

Risico Radar **Kraam**

Een checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de kraamzorg

Ingevuld door:





Functie:

Team:





Datum:

Kijk niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.





Activiteiten die je wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kun je op het laatste blad invullen.

Activiteit	Voorbeeld	Denk aan:	Ja				Vind je dat dit beter moet?
			(kruis aan)				(kruis aan)
1. Moet je weleens zware lasten tillen?		<ul style="list-style-type: none"> - babybadjes - te grote / volle wasmanden - boodschappen / kratten tillen - zware dienbladen 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? ____ x per dienst	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg / keer <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	<input type="checkbox"/>
2. Moet je wel eens kraamvrouwen helpen bij transfers?		<ul style="list-style-type: none"> - helpen bij omdraaien in bed - zijwaarts in bed - omhoog in bed - bij het uit bed stappen in (rol)stoel 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? ____ x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: ____	<input type="checkbox"/>
3. Moet je wel eens kinderen tillen?		<ul style="list-style-type: none"> - in of uit bed tillen - in of uit de box - de trap op tillen 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? ____ x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: ____	<input type="checkbox"/>
4. Moet je weleens zwaar trekken of duwen?		<ul style="list-style-type: none"> - verschuiven van meubels - verschuiven van bedden - rijden met zware dingen - trekken aan laden die te vast zitten 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: ____	<input type="checkbox"/>

Risico Radar **Kraam**

Activiteit	Voorbeeld	Denk aan:	Ja				Vind je dat dit beter moet?
			(kruis aan)				(kruis aan)
5. Moet je weleens in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken bij de verzorging van moeder of kind?		<ul style="list-style-type: none"> - verzorging moeder en kind - verzorging van andere gezinsleden - douche en wasbeurten kraamvrouw - houdingen tijdens de bevalling - helpen bij borstvoeding 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? _____ minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? _____ uur / uren	<input type="checkbox"/>
6. Moet je weleens in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken? (met uitzondering van activiteiten bij moeder of kind)		<ul style="list-style-type: none"> - was opvouwen - was in en uit de wasmachine of droger halen - strijken - afwassen - afwasmachine uitladen - stofzuigen met een te korte slang 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? _____ minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? _____ uur / uren	<input type="checkbox"/>
7. Moet je weleens zware dingen dragen?		<ul style="list-style-type: none"> - dragen kratten - dragen zware booschappen 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe zwaar is dat ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 15 kg <input type="checkbox"/> meer dan 15 kg	Hoe vaak ongeveer? _____ x per dienst	<input type="checkbox"/>
8. Moet je weleens werken met je armen geheven (boven je macht werken) of ver reiken?		<ul style="list-style-type: none"> - waslijn die te hoog is - keukenkastjes die slecht bereikbaar zijn - tafel die in een hoek staat 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? _____ minuten	Werk je daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	<input type="checkbox"/>

Risico Radar **Kraam**

Activiteit	Voorbeeld	Denk aan:	Ja				Vind je dat dit beter moet?
			(kruis aan)				(kruis aan)
9. Moet je weleens tijdens je werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?		<ul style="list-style-type: none"> - dweilen - zemen - boenen - nat afstoffen 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe vaak gebeurt dat ongeveer? <input type="checkbox"/> niet elke dienst <input type="checkbox"/> 1-10 keer per dienst <input type="checkbox"/> meer dan 10 keer per dienst	Hoe zwaar vind je dat? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: ____	<input type="checkbox"/>
10. Moet je weleens tijdens je werk lange periodes staan?		<ul style="list-style-type: none"> - baby / kindverzorging - koken - staand strijken - vouwen en sorteren van de was - wasverzorging - maaltijdbereiding keuken - tijdens de bevalling 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder krukje of hulpmiddel)? _____ _____ _____	Hoe lang aaneengesloten ongeveer? ____ minuten of ____ uren	Hoe lang in totaal per dienst? ____ minuten of ____ uren	<input type="checkbox"/>
11. Moet je weleens hurken of knielen tijdens je werk?		<ul style="list-style-type: none"> - schoonmaakwerk in lastige hoekjes - sanitair doen - aankleden / schoenen aantrekken - keukenkastjes die moeilijk te bereiken zijn - stofzuigen 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Hoe lang moet je dan hurken en bukken per keer? ____ minuten of ____ uren	Hoe lang in totaal per dienst moet je dan hurken of bukken? ____ minuten of ____ uren	<input type="checkbox"/>
12. Verricht je werkzaamheden die nog niet zijn genoemd, maar die toch zwaar zijn? Noteer deze dan hier.		<ul style="list-style-type: none"> - zorg voor gehandicapte gezinsleden - noodsituaties - situaties tijdens de bevalling - bijzondere situaties 	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____ _____	Waarom is dat zo zwaar? _____ _____ _____		<input type="checkbox"/>

