

Omgaan met fysieke belasting in de zorgsector

Uw medewerkers helpen bij het
voorkomen van klachten en uitval
door lichamelijk zwaar werk



Inhoudsopgave

Inleiding	3
A Omgaan met fysieke belasting in de zorgsector	4
B Fysiek werk als je ouder bent	6
C Spaar je rug	7
D Voorkom klachten aan armen en schouders	8

Inleiding

Met fysieke belasting op het werk is niets mis. Maar wanneer belasting verandert in overbelasting en het leidt tot klachten, beginnen de problemen. Het vinden van de juiste balans tussen de fysieke belasting van werkzaamheden en de eigen belastbaarheid (lichamelijke conditie) kan een zoektocht zijn.

Met behulp van de artikelen in deze informatiekits kunt u uw medewerkers ondersteunen. De artikelen zijn praktisch van aard. De inzichten en adviezen zijn direct toepasbaar. Door samen verantwoordelijkheid te nemen, houdt u uw medewerkers gezond aan het werk. U kunt de artikelen delen via intranet, uw personeelsblad, de nieuwsbrief of via e-mail. Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht. Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.

Omgaan met fysieke belasting in de zorgsector

Als je werkt in de zorgsector, heb je alle aandacht voor je patiënten. Heel vanzelfsprekend, want je patiënten zijn gewoon je belangrijkste verantwoordelijkheid. Maar heb je tijdens je werk ook voldoende aandacht voor jezelf?

Een groot deel van je werk bestaat uit fysieke belasting. Zoals het verplaatsen van een patiënt in bed, waarbij je een flink gewicht duwt, trekt en tilt. De belasting die je lichaam dan ervaart, is groot. Zeker omdat je dat verschillende keren per dag doet. Daar komt nog bij dat steeds meer patiënten overgewicht hebben. Het is dan ook niet gek dat je moe bent aan het einde van je werkdag. Of dat je een keer spierpijn hebt. Let goed op je eigen gezondheid: als je klachten krijgt, vraag je dan af of je niet overbelast bent.

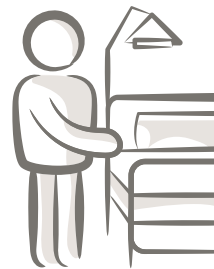
Voorkom klachten

Het beste is om klachten te voorkomen. Dat doe je door de juiste houding aan te nemen, hulpmiddelen te gebruiken en een collega om hulp te vragen.

Neem de juiste houding aan

Je houding is heel belangrijk om fysieke klachten vóór te zijn. Hieronder staan enkele tips die beschrijven hoe je het beste een voorwerp kunt tillen of een transfer maakt:

- Ga zo dicht mogelijk tegen het bed staan
- Ga in de richting staan, waarin je de patiënt gaat verplaatsen
- Beweeg de patiënt bij transfers naar je toe en niet van je af
- Houd altijd je rug recht
- Werk bij voorkeur op heuphoogte
- Is het te zwaar? Vraag er dan een collega bij
- Gebruik de beschikbare hulpmiddelen



Als je bovenstaande tips goed uitvoert, helpt dat om klachten te voorkomen. Wanneer je toch klachten krijgt, neem dit dan niet voor lief. Laat het weten aan je werkgever. Die kan een afspraak maken bij de bedrijfsarts of arbeidsfysiotherapeut. Je kunt dan achterhalen waarom je klachten hebt gekregen en hoe je ze kunt verhelpen. Als je klachten langer dan zes weken aanhouden, maak dan een afspraak bij de huisarts of fysiotherapeut.

Gebruik hulpmiddelen

Hulpmiddelen zijn er niet voor niets. Door ze consequent te gebruiken, spaar je je lichaam. Ze helpen je om beter om te gaan met de dagelijkse fysieke belasting en om overbelasting te voorkomen. Bekende hulpmiddelen zijn tilliften en glijmatjes. Toch zetten verzorgers die te weinig in. 'Tijdgebrek', hoor je dan, of 'onhandig'. Maar als je ze correct gebruikt, zorgen ze juist voor tijdwinst. En belangrijker nog: ze voorkomen klachten door overbelasting. Het pakken en verplaatsen van een tillift

kan best lastig zijn, zeker als je er nog onvoldoende ervaring mee hebt. Gebruik ze elke keer, dan raak je er vanzelf aan gewend en gaat het werk een stuk makkelijker.

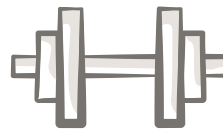
Het gebruik van hulpmiddelen is niet alleen nu van belang, maar ook voor je toekomst. Houd er rekening mee dat iedereen straks langer doorwerkt. Als je daar nu geen rekening mee houdt, dan betaal je later de prijs: je gewrichten slijten, je krijgt pijnklachten of je raakt beperkt in je werk. Daar heb je dan ook privé last van. Dat is niet iets wat je wilt toch? Voorkom klachten daarom nu.

Een eenvoudige manier om je spieren en gewrichten te ontzien, is om er een collega bij te vragen. Dus is een transfer te zwaar of kun je hem niet alleen uitvoeren? Roep er een collega bij.

Werk aan je conditie

Een goede houding en het gebruiken van hulpmiddelen zijn niet de enige manieren om klachten te voorkomen. Je moet de juiste balans vinden tussen werkbelasting en belastbaarheid. Hiervoor is een goede conditie van belang. Zorg er daarom voor dat je fit bent. Net als een topsporter. Voetballers trainen niet alleen op het veld, maar ook in de sportschool, om hun kracht en conditie op peil te houden. Want tijdens een belangrijke wedstrijd tegen een sterke tegenstander, zal een speler zich meer

moeten inzetten. Op je werk is het eigenlijk niet anders. Je moet voorbereid zijn op de lange termijn. Zodat je de dagelijkse belasting van je fysieke werk aankunt.



Quick win

Je houdt je conditie op peil door 2 à 3 keer per week te sporten. Wat voor sport je kiest, is voor iedereen verschillend. Kies wat bij je past. Ga hardlopen, een eind fietsen, zwemmen of fitnesssen. Zit je veel op je werk? Ga dan minstens een half uur per dag wandelen.

Duurzaam inzetbaar

We moeten langer doorwerken met zijn allen. Dat betekent dat je op latere leeftijd nog steeds actief bent in het bedrijfsleven. Daarom is het goed om al vanaf vroege leeftijd je lichaam te sparen en goed te letten op je houding en hoe je je werk uitvoert. Dan heb je daar niet alleen nu plezier van, maar ook later. Met een goede conditie voorkom je klachten op latere leeftijd. Houd die daarom op peil, zeker als je wat ouder bent en tot latere leeftijd moet doorwerken. Blijf letten op je werktempo, pauzeer vaak en lang genoeg en pas je belasting aan op je belastbaarheid.

Fysiek werk als je ouder bent

We moeten met zijn allen langer doorwerken. Dat betekent dat je als oudere werknemer waarschijnlijk enkele jaren langer aan de slag bent. Houd rekening met onderstaande punten om je werk goed te kunnen blijven uitvoeren.

Let op je houding

Vanaf je 30e levensjaar neemt je botmassa af met 1% per jaar. Ook je spiermassa neemt af vanaf die leeftijd. Daardoor wordt je belastbaarheid minder. Als je je lichaam onverantwoord belast, krijg je daarom eerder klachten. Het is dus verstandig hier rekening mee te houden. Let goed op je houding en de manier waarop je je werk uitvoert.

Werk aan je conditie

Omdat je belastbaarheid afneemt wanneer je ouder wordt, is het belangrijk om je conditie op peil te houden. Weliswaar voer je je werkzaamheden misschien minder snel uit, maar je kunt ze dan wel net zo lang volhouden. Bovendien voorkom je lichamelijke klachten. Train daarom je lichaam. Ga minimaal 2 à 3 keer per week sporten om een goede conditie te kweken.

Neem geregeld pauze

Hoe ouder je bent, hoe meer tijd je nodig hebt om te herstellen van fysieke belasting. Let daarom op het tempo van je werk en pauzeer vaak en lang genoeg. Daarmee voorkom je overbelasting en kun je je werk blijven uitvoeren.



Gebruik hulpmiddelen

Maak efficiënt gebruik van hulpmiddelen, ze zijn er niet voor niets. Ze zijn een eenvoudige manier om je werkbelasting te verlichten, zodat je je werkzaamheden langer volhoudt en klachten voorkomt. Gebruik dus altijd een tillift als die er is en zet een bed in de juiste positie en hoogte voor een transfer.

Wees flexibel

Sta open voor nieuwe mogelijkheden op je werk, wees flexibel. Je werkgever kan je bijvoorbeeld ander werk of nieuwe taken aanbieden, zodat je langer inzetbaar blijft. Misschien moet je je daarvoor bijscholen. Denk daarover mee, grijp je kansen. Wellicht heb je zelf ideeën hoe je je werk kunt aanpassen om langer inzetbaar te zijn. Bespreek ze met je werkgever. Vertel hem ook wanneer je werkzaamheden te zwaar worden. Hij kan je ondersteunen en meedenken over een oplossing.

Spaar je rug

Rugklachten komen vaker voor bij beroepen met zwaar fysiek werk, dus ook binnen de zorgsector. Duwen, trekken en tillen zorgen voor een flinke belasting van ons lichaam, met name van de rug. Dat geldt vooral voor tillen. Die belasting neemt toe wanneer je op een dag veel transfers maakt of wanneer je te maken hebt met een zwaarlijvige patiënt – wat steeds vaker voorkomt. Maar transfers en zware patiënten zijn niet de enige aspecten die zorgen voor rugklachten. Ook je houding is van belang en het tempo waarop je werkt. Je hebt zelf veel invloed op het voorkomen van rugklachten.

Voorkom rugklachten

Enkele simpele tips helpen je om je rug te ontzien, zodat je klachten voorkomt:

- Werk zo dicht mogelijk tegen een bed aan
- Ga in de richting staan, waarin je een patiënt gaat verplaatsen (zo voorkom je dat je je rug belast vanuit een gedraaide positie)
- Beweeg de patiënt bij transfers naar je toe en niet van je af
- Blijf tijdens transfers dicht tegen de patiënt staan
- Houd altijd je rug recht
- Werk bij voorkeur op heuphoogte, dus zet het bed in de juiste hoogte en positie
- Is het werk te zwaar? Vraag er dan een collega bij
- Gebruik de beschikbare hulpmiddelen, zoals de tillift en glijmatjes
- Gebruik de mogelijkheden van een bed. Zet bijvoorbeeld het hoofdeinde omhoog met de afstandsbediening, zodat de patiënt al rechtop zit

Spread zware werkzaamheden

Spread zware werkzaamheden in plaats van ze achter elkaar te doen. Zo geef je je lichaam de kans om te herstellen. Hiermee voorkom je klachten en zorg je ervoor dat je langer kunt doorwerken. Verdeel de verzorging met je collega's en wissel elkaar af bij het maken van transfers.



Zorg voor een goede basisconditie

Wie een goede basisconditie heeft, bezit voldoende uithoudingsvermogen en spierkracht om zijn werk uit te voeren. Zorg daarom dat je lekker fit bent. Ga bij voorkeur minimaal twee keer per week 20 minuten sporten, liever drie keer per week. Door te sporten, belast je je spieren op een andere manier, waardoor ze sterker worden. Wanneer je meer conditie opbouwt dan je dagelijkse werkzaamheden van je vragen, bouw je een reserve op. Daardoor heb je minder kans op klachten.

Voorkom klachten aan armen en schouders

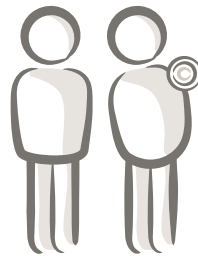
Werken in de zorgsector kan behoorlijk zwaar zijn. En daarmee de belasting. Klachten die hierdoor vaak voorkomen, zijn pijn aan de armen en schouders – met name die laatste. Deze klachten ontstaan vaak door repeterende handelingen in combinatie met kracht zetten. Denk daarbij aan een transfer maken, een patiënt hoger in bed leggen, steunkousen aantrekken of een patiënt wassen. De belasting op je lichaam komt dan met name door duwen en trekken. Zeker met zwaardere patiënten loopt de belasting op je armen en schouders behoorlijk op.

Tips om klachten te voorkomen

Het is van belang dat je niet gaat overbelasten en klachten vóór bent. Hieronder staat enkele tips die je kunnen helpen klachten aan je armen en schouders te voorkomen.

Let op je houding, voer werkzaamheden slim uit

- Ga altijd in de richting staan waarin je werkt. Bij een transfer dus in de richting van het hoofdeinde van het bed.
- Ga altijd dicht bij de patiënt staan. Hoe verder je van de patiënt staat, hoe zwaarder het wordt. Een voorbeeld: als je een voorwerp van 10 kg met gestrekte armen vasthoudt, vormt dat een belasting van 150 kg op je schouders!
- Kies liever voor duwen dan voor trekken. Ga bijvoorbeeld vóór de patiënt staan, als je hem steunkousen aantrekt. Dan kun je die om de benen duwen. Je kunt dan ook de kracht in je benen gebruiken.
- Werk bij voorkeur op heuphoogte. Zet daarom altijd het bed op de juiste hoogte en positie. Probeer duwen en trekken te voorkomen, en ook repeterende handelingen boven schouderhoogte.
- Gebruik hulpmiddelen, zoals een tillift, glijmatjes of een easy slide om een steunkous aan te trekken.
- Til niet wat je niet hoeft te tillen. Breng een patiënt in een zittende positie door het hoofdeinde omhoog te zetten met de afstandsbediening. Dat is beter voor je rug en minder belastend voor je schouders.
- Is het werk te zwaar? Vraag er dan een collega bij.
- Luister naar je lichaam!



Spreid zware werkzaamheden

Spreid zware werkzaamheden in plaats van ze achter elkaar te doen. Zo geef je je lichaam de kans om te herstellen. Hiermee voorkom je klachten en zorg je ervoor dat je langer kunt doorwerken. Verdeel de verzorging met je collega's en wissel elkaar af bij het maken van transfers.

Zorg voor een goede basisconditie

Wie een goede basisconditie heeft, bezit voldoende uithoudingsvermogen en spierkracht om zijn werk uit te voeren. Zorg daarom dat je lekker fit bent. Ga bij voorkeur minimaal twee keer per week 20 minuten sporten, liever drie keer per week. Door te sporten, belast je je spieren op een andere manier, waardoor ze sterker worden. Wanneer je meer conditie opbouwt dan je dagelijkse werkzaamheden van je vragen, bouw je een reserve op. Daardoor heb je minder kans op klachten.



Zorg die verder gaat

U kunt al deze informatie rechtevrij delen met uw medewerkers. Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht. Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk. Hebt u nog vragen of wilt u met ons hierover van gedachten wisselen, neemt u dan contact net ons op via de CZ Bedrijvendesk 088 555 71 00.

CZ
Ringbaan West 236
5038 KE Tilburg
Postbus 90152
5000 LD Tilburg
e-mail: bedrijvendesk@CZ.nl
telefoon: 088 555 71 00