

Stilstaan bij bewegen

Praktijkregels voor fysieke belasting in de thuiszorg

Huishoudelijke zorg

Huishoudelijke 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 **huishoudelijke 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 nekklachten krijgt.

Het is niet voor niets dat de thuiszorg 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. 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 medewerker thuiszorg biedt hulp bij huishoudelijke taken van de cliënt. Het uitgangspunt hierbij is het handhaven en stimuleren van de taken die de cliënt en zijn/haar omgeving nog zelf kunnen verrichten. De medewerker begeleidt de cliënt bij de uitvoering van taken in de leefomgeving.

De uitvoerende taken gaan meestal om het schoonmaken van de woning, boodschappen doen, wassen, strijken en soms ook koken. Bij veel schoonmaakwerkzaamheden zijn lang staan, vooroverbuigen en reiken met de armen de belangrijkste knelpunten. Daarnaast worden vaak meubels, emmers en andere voorwerpen verplaatst. Hierbij komen tillen, duwen en trekken voor. Het gebruik van hulpmiddelen kan de belasting door het heffen van armen of vooroverbuigen verminderen.

Uitvoerende medewerkers hebben vaak moeite om te vragen naar goede hulpmiddelen en accepteren dat wat aan hulpmiddelen aanwezig is. De fysieke belasting wordt hierdoor vaak verhoogd.

1. De praktijk

1. 2. Tillen, duwen en trekken

Voorbeeld

“Het huishoudelijk werk is vooral zwaar door lang staan en bukken”, zegt een medewerker. Maar ook boodschappen halen, meubels en trappen versjouwen is vaak zwaar werk. Veel cliënten hebben zware eiken meubels en een dikke vloerbedekking. Stofzuigen is in een dergelijke werkomgeving lichamelijk extra belastend.

- **Analyse**
Zware til-, duw- en trekhandelingen komen regelmatig voor in het huishoudelijk werk. Het sjouwen met boodschappen in tassen met slechte handvatten is zwaar werk. Massieve zwaar uitgevoerde meubels zijn vaak moeilijk te verplaatsen.
- **Oplossingen**
Door onder poten van bankstellen een glad plastic of metalen schoteltje te plaatsen (bijvoorbeeld deksels van conserven) kan de bank gemakkelijk glijden over vloerbedekking. Een lichte duw- of trekhandeling is dan voldoende.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Welke voorwerpen moeten er dagelijks worden getild?
2. Hoe zwaar zijn die voorwerpen?
3. Hoe is de hanteerbaarheid van deze voorwerpen (gemakkelijk vast te pakken, grootte van de voorwerpen)?
4. Hoe worden boodschappen verplaatst tussen winkels en woning?

5. Wie heeft werkadressen waar zware meubels moeten worden verplaatst?

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

Ongunstige werkhoudingen

Voorbeelden

Een medewerker thuiszorg is 's avonds vaak erg moe. Zij vindt dat al normaal bij dit werk. Ze heeft last van haar rug en van de enkels. “De pijn in mijn rug en enkels komt niet door het werk, maar door mijn overgewicht”, zegt ze. Ze werkt drie dagen per week. Per dag werkt ze op twee of drie adressen van 9.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur. Vaak zijn vrijwel alleen een emmer en een dweil aanwezig. Het schoonmaken van de toiletten en douches doet ze meestal voorovergebogen staand, soms zit ze op haar knieën. Bij het ramen zemen en het stoffen moet ze vaak lang haar armen heffen, want ze kan niet overal een trap meenemen. Het gaat ook vlugger zonder, zeker als de kamer is volgebouwd met meubels. Bij laag stoffen moet ze weer ver vooroverbuigen om lage voorwerpen te bereiken, bij stofzuigen moet ze vaak bukken om onder stoelen en tafels te kunnen zuigen.

Stofzuigen

Bij het stofzuigen staat de medewerker enigszins gebogen door de beperkte lengte van de buis. Bij richels en drempels wordt de steel verwijderd en wordt voorovergebogen gestofzuigd met de slang. Het meubilair wordt met een speciale borstel gereinigd. Ook dit gebeurt in voorovergebogen houding. In dit huis is het vaak nodig het meubilair te verplaatsen.

Stoffen

Bij het stoffen wordt regelmatig boven schouderhoogte gewerkt. Het gebruik van een trap zou hier wonderen kunnen verrichten.

Toilet soppen

Het toilet wordt gesopt in een regelmatig voorovergebogen houding. De emmer met de schoonmaakdoek staat op de grond. Een medewerker zegt: “Je bent er altijd voor het zware werk”.

- Analyse

Veel huishoudelijk werk wordt staand verricht. Lang staan kan leiden tot circulatieproblemen in de benen en tot doorgezakte voeten. Doorgezakte voeten kunnen worden voorkomen met goed schoeisel. Om de circulatie in de benen te bevorderen is het aan te raden staand met lopend en zittend werk af te wisselen.

Andere belangrijke risico's in het werk zijn langdurig voorovergebogen werken of langdurig werken met geheven armen.

- Oplossingen

Goede hulpmiddelen zoals deugdelijke trappen en het vooraf scheppen van ruimte door meubels te verplaatsen kunnen het heffen van de armen en het werken in een voorovergebogen houding verminderen.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Hoeveel uur per dag wordt er staand gewerkt?
2. Is het daarom zinvol om werkschoenen te dragen?

3. Welke werkzaamheden worden in voorovergebogen houding uitgevoerd? Hoe lang en hoe vaak komt dit voor?
4. Bij welke werkzaamheden moeten we de armen heffen of reiken? Hoe lang en hoe vaak komt dit voor?
5. Worden er nog werkzaamheden geknield uitgevoerd?
6. Wanneer komt dit voor?

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

Hulpmiddelen

Voorbeeld

Een medewerker vindt de trap van de cliënt te zwaar en onveilig. In plaats daarvan gebruikt zij een voetensteun als opstapje bij het ramen zemen. De emmer staat op de grond. Hierdoor stapt ze regelmatig van de voetensteun en bukt ze vaak om de zeem uit te spoelen. Ze vindt het moeilijk de cliënt te vragen om een betere trap, zodat ze op de juiste hoogte kan werken en de emmer op de trap kan plaatsen. “Ik kan niet bij de mensen in de portemonnaie kijken”, zegt ze.

Een andere medewerker vertelt dat er soms geen WC-borstel is, maar dat ze dan een afwasborstel moet gebruiken. De kwaliteit van andere materialen zoals een zeem laat vaak te wensen over.

- Analyse
Door gebrekkige hulpmiddelen komt bukken, op en af stappen en hoog reiken vaak voor. De werktaken worden daardoor veel zwaarder dan nodig is bij het gebruik van de juiste hulpmiddelen.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Zijn bij alle cliënten de juiste hulpmiddelen aanwezig?
2. Gebruikt ook iedereen deze hulpmiddelen? Wat is de reden om het niet te doen?
3. Hoe weten we of de hulpmiddelen aanwezig en in goede staat zijn?

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

De werkomgeving

Voorbeeld

Bij een klant is een stoeltjestrapijft gemonteerd op de trap. Daardoor is de trap zo smal geworden, dat het belopen gevaarlijk is. De medewerker droomt er zelfs wel eens van dat ze van deze trap valt, zeker als ze ook nog spullen zoals een stofzuiger moet meenemen.

Veel ouderen hebben zoveel spullen dat een verzorgende wel moet bukken en draaien om schoon te maken. “Sommige plekken maak ik daarom maar zelden schoon”, zegt een huishoudelijk medewerker.

- Analyse
Gebrek aan werkruimte kan zoals in het voorbeeld leiden tot gevaarlijke arbeidsomstandigheden. Het komt echter veel vaker voor dat het gebrek aan werkruimte leidt tot gebogen werken of ver reiken.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Wie kent gevaarlijke werksituaties bij cliënten?
2. Welke knelpunten in de inrichting leiden vaak tot gebogen of gedraaide werkhoudingen?
3. Welke knelpunten in de inrichting leiden tot regelmatig of langdurig reiken?

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

Werkverdeling

Voorbeeld

De medewerker heeft eigenlijk tijd over bij een cliënt. De klanten krijgen rekeningen op basis van het aantal gewerkte uren. Ze zit daarom haar tijd uit, hoewel ze weet dat het razend druk is bij de volgende cliënt. Bij deze cliënt moet ze haastwerk leveren. Het gevolg is kwaliteitsverlies, een tijdelijke hoge werkdruk en tijdelijke verhoging van de fysieke belasting.

- **Analyse**

In veel thuiszorgorganisaties bepalen de afgesproken contracten de duur waarin zorg wordt geleverd. Dit kan tot problemen leiden voor medewerkers en is niet altijd efficiënt voor de thuiszorgorganisatie.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Zijn de taakuren bij de verschillende klanten in overeenstemming met de behoefte?
2. Is de inhoud van het werk in overeenstemming met de gemaakte afspraken?
3. Is herindicatie nodig?

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

Opleiding

Voorbeeld

“Het gebeurt wel eens dat we opleiding krijgen in het gebruik van schoonmaakmiddelen. Sommige schoonmaakmiddelen zijn erg slecht voor je handen. Hoe je moet schoonmaken, dat weet je wel. Dat doe je immers thuis ook. Daar is geen opleiding voor nodig”, zegt een thuiszorgmedewerker.

- Analyse

Wordt geen opleiding gegeven in de wijze van schoonmaken en wordt dit ook niet besproken in het werkoverleg, dan kan dit leiden tot knelpunten. Veel medewerkers kunnen daardoor bloot staan aan hoge fysieke belasting, zonder dat ze weten dat dit mogelijk beter kan door een andere werktechniek of door het gebruik van betere hulpmiddelen. Het is raadzaam de werktechniek regelmatig te bespreken. De klachten van ‘tennisellebogen’, rugklachten, nek- en schouderproblemen of dikke voeten ontstaan niet vanzelf.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Welke werktechnieken worden er gebruikt voor de uitvoering van de verschillende taken?
2. Welke hulpmiddelen zijn daarbij nodig?
3. Welke eisen stellen we aan deze hulpmiddelen?
4. Hoe maken wij ons de juiste werktechniek eigen?
5. Hoe wordt de cliënt betrokken bij de keuze voor de werkwijze?

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
<p><i>Tillen en dragen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Boodschappen worden gehaald tot een maximaal gewicht van 25 kg (zie rapport Stof Genoeg). Kratten zijn uitgeslotenHet maximale gewicht voor het lopend halen van boodschappen waarbij deze moeten worden gedragen is 10 kgVoor boodschappen wordt gebruik gemaakt van fietstassen of een rugzak. Per fietstas of voor de rugzak geldt een maximaal gewicht van 15 kg Twee tassen mogen samen maximaal 25 kg wegen	<p><i>Tillen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Tillen van gewichten van meer dan 25 kg wordt voorkomenHet maximale gewicht voor het lopend halen van boodschappen waarbij deze moeten worden gedragen is 15 kg	<p><i>Tillen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er zijn geen regels opgesteld om zwaar tillen van bijvoorbeeld meubilair of boodschappen te voorkomenHet gewicht voor het lopend halen van boodschappen waarbij deze moeten worden gedragen kan meer dan 15 kg bedragen
<p><i>Duwen en trekken</i></p> <ul style="list-style-type: none">Duwen en trekken met een kracht van meer dan 20 kg wordt voorkomen. (Bijvoorbeeld door het plaatsen van glijdoppen onder zwaar meubilair)		<p><i>Duwen en trekken</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er zijn geen richtlijnen om zwaar duwen en trekken te voorkomen
<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Om overbelasting van rug, armen/nek en schouders te voorkomen, worden de taken stofzuigen, ramen zemen, soppen/ stoffen niet langer dan 4 uur per dag uitgeoefendVoorovergebogen werken of reiken langer dan 4 minuten wordt voorkomenVerzorgende taken worden in principe uitgevoerd tussen heup- en schouderhoogteWerken boven schouderhoogte wordt voorkomen door gebruik te maken van trappen of andere hulpmiddelenWerken onder heuphoogte wordt zoveel mogelijk vermeden door bijvoorbeeld gebruik te maken van een mop in toiletten, het gebruik van extra lange stofzuigerstelen e.d.	<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Om overbelasting van de benen, rug, armen, nek en schouders te voorkomen wordt er voor gezorgd dat stofzuigen, ramen zemen, soppen/stoffen niet langer dan 6 uur per dag voorkomenDe organisatie zorgt dat er deugdelijke werkschoenen worden gedragen	<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Taken zoals stofzuigen, ramen zemen, soppen/stoffen kunnen langer dan 6 uur per dag worden uitgeoefendVoorovergebogen werken en reiken komen regelmatig gedurende lange periodes (meer dan 4 minuten aaneengesloten) voor in het werkWerken boven schouderhoogte of onder kniehoogte komt regelmatig voorEr zijn geen regels die leiden tot het vermijden van voorovergebogen of knielend werken, bijvoorbeeld voor het knielend dweilen van vloeren
<p><i>Staan</i></p> <ul style="list-style-type: none">Om staan te beperken worden zoveel mogelijk taken zittend of met steun onder het zitvlak verricht, bijvoorbeeld strijken en voorbereidende taken in de voedselbereidingEr wordt gezorgd dat staan nooit langer dan 1 uur aaneengesloten of in totaal 4 uur per dag voorkomt in het werk		<p><i>Staan</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er wordt regelmatig langer dan een uur aaneengesloten of langer dan 4 uur per dag staand gewerkt
<p><i>Hurken en knielen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er wordt niet langer dan 30 seconden aaneengesloten gehurkt. Bij werkzaamheden onder kniehoogte wordt in principe gebruik gemaakt van een zithulpmiddel. Knielend dweilen wordt voorkomen	<p><i>Hurken en knielen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er wordt per dag maximaal gedurende 30 minuten gewerkt in een gehurkte of geknielde houding	<p><i>Hurken en knielen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Er zijn geen maatregelen genomen om knielend werken te voorkomen
<p><i>Hulpmiddelen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Alle benodigde hulpmiddelen zijn adequaat en aanwezig (checklist thuiszorg)		<p><i>Hulpmiddelen</i></p> <ul style="list-style-type: none">Het komt regelmatig voor dat essentiële hulpmiddelen zoals een trap, stofzuiger, mop en dergelijke niet aanwezig zijn of niet voldoen aan de eisen

groene praktijkregels

Werkomgeving

- Er zijn eisen opgesteld aan de hoeveelheid werkruimte voor bijvoorbeeld het ramen zemen, benodigde loop- en bewegingsruimte tussen tafels, kasten en andere inrichtingselementen
- Er zijn eisen opgesteld waardoor veelvuldig hoog of laag stoffen wordt voorkomen
- Er zijn eisen opgesteld aan breedtes van doorgangen (deuren), trappen en andere ruimte-aspecten die kunnen leiden tot een hinderlijke werkomgeving
- De werkomgeving is zo vormgegeven dat gevaarlijke situaties of zware werkhoudingen worden voorkomen

Opleiding

- De medewerker heeft de vaardigheid hulpmiddelen op de juiste wijze te gebruiken
- De medewerkers trainen regelmatig in de wijze waarop de werkzaamheden het best kunnen worden verricht
- Specifieke knelpunten bij cliënten worden in onderling overleg binnen de thuiszorginstelling opgelost

oranje praktijkregels

Opleiding

- De medewerkers hebben geen nascholing in werktechnieken en vaardigheden om hulpmiddelen op de juiste wijze te gebruiken
- Er wordt wel algemene nascholing gegeven in het omgaan met fysieke belasting
- Bij vragen van medewerkers worden opleidingen georganiseerd in de uitvoering van het werk

rode praktijkregels

Werkomgeving

- Er zijn geen eisen opgesteld aan de hoeveelheid benodigde werkruimte bij de uitvoering van taken
- Er zijn geen eisen opgesteld aan breedtes van doorgangen (deuren), trappen en andere ruimte-aspecten die kunnen leiden tot een hinderlijke werkomgeving

Opleiding

- De medewerker krijgt geen opleiding in de uitvoering van het werk
-

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 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

.....
.....
.....
.....

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