

Stilstaan bij bewegen

Praktijkregels voor fysieke belasting in de thuiszorg

Kraamzorg

Kraamzorg

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 **kraamzorg**.

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 daarom 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 en 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

Een kraamverzorgende werkt meestal gedurende acht dagen bij ouders met pasgeborenen. Ook de wijkkraamverzorgende komt over het algemeen acht dagen bij cliënten aan huis. Zij werkt iedere dag in meer gezinnen en richt zich daarbij voornamelijk op de benodigde zorg voor moeder en kind. De eerste dagen na de bevalling bezoekt de wijkkraamverzorgende een gezin vaak twee maal per dag: 's morgens en 's middags.

Vooraf de eerste dag heeft de moeder veel vragen. De kraamverzorgende overlegt over de werkzaamheden en noteert de afspraken in een zorgplan. Daarnaast geeft ze voorlichting en instructie, bijvoorbeeld over de lichamelijke verzorging en de voeding van de baby.

Een voordeel van het werk van de kraamverzorgende is de grote zelfstandigheid. Een nadeel is het geringe contact met collega's. Kraamverzorgenden vinden het soms lastig dat het werk geen formele pauzes kent.

De kraamverzorgende kan bij problemen in het gezin contact opnemen met de zorgmanager. Ervaart zij knelpunten met de kraamvrouw of de baby, dan overlegt zij tijdens de kraamperiode met de verloskundige. Deze kan eventueel gebeld worden. Hierna neemt de verpleegkundige ouder- en kindzorg de verantwoordelijkheid van de verloskundige over. De informatie wordt overgedragen via een inlegvel in het zorgplan. Gemiddeld is er één maal per maand werkoverleg, met uitzondering van de zomermaanden. Dit is een organisatorisch overleg waarbij soms werksituaties worden ingebracht, bijvoorbeeld het omgaan met mondige mensen.

Het werkschema

Het werk begint 's morgens meestal met het klaarmaken van het ontbijt. Daarna volgt de uitvoering van kraamtechnische handelingen zoals de temperatuur opnemen bij de moeder, controle van de baarmoederstand en hechtingen bij de kraamvrouw en het baden van de baby. De dagelijkse huishoudelijke werkzaamheden bestaan uit het schoonmaken van douche, toilet, het opruimen van de kraamkamer en babykamer, het verzorgen van de was, de boodschappen en de maaltijden. Het dekken van het bed en het wassen van de lakens gebeurt in overleg met de cliënt. Meestal worden de lakens 2 tot 3 keer per week gewassen. De kraamverzorgende is tevens gastvrouw, ontvangt bezoek, verzorgt koffie/thee en smeert natuurlijk beschuit met muisjes.

Tot de taken van de kraamverzorgende behoort ook het assisteren van de verloskundige bij de bevalling.

De praktijk

Tillen en verplaatsen bij de toiletgang en tijdens het wassen

Voorbeeld

Een kraamverzorgende draagt de natte was van de zolder via de trap naar buiten. De wasmand is zwaar en bovendien is het een moeilijke trap die door de dubbele draai smalle treden heeft.

Het gezin heeft nog een peuter die 's middags een dutje doet in een diep ledikantje. De kraamverzorgende tilt de peuter in en uit het ledikantje.

- Analyse

In het werk van de kraamverzorgende komen tillen en dragen voor bij het wassen van de baby, het verzorgen van de was, het tillen van kleine broertjes en zusjes, het stofzuigen en het boodschappen doen.

Dit kan leiden tot een hoge rugbelasting. Het komt voor dat traplopen in combinatie met het dragen van de was of kinderen nodig is. Dit is zwaar werk. Helaas is dit lang niet altijd te voorkomen.

- Oplossingen

Er moet worden gestreefd naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid van kinderen om tillen en verplaatsen te vermijden.

Het dragen bij het traplopen gaat gemakkelijker wanneer een of twee tassen worden gebruikt in plaats van één wasmand.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Welke tilhandelingen komen voor in het werk?
2. Welke tilhandelingen kunnen worden vermeden?
3. Welke tilhandelingen zijn noodzakelijk?
4. Welke veroorzaken een hoge rugbelasting?

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

Voorbeeld 1

In de periode dat de moeder nog in bed blijft, zijn er veel taken die aan het bed worden verricht. Eén daarvan is het aanleggen van de baby. Dit vergt soms nogal wat tijd en als dan ook nog het bed niet is verhoogd, is de kraamverzorgende langdurig voorovergebogen aan het werk.

Een kraamverzorgende werkt bij een gezin thuis. Als ze er voor de eerste keer komt, ziet ze dat het bed niet is verhoogd. Ook het badje is te laag, waardoor ze bij het wassen niet rechtop kan staan. Zij werkt vaak met gebogen knieën in plaats van met een kromme rug.

Een wijkkraamverzorgende in de stad werkt veel onder allochtonen. Zij bezoekt op een dag vier moeders: één maal in de ochtend en één maal in de middag. 's Morgens controleert ze de kraamvrouw en helpt ze haar bij het wassen en verzorgen van de baby. In de middag controleert ze de baby nogmaals, helpt bij de voeding, geeft voorlichting en instructie en ondersteunt zo mogelijk bij huishoudelijke taken. Een aantal cliënten gebruikt een laag bed. Bij anderen is geen aankleedtafel aanwezig. Het verzorgen van de baby gebeurt op de salontafel, op de bank of op de eettafel. Badjes en aankleedtafels zijn niet op werkhoogte. De kraamverzorgende werkt daardoor langdurig in gebogen houdingen.

- Analyse
Het is essentieel dat in de periode van zorg van de cliënt aan bed de kraamverzorgende zo rechtop mogelijk haar werk kan doen. Een verhoogd bed is daarom een minimum voorwaarde.
- Oplossingen
Het werken op de juiste werkhoogte kan worden gerealiseerd door het bed, het kinderbadje en de aankleedtafel op de werkhoogte van de kraamverzorgende te brengen. Het meest optimaal is een hoogte van 10-15 cm onder ellebooghoogte.

Voorbeeld 2

Een kraamverzorgende probeert staand werk zoveel mogelijk af te wisselen met zitten. Onder andere werkt ze zittend bij het schoonmaken van groente en het schillen van de aardappels. Zitten is belangrijk om de rug en benen te ontlasten van het staan en lopen.

- Analyse
Een kraamverzorgende staat vaak gedurende grote delen van de werkdag. Om vermoeidheid van de benen te voorkomen en de circulatie in de benen te stimuleren is afwisseling van staand werk met lopende en zittende werkzaamheden aan te raden.
- Oplossingen
In veel gevallen is het mogelijk om werkhoogtes te verhogen. Vaak kan dit in een tijdelijke situatie met hele simpele hulpmiddelen. Er is bijvoorbeeld niets op tegen om tijdelijk een aankleedtafel te verhogen door iets onder de poten of onder het aankleedkussen te leggen. In een praktijkgeval werden hiervoor zelfs telefoonboeken gebruikt.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. In welke situaties wordt voorovergebogen gewerkt?
2. Hoe zijn deze situaties te verbeteren?
3. Komt langdurig staand werk voor (>1 uur aaneengesloten of >4 uur per dag)?
4. Zijn er voldoende mogelijkheden om het werk af te wisselen?

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

In veel gezinnen zijn ondanks leveringsvoorwaarden geen hulpmiddelen aanwezig of zijn ze ongeschikt voor de kraamverzorgende. Bedverhogers (klossen) zijn afwezig, badjes zijn te laag, een aankleedtafel is niet aanwezig of een aankleedtafel is erg ondiep waardoor een vrije keuze voor de baby in de lengte of dwarsrichting niet mogelijk is.

- Analyse
De afwezigheid van hulpmiddelen maakt het werk van de kraamverzorgende onnodig zwaar. Voorovergebogen werken kan in veel situaties worden voorkomen.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Waar zijn onvoldoende hulpmiddelen aanwezig?
2. Wat is daarvan het gevolg?

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

Werkomgeving

Voorbeeld

Een moeder heeft haar bed naast de muur geplaatst. Bij het aanleggen van de baby kan de kraamverzorgende slechts aan één zijde adequaat hulp verlenen. Voor hulp bij het aanleggen aan de andere zijde moet zij ver over de moeder buigen.

Een gezin heeft de wasmachine op zolder in een inham onder het schuine dak geplaatst. De hoogte van de werkruimte is erg beperkt waardoor vooroverbuigen noodzakelijk wordt.

- **Analyse**
De werkomgeving en de werkruimte kunnen leiden tot ongunstige werkhoudingen. In een aantal gevallen is dit te verhelpen, maar helaas niet altijd.
- **Oplossingen**
Bij het aanleggen van de baby kan de kraamverzorgende eventueel zelf ook op het bed gaan zitten. Een andere optie is de moeder 180° in bed te laten draaien of de moeder zittend borstvoeding te laten geven.
Om te voorkomen dat de kraamverzorgende in deze situatie bij de wasmachine voorovergebogen moet werken, kan zij zittend werken.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Waar beperkt de werkomgeving een gezonde werkwijze?
2. Wat zijn de gevolgen voor de blootstelling aan fysieke belasting?
3. Zijn maatregelen noodzakelijk?
4. Wat is hier aan te verbeteren?
5. Hoe is dit te bereiken?

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

Als kraamverzorgende heeft u een uitgebreide basisopleiding, die nodig is om uw verantwoordelijkheid als zelfstandige beroepsbeoefenaar te kunnen dragen. In het werk is er weinig ruimte voor bijscholing of onderhoud van de praktijkvaardigheid in gezond werken. Een kraamverzorgende werkt vaak alleen, soms samen met een stagiaire.

- Analyse
De vraag is of er voldoende mogelijkheden worden geboden voor verdere scholing. Nascholing is niet alleen nodig om de inhoudelijke kennis te verbeteren, maar ook om te leren omgaan met interne afspraken. Afspraken over hoe er gewerkt wordt als er bijvoorbeeld geen bedklossen zijn of geen aankleedtafel moeten door iedereen op dezelfde wijze worden gehanteerd.

Vragen voor het werkoverleg

Inhoud

1. Welke interne afspraken zijn er?
2. Hoe wordt ervoor gezorgd dat iedereen deze hanteert?
3. Worden werktechnieken geoefend?
4. Welke vragen leven er in het team?
5. Hoe kan hier op worden ingespeeld?

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">• Het maximale gewicht dat een persoon mag dragen bij traplopen weegt 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 of voor de rugzak geldt een maximaal gewicht van 15 kg. Twee tassen mogen samen maximaal 25 kg. wegen	<p><i>Tillen en dragen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tillen van gewichten van meer dan 25 kg wordt voorkomen• Het maximale gewicht voor het lopend halen van boodschappen waarbij deze moeten worden gedragen is 15 kg	<p><i>Tillen en dragen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• De werknemer bepaalt zelf of de tilsituatie te zwaar is• Het maximale gewicht dat gedragen mag worden bij traplopen is niet vastgelegd• Er zijn geen beperkingen aan het gewicht van boodschappen
<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Voorovergebogen werksituaties worden zoveel mogelijk voorkomen. Mochten deze toch voorkomen dan wordt de duur beperkt tot maximaal 4 minuten• In gevallen waar langdurig voorovergebogen wordt gewerkt vindt een nadere toetsing van de aanwezige belasting plaats.• 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 voorkomen door bijvoorbeeld gebruik te maken van een mop in toiletten of het gebruik van extra lange stofzuigerstelen	<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Bedden die niet op de juiste hoogte staan worden enkel verschoond als dit kan door twee personen• Werken onder kniehoogte wordt vermeden	<p><i>Ongunstige werkhoudingen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Er zijn geen regels om ongunstige werkhoudingen te voorkomen• Werken boven schouderhoogte of onder kniehoogte komen regelmatig voor
<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 voedselbereiding• Er 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	<p><i>Hurken en knielen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Er wordt per dag maximaal gedurende 30 minuten gewerkt in gehurkte of geknieelde houding	<p><i>Hurken en knielen</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Er zijn geen maatregelen genomen om knielend werken te voorkomen

groene praktijkregels	oranje praktijkregels	rode praktijkregels
<p>onder kniehoogte wordt in principe gebruik gemaakt van een zithulpmiddel. Knielend dweilen wordt voorkomen</p>		
<p><i>Hulpmiddelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle benodigde hulpmiddelen zijn adequaat en aanwezig (checklist thuiszorg) • Bij iedere cliënt wordt gewerkt met bedverhogers als de moeder nog in bed wordt verzorgd • De aankleedtafel is minimaal 90 cm hoog en voldoende diep (min. 70 cm) • Het badje is voldoende hoog geplaatst om rechtopstaand te kunnen wassen • Waterbedden worden niet verschoond 	<p><i>Hulpmiddelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • De aankleedtafel (commode) is minder dan 70 cm diep 	<p><i>Hulpmiddelen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er zijn geen regels voor de aanwezigheid van hulpmiddelen
<p><i>Werkomgeving</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • De werkomgeving is zo vormgegeven dat gevaarlijke situaties of zware werkhoudingen worden voorkomen 		<p><i>Werkomgeving</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er zijn geen eisen opgesteld voor de hoeveelheid benodigde werkruimte en andere aspecten die kunnen leiden tot een hinderlijke werkomgeving
<p><i>Opleiding</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • De verzorgenden hebben de vaardigheid hulpmiddelen op de juiste wijze te gebruiken • De verzorgenden trainen regelmatig in de wijze waarop de werkzaamheden het best kunnen worden verricht • Specifieke knelpunten bij cliënten worden in onderling overleg binnen de thuiszorg instelling opgelost 	<p><i>Opleiding</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • De verzorgenden 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 	<p><i>Opleiding</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

