

Toepassing Arboregels fysieke belasting

1. Introductie

Goede werkomstandigheden zijn voor werknemers van groot belang. Met name fysieke belasting is voor kraamverzorgenden een belangrijk aandachtspunt tijdens het werken. Een goede lichaamshouding, niet te zwaar tillen en een goede tiltechniek kunnen uitval voorkomen. In de [Arbocatalogus VVT](#) staat vermeld hoe verschillende kraamzorgtaken ergonomisch het best kunnen worden uitgevoerd.

Deze werkinstructie sluit aan op de zogenaamde Arbocheck, die de intaker/zorgconsulent tijdens het intakegesprek bij de cliënt uitvoert (zie bijlage 1).

2. Doel & resultaat

Kraamverzorgenden bewust maken welke handelingen in de uitvoering van hun werk een te grote fysieke belasting opleveren en welke aanpassingen men kan aanleren om deze fysieke belasting te verminderen c.q. te voorkomen. Te denken valt aan tillen en dragen, ongunstige werkhoudingen zoals staan, hurken en knielen en hulpmiddelen die ingezet kunnen worden (zie ook de Risico Radar Kraam; Een checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de kraamzorg). 2015, in opdracht van A+O VVT

3. Doelgroep/toepassingsgebied

Medewerkers in de kraamzorg werkzaam in een gezin tijdens de partusassistentie en/of het kraambed.

4. Verantwoordelijkheden

Kraamverzorgenden zorgen ervoor dat de fysiek zware en minder zware werkzaamheden worden afgewisseld. Daarnaast dragen zij zorg voor voldoende rust momenten gedurende de dag. Daar waar de kraamverzorgende knelpunten signaleert worden afspraken gemaakt met de kraamvrouw en partner. De gemaakte afspraken worden opgenomen in het kraamzorgdossier.

5. Benodigheden

- Kraamzorgdossier
- Arbocheck

6. Werkwijze

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 1 van 9

1. Tillen en dragen

De kraamverzorgende geeft haar eigen grenzen aan wat betreft het tillen en dragen in relatie tot haar fysieke belastbaarheid.

Arboregels:

- Het maximale gewicht dat een persoon mag dragen bij traplopen bedraagt minder dan 10 kg.
- Boodschappen worden gehaald tot een maximaal gewicht van 25 kg.
- Kratten zijn uitgesloten.
- Het maximale gewicht voor het lopend halen van boodschappen waarbij deze moeten worden gedragen is 10 kg.
- Voor boodschappen wordt gebruik gemaakt van fietstassen of een rugzak.
- Per fietstas geldt een maximaal gewicht van 15 kg; twee tassen mogen samen max. 25 kg wegen.

Voorkomende fysiek belastende knelpunten in de kraamzorg in de thuissituatie en hoe dit op te lossen t.a.v. tillen en dragen

Geen water op de kraamverdieping:

- Zet het badje op de verdieping waar wel water is
- Vraag de partner om water te halen.

Geen afsluitdopje in het babybadje; kan geen emmer vol laten lopen:

- Schep het water eventueel met een emmer uit het badje
- Laat het badje door de partner legen.

Met zware stofzuiger 1 of meerdere trappen op:

- Gebruik een goede tiltechniek
- Til de stofzuiger niet onnodig, laat deze eventueel op de bovenverdieping staan
- Laat de partner de stofzuiger tillen, indien deze te zwaar is.

Zware noodzakelijke boodschappen doen:

- Doe alleen de dagelijkse boodschappen
 - auto: maximaal 25 kg, in meerdere tassen
 - fiets: maximaal 15 kg, in fietstas of rugtas
 - lopend: maximaal 10 kg, verdelen in 2 tassen, afhankelijk van de afstand
- Gebruik een goede, stevige boodschappentas

Andere kinderen de trap op tillen:

- Laat kinderen zoveel mogelijk zelf lopen
- Gebruik een goede tiltechniek: door de knieën en rechte rug
- Vraag assistentie van de partner.

Andere kinderen in en uit box/bed tillen:

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 2 van 9

- Til het kind zoveel mogelijk staand d.m.v. goede tiltechniek
- Haal indien mogelijk spijlen uit bedje/box.

Andere kinderen op de commode tillen:

- Kleeft het kind op bed aan en ga zelf op goede hoogte zitten; eventueel op een laag krukje.

2. Ongunstige werkhouding; staan, hurken en knielen

Arboregels:

- Vermijd voorovergebogen werksituaties zoveel mogelijk. Beperk deze tot maximaal 4 minuten indien toch nodig.
- Alle taken worden in principe uitgevoerd tussen heup- en schouderhoogte.
- Werken boven schouderhoogte wordt voorkomen door gebruik te maken van trappen of andere hulpmiddelen.
- Werken onder heuphoogte wordt zoveel mogelijk vermeden.
- Om staan te beperken worden zoveel mogelijk taken zittend of met steun onder het zitvlak verricht, bijvoorbeeld strijken en voorbereidende taken in de voedselbereiding.
- Er wordt gezorgd dat staan nooit langer dan 1 uur aaneengesloten of in totaal 4 uur per dag voorkomt in het werk.
- Er wordt niet langer dan 30 seconden aaneengesloten gehurkt. Bij werkzaamheden onder kniehoogte wordt in principe gebruik gemaakt van een zithulpmiddel. Knielend dweilen wordt vermeden.

Voorkomende fysiek belastende knelpunten in de kraamzorg in de thuissituatie en hoe dit op te lossen t.a.v. ongunstige werkhouding: staan, hurken en knielen

Kraamvrouw wassen op bed; geforceerde houding:

- Laat kraamvrouw zoveel mogelijk zichzelf wassen
- Laat kraamvrouw aan jouw kant van het bed liggen.

Begeleiden borstvoeding:

De begeleiding bij het voeden van pasgeborenen kan voor kraamverzorgenden belastend zijn. Pasgeborenen wegen niet veel, maar door de duur van de handeling kan overbelasting van het nek- en schoudergebied ontstaan.

Hoe verminder je deze belasting?

- De basis van een correcte houding voor de kraamverzorgende is een goede stoel. Zo zit je meteen op goede ooghoogte van de moeder.

Bed verschonen; tegen de muur, schuin dak en zwaar dekbed:

- Is het bed te laag of niet op klossen: verschoon het bed niet
- Is het bed tegen de muur: laat de mantelverzorgster het bed verschonen
- Is er een schuin dak: laat de mantelverzorgster het bed verschonen

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 3 van 9

- Is het een zwaar dekbed: vraag hulp of doe een laken ertussen, zodat je alleen het laken hoeft te verschonen.

Baby op kraamkamer aankleden of in bad doen: voorkom bukken

- Creëer een stabiele aankleedmogelijkheid tot minimaal 90 cm

Te lage commode; voorkom bukken:

- Zorg dat de commode minimaal 90 cm hoog is
- Zet klosjes onder de commode.

Inrichting van de commode; voorkom bukken:

- Bespreek of je de commode anders mag indelen en geef uitleg waarom
- Leg de spullen die je veel gebruikt op een goede plek.

Baby baden in badje of baby-emmer: voorkom bukken (babybad is te laag):

Een babybad staat vaak op een standaardhoogte, zo rond de 90 cm. Een bad is ongeveer 25 cm diep. Daardoor is de hoogte waarop de baby gewassen wordt uiteindelijk maar 70 cm. Dit werkt een slechte houding van de kraamverzorgende in de hand. De meest gunstige oplossing is het in hoogte verstelbaar maken van een bad. Dan kun je op de voor jou juiste hoogte werken.

Oplossingen kunnen zijn:

- een bad op tafel of een kastje
- in spreidstand gaan staan
- een emmer of een baby-emmer in het bad zetten
- gebruik maken van het aanrecht.

Stofzuigen; voorkom bukken:

- Doe de stofzuigerslang achter je rug langs
- Zuig niet alle ruimten achter elkaar.

Bad, douche en toilet schoonmaken; voorkom langdurig bukken of knielen:

- Hurk maximaal 30 seconden.

Vloeren dweilen zonder dweilstok; voorkom bukken:

- Alleen dweilen als er een dweilstok aanwezig is

Was in de wasmachine; langdurig bukken, hurken of knielen:

- Hurk maximaal 30 seconden
- Pak kleine beetjes was tegelijk, niet te zwaar
- Gebruik een wasmand bij eruit halen van de was.

Waslijn is te hoog; voorkom strekken:

- Bespreek met de kraamvrouw om een wasrek te gebruiken
- Maak, in overleg, maximaal gebruik van de droger.

Was opvouwen:

- Vouw de was op een tafel/strijkplank op

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 4 van 9

- Zet de wasmand op goede hoogte, op een stoel of tafel
- Vouw eventueel zittend de was op.

Keukenkastjes te hoog; voorkom strekken:

- Zet in overleg de spullen die je veel gebruikt op goede hoogte.

Strijken, eten voorbereiden; voorkom te lang staan:

- Wissel de werkzaamheden af
- Strijk zittend en bereid het eten eventueel zittend voor.

Bedden verschonen andere gezinsleden; te laag of te hoog:

- Alleen in noodgevallen.

Andere kinderen onder de douche of in bad; voorkom bukken en hurken:

- Alleen in noodgevallen bukken en hurken
- Laat het kind zoveel mogelijk zelf doen
- Ga zelf op een stoel of krukje zitten, zodat je toezicht houdt.

Begeleiding bevalling; voorkom hurken, knielen, bukken, lang staan:

- Gebruik een zithulpmiddel: krukje of stoel.

3. Hulpmiddelen

Arboregels:

- alle benodigde hulpmiddelen zijn adequaat en aanwezig
- bij iedere cliënt wordt gewerkt met bedverhogers (80 cm vanaf bovenkant matras tot vloer)
- de aankleedtafel is minimaal 90 cm hoog en voldoende diep (min. 70 cm)
- het babybad is voldoende hoog geplaatst om rechtopstaand te kunnen wassen
- waterbedden worden niet verschoond.

Voorkomende fysiek belastende knelpunten in de kraamzorg in de thuissituatie en hoe dit op te lossen m.b.t. hulpmiddelen

Het kraambed dat niet op klossen staat (waterbed):

- Voer geen kraamtechnische handelingen uit op een te laag bed
- Laat een ander (eenpersoons) bed plaatsen op juiste werkhoogte
- Laat het bed door partner/mantelzorgver verschonen.

Ontbreken van werkbaar schoonmaakmateriaal; te dik om goed uit te kunnen wringen:

- Zorg voor voldoende wasbare werkdoekjes; minimaal 4.

4. Werkomgeving

Arboregels:

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 5 van 9

- De werkomgeving is zo vormgegeven dat gevaarlijke situaties of zware werkhoudingen worden voorkomen.

Voorkomende fysiek belastende knelpunten in de kraamzorg in de thuissituatie en hoe dit op te lossen m.b.t. werkomgeving

Kraamkamer op zolder; veel lopen bij visite, verzorging:

- Zet kopjes en benodigdheden boven neer en vraag assistentie partner
- Zet koffie in een thermoskan boven neer en geef aan dat het tweede kopje zelfservice is
- Vraag het bezoek mee te helpen met het naar boven brengen van de koffie/thee/besluit met muisjes
- Wees je bewust van je "traplooptedrag".

Geen water op de bovenverdieping:

- Doe het badje op de verdieping waar wel water is.

Steile trappen/smalle treden/afwezigheid van leuning:

- Zorg voor goede schoenen en een goede conditie
- Maak tijdens de intake duidelijke afspraken bij eventueel afwezigheid trapleuning, steile trap of smalle treden i.v.m. vervoer pasgeborene.

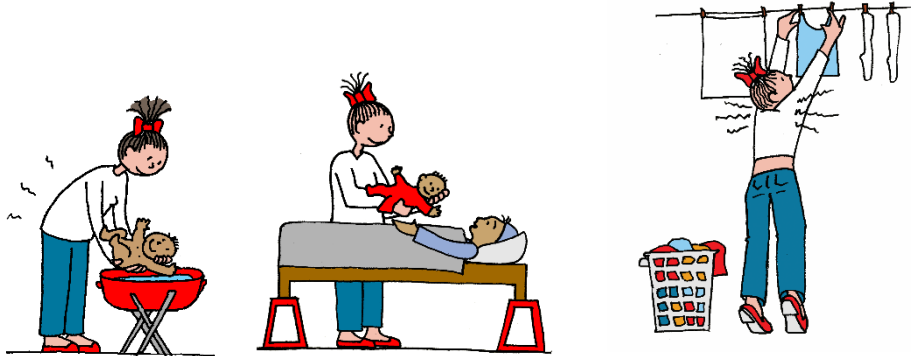
5. Verslaglegging

Kraamzorgdossier en arbocheck.

6. Bijlagen en/of referenties

- [Arbocatalogus voor Verpleeg-, Verzorgingshuizen, Thuiszorg, Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg](#); Arbocheck Kraamzorg, zie ook bijlage 1 (Arbocatalogus VVT 2015, A+O VVT / LOCOMotion 2015)
- Bijlage 1 Voorbeeld Arbocheck Kraamzorg

Bijlage 1 Voorbeeld Arbocheck Kraamzorg¹



Bron & copyright GoedGebruik 2015

Voordat je ergens aan de slag gaat moet je weten of je daar wel veilig, gezond en hygiënisch kunt werken. Deze ‘Arbocheck Kraamzorg’ helpt je daarbij.

Het werkt vrij eenvoudig. Als je in alle vakjes ‘Ja’ kunt zetten kun je grofweg zeggen dat je op deze locatie veilig, gezond en hygiënisch kunt werken. Let op, we zeggen ‘grofweg’, want het kan zijn dat je tegen zaken aanloopt die niet in het lijstje staan. Vermeld die natuurlijk wel.

Als je ergens ‘Nee’ invult probeer je daarvoor een oplossing te vinden. Doe dat zo mogelijk met je cliënt, mantelzorg, ergocoach, familie, collega’s en eventueel met je leidinggevende.

Succes!

¹ Bron: www.arbocatalogusvvt.nl

Toepassing Arboregels fysieke belasting	Vastgesteld d.d.: 01-09-2018
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-09-2019
Versie: 3.0	Pagina 7 van 9

Arbocheck Kraamzorg

Datum:

Organisatie:

Ingevuld door:

Cliënt:

OK?	Kan je hier veilig werken? (vallen, stoten, prikken, branden, uitglijden, sociale veiligheid, agressie, pesten, etc.)	Kan je hier hygiënisch werken? ²	Kan je hier gezond werken? ³ (tillen, werken in ongemakkelijke houdingen, reiken, knielen, etc.)
Zet in elk vakje een 'ja' of een 'Nee'.			
Bevalling en zorg op bed			Is het bed verhoogd?
Baby aanleggen			Is het bed verhoogd?
Baby verzorgen			Zijn de commode en het badje zo hoog dat je rechtop kunt werken?
Verzorging grotere kinderen			Je hoeft minder dan 23 kilo te tillen? En je kunt hierbij rechtopstaand werken?
Afwassen			Is het aanrecht zo hoog dat je rechtopstaand kunt werken?
Boodschappen doen			Je hoeft minder dan 23 kilo te tillen?
Maaltijdverzorging (koffie, thee, beschuit, maaltijd)	Veilige handgrepen, veilige pannen, veilig kooktoestel, etc.		Kun je hierbij rechtopstaand werken?

² Zie Arbocatalogus VVT ([thema 'Andere gevaarlijke stoffen'](#))

³ Zie [Praktijrichtlijnen Fysieke Belasting Arbocatalogus VVT](#)

Schoonmaken sanitair	Ammoniak, zoutzuur, bleek en chloor worden niet gebruikt.	Schone doekjes, WC-borstel, hand- schoenen, etc.	Is er schoonmaakmateriaal aanwezig waarmee je sanitair kunt schoonmaken zonder dat je lang hoeft te knielen of te hurken?
Stofzuigen			Kun je rechtopstaand stofzuigen?
Wasverzorging (vouwen, strijken)	Veilige aansluiting was- machine, strijkbout, etc.		Kun je rechtopstaand de was verzorgen?