op 105 cm hoogte + afneembare tas - voldoende aanwezig - min. 2 kookpitten - koudgreep oren - oren gaaf en goed bevestigd - schoon - afwasteil niet gescheurd - schoon + van natuurlijke materialen - min. 2 stuks - niet gescheurd, zonder gaten - schoon

WERKMATERIALEN	EISEN	NIET ACCEPTABEL
WASBEHANDELING		
- wasmachine/centrifuge - droogrek/waslijnen - wasknijpers - strijkplank - strijkijzer	- volautomaat/halfauto-maat - gebruiksaanwijzing - tot max. 15 cm boven hoofdhoogte - acceptabel: 154-175 cm - mogelijkheid om wasmand hoog neer te zetten - voldoende ophangmogelijkheden - voldoende knijpers aanwezig - hoogte voor gesteund/staand werken: - verstelbaar tussen 80 en 95 cm - stevige constructie + geen kruispoot - lichtgewicht - temperatuur instelbaar + stoomstrijkijzer	langzaam wassen, beschadigde elektrische voorziening, beschadigde deksel/klep strijkovertrek beschadigd instabiel beschadigd snoer, vervuilde of beschadigde strijkzool

ACTUELE SITUATIE	ACTIE

ACTUELE SITUATIE	ACTIE

WERKOMGEVING	MATEN EN VOORBEELDEN
WERKHOOGTE	
"Bewegend" werk: Tussen schouder- en heuphoogte "Zittend/staand" werk: Nauwkeurig werk: ellebooghoogte + 20 cm Standaard werk: ellebooghoogte - 10 cm Met kracht/handruimte: ellebooghoogte - 10 / 30 cm	* Ongunstig voor langere duur: boven schouderhoogte - werkhoogte tot max. 180 cm (excl. hulpmiddelen) b.v. waslijnen, ramen, wanden - werkhoogte tot max. 160 cm (excl. hulpmiddelen) in horizontale vlakken b.v. kastplanken, kasten, plafonds, hoogste stapelbed max. 125 cm * Ongunstig voor lange duur: onder heuphoogte - werkhoogte in vertikaal vlak tot vloer niveau (excl. hulpmiddelen) b.v. wanden, radiatoren e.d. - werkhoogte in horizontale vlak, b.v. bedden, lage kast- en boekenplanken: min. 55 cm, vloeren herstellen van kleding b.v. - aanrecht: 92 cm - strijkplank + ijzer: 80-94 cm - fornuis: 82 cm was opvouwen: 80 cm
WERKDIEPTE	
Tussen heup en schouder: tot 40 cm vanaf voorzijde werkplek Tussen knie- en heuphoogte: 40 cm Boven schouderhoogte: 30 cm max. 60 cm	aanrecht, werktafel, kastplanken (zie werkhoogte) bedden, vensterplanken, meubilair (zie ook werkhoogte) kastplanken (zie ook werkhoogte) aflegruimte, opbergruimte
BEEN- EN VOETDIEPTE	
Zittend: 50 cm Staand: 10 cm	tafel aanrecht, wastafel, bedden

ACTUELE SITUATIE	ACTIE

WERKOMGEVING	MATEN EN VOORBEELDEN
BEWEGINGSRUIMTE	
Tussen hoge obstakels: 80 cm Tussen lage obstakels: 70 cm Voor deuren: 100 cm Voor bedden: 50 cm Trappunten	doorgangen meubels kasten, aanrecht goed bereikbaar, emmer gemakkelijk te plaatsen
TEMPERATUUR	
In woning: 18 °C	bij algemene huishoudelijke arbeid
VERLICHTING	
Grove werk: 50 - 100 lux Bij donkere oppervlakken: tot 200 lux Normaal werk: 200 - 400 lux (vgl. lezen) Geen grote contrasten	stofzuigen, schrobben, dweilen aanrecht, tafel, in nissen, achter meubilair
VEILIGHEID	
Elektriciteitsvoorziening in orde Elektriciteitsvoorziening apparaten in orde Randen en hoeken: afronden Uitstekende delen: markeren Kleedjes: anti-slipmateriaal aanbrengen Hoogte verschillen: markeren Grepn stevig en vast Stabiele ondergrond Balkon	verlengsnoeren, stopcontacten, stekkers aansluiting elektrische apparaten in natte cel stofzuiger, strijkijzers, kacheltjes, verlichting deuren, tafels, kasten voldoende bewegingsruimte kleedjes, lopers op- en afstapjes, drempels trapeuning, grepen aan deksels en deuren buiten ramen wassen: trap op bestrating hoogte ballustrade: min 90 cm.

ACTUELE SITUATIE	ACTIE



Actielijst

Cliënt:

Verzorgende:

Leidinggevende:

Straat en huisnummer:

Postcode en woonplaats:

1. WERKMATERIAAL

Niet voldaan aan
minimale eisen

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

-

-

-

-

2. SCHOONMAAKMIDDELEN

Niet voldaan aan
minimale eisen

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

-

-

-

-

3. MAALTIJDVOORZIENING

Niet voldaan aan minimale eisen	Actie	Verantwoordelijk	Tijdstip realisatie
---------------------------------	-------	------------------	---------------------

-

-

-

-

4. WASBEHANDELING

Niet voldaan aan minimale eisen	Actie	Verantwoordelijk	Tijdstip realisatie
---------------------------------	-------	------------------	---------------------

-

-

-

-

5. WERKOMGEVING

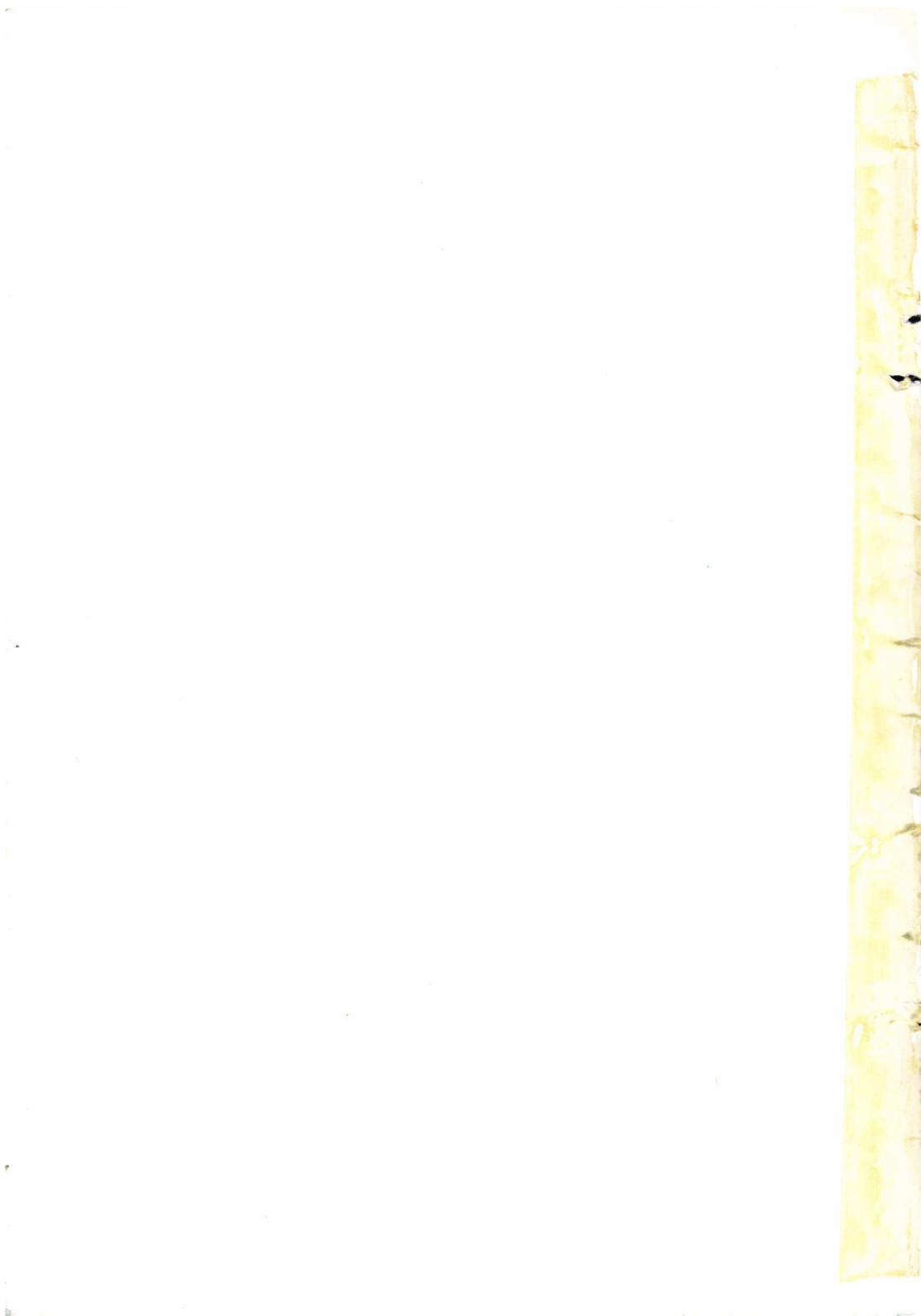
Niet voldaan aan minimale eisen	Actie	Verantwoordelijk	Tijdstip realisatie
---------------------------------	-------	------------------	---------------------

-

-

-

-





ORGANISATIE VOOR
ERGONOMIE
EN GEZOND BEWEGEN
ANTWOORDNUMMER 15001
5060 VH DIESSEN
TEL. 04254 - 2201

Landelijke Vereniging
voor Thuiszorg
J.F. Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik

