

Fysieke belasting in ambulancezorg

Er zwaar aan





tillen

Voor ambulancepersoneel staat alles in het teken van de patiënt: die moet zo snel mogelijk worden behandeld en vervoerd. Maar patiënten veranderen, protocollen veranderen en ambulancepersoneel moet langer doorwerken. Hoe houden ambulancediensten de fysieke belasting binnen de perken?

tekst Eveline Janse

Anne-Marie Jong is medewerker arbeidsomstandigheden en duurzame inzetbaarheid en ambulanceverpleegkundige bij Witte Kruis in Den Haag. Sinds 2015 is deze ambulancedienst actief aan de slag met een plan van aanpak voor fysieke belasting. “Het ambulancepersoneel kampt met klachten aan het bewegingsapparaat. Daarnaast zijn er verschillende ontwikkelingen die het noodzakelijk maken om de fysieke belasting goed tegen het licht te houden. Patiënten worden bijvoorbeeld langer en zwaarder. Maar protocollen veranderen ook, waardoor we steeds meer hulpmiddelen standaard mee moeten nemen naar de patiënt.”

Sjouwen

Met 830 werknemers en 174 voertuigen is Witte Kruis de grootste ambulanceorganisatie van Nederland. Ongeveer 90 procent van de werknemers werkt op de ambulance. Jong: “Ook wij moeten natuurlijk langer doorwerken. De gemiddelde leeftijd van onze werknemers stijgt. En mensen zijn, als ze ouder worden, nu eenmaal fysiek minder belastbaar dan de jonkies. Ondertussen wordt het werk complexer. Omdat je nooit helemaal precies weet wat je aantreft, moeten we als we uitrukken tegenwoordig altijd een spoedkoffer (ongeveer 8,5 kilo), een hartmonitor (ongeveer 12,5 kilo) en een zuurstoftas (ongeveer 4 kilo) meenemen naar de patiënt. Ook als we drie trappen op moeten. Afhankelijk van de indicatie nemen we ook meteen een brancard mee. Dit alles sjouw je dus met z'n tweeën mee, zo'n 6 tot 8 keer per dag.” Om de belasting te verlagen heeft Witte Kruis alles wat mee moet kritisch tegen het licht gehouden. Waar mogelijk worden er lichtere materialen gebruikt. “Door alle spullen zo efficiënt mogelijk

in te pakken, past alles wat we nodig hebben inmiddels in een kleinere spoedkoffer. En die koffer weegt minder.”

Electrische brancards

Het handmatig omhoog tillen van een brancard met patiënt vormt een zware belasting voor het ambulancepersoneel. Een gemiddelde volwassene weegt al snel 65 kilo en patiënten worden steeds zwaarder. Jong: “Ik heb zelf weleens iemand moeten vervoeren die bijna 200 kilo woog. Toen was ik erg blij dat ik een elektrische brancard tot mijn beschikking had.” Dat is de reden dat de Inspectie SZW het gebruik van elektrische brancards in ambulances dan ook verplicht heeft gesteld. “Dit wordt nu overal bij de ambulancediensten geïmplementeerd. In december 2020 zijn alle ambulances van Witte Kruis voorzien van een elektrische brancard.”

Effect

Het is lastig om de effecten van maatregelen te isoleren, maar volgens Jong zijn ambulancemedewerkers zich bewuster geworden van hun gezondheid en de fysieke belasting die het werk met zich meebrengt. “De ergocoaches worden actiever ingezet. Zij bekijken wat er op hun afdeling nodig is en maken daar plannen voor. Er is een bedrijfsfysiotherapeut die ook meedenkt over mogelijkheden om de fysieke belasting te verminderen. Door de verschillende maatregelen is de belasting verlaagd en zonder dat ik er harde cijfers over heb, zien we wel dat er minder verzuim is door fysieke belasting. Dat merk je onder andere doordat we meer op elkaar letten. Op de koffers staat letterlijk wat ze wegen, waardoor je weet wat je optilt en je je dus minder snel vertilt.”





DUURZAME INZETBAARHEID



Het handmatig omhoog tillen van een brancard met patiënt vormt een zware belasting voor ambulancepersoneel

Ambulancezorg in de toekomst

In de toekomst verwacht Jong dat de belasting niet omlaag zal gaan. “De druk op de ambulancezorg zal in de komende jaren blijven toenemen. We vergrijzen en leven langer. Een andere belangrijke ontwikkeling is dat mensen steeds sneller uit het ziekenhuis worden ontslagen. De kans dat er thuis alsnog een acute situatie ontstaat en de ambulance dus moet uitrukken, neemt daarmee toe. We merken ook dat de mantelzorg niet altijd goed is geregeld en dat, door een gebrek aan verzorgingshuizen, mensen veel langer thuis blijven wonen. Bij oudere

Ambulancezorg in Nederland

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, heeft bijna geen enkel ziekenhuis een eigen ambulancedienst. GGD's en particuliere organisaties, waaronder Witte Kruis, verzorgen de ambulancezorg. In Nederland zijn er 25 ambulanceregio's met een eigen meldkamer. Daar komt een melding binnen, waarna een ambulance uitrukt met een chauffeur en een ambulanceverpleegkundige. De verpleegkundige heeft een hbo-opleiding gevolgd in de zorg en ook een aanvullende opleiding tot ambulanceverpleegkundige. De chauffeur is opgeleid voor het verichten van ondersteunende werkzaamheden, zoals het voorbereiden van een infuus en medicatie. Daarnaast is de chauffeur verantwoordelijk voor het logistieke proces. Denk aan het regelen van hulp en het voorbereiden van de locatie als iemand door de brandweer uit zijn huis moet worden gehaald of om iemand van een trap af te krijgen. De chauffeur bepaalt op basis van de situatie van de patiënt ook de beste route. Daarbij weegt hij af wat belangrijker is: zo snel mogelijk via de kortste route naar het ziekenhuis of juist rustig rijden zonder schokken via een route met zo min mogelijk drempels.

mensen is de kans op een acute situatie nu eenmaal groter. Dus hoe meer ouderen en hoe langer ze thuis blijven wonen, hoe vaker er een beroep op ambulances zal worden gedaan. Vanuit de branche kijken we al naar deze ontwikkelingen.

Beoordelen fysieke belasting

Om werkgevers en werknemers te ondersteunen bij het gezond inrichten van hun werk heeft TNO de checklist Fysieke Belasting ontwikkeld. Hiermee kun je op individueel niveau bepalen welke mogelijke risico's aanwezig zijn van alle soorten fysieke belasting op het werk. De checklist is eenvoudig toe te passen en bestaat voor het grootste deel uit ja-nee-vragen. Uit de resultaten van de beoordeling wordt duidelijk of het werk risico's op het ontstaan van gezondheidsklachten met zich meebrengt. En welke persoonlijke adviezen en verbeterpunten dat risico omlaag kunnen brengen. Er zijn verdiepende tools voor specifieke vormen van fysieke belasting, zoals hand-arm-taken, beeldschermwerk en duwen en trekken. De checklists zijn gratis beschikbaar via www.fysiekebelasting.tno.nl. Hier vindt u ook de wegwijzer fysieke belasting, voor een gestructureerde aanpak van fysieke belasting in een organisatie en goede voorbeelden uit de praktijk.

Kijkje in de keuken

Op dinsdag 19 maart opent Witte Kruis zijn deuren voor alle geïnteresseerden. In samenwerking met Ambulancezorg Groningen gaat het dieper in op de aanpak van fysieke belasting. Ook de problematiek rond agressie en geweld gericht op hulpverleners komt ter sprake. Een kijkje in de ambulance maakt onderdeel uit van het programma, net als een demonstratie van de elektrische brancard. Deze *Pay it Forward*-bijeenkomst is geïnitieerd door het Netwerk Duurzaam Fysiek Werk. Bekijk het programma op www.fysiekebelasting.tno.nl. U kunt zich daar ook gratis aanmelden (het aantal plaatsen is beperkt). «

Eveline Janse is marketing-communicatie-adviseur bij Everlution.