

# Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting

## Overzicht technieken

De Praktijkrichtlijnen stellen duidelijke regels voor de lichamelijke belasting tijdens het werken in de zorg. In dit overzicht zijn de regels en afspraken opgenomen voor de lichamelijke zorg voor cliënten. Je ziet snel wanneer het hoogstwaarschijnlijk nodig is om hulpmiddelen of aanpassingen te gebruiken. Wanneer deze keuzes gevolgd worden, zal het werk op deze punten voldoen aan de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting en dus gezond en veilig zijn. Leg deze keuzes vast op een cliëntgebonden til- of transferprotocol.

## Uitgangspunt: de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting

De Praktijkrichtlijnen zijn opgesteld voor de GGZ, algemene ziekenhuizen, academische ziekenhuizen, verpleeghuizen, thuiszorg, gehandicaptenzorg en de ambulancezorg. Deze praktijkrichtlijnen zijn deel van de op het internet beschikbare Arbocatalogus van jouw branche. De inspectie ziet toe op naleving van deze afspraken. Voor mantelzorgers gelden ze niet, maar natuurlijk is hun rug net zo kwetsbaar en zou het goed zijn als ook mantelzorgers zouden werken volgens de Praktijkrichtlijnen. Want als de mantelzorgers een fysiek probleem krijgt, heeft de cliënt een extra groot probleem.

Zie ook CEN ISO TR 12296



		STAP 1 De Praktijksituatie	STAP 2 De Praktijkrichtlijn*
<b>1</b> <b>Verplaatsingen binnen de grenzen van het bed en horizontale transfers</b> 	  	De cliënt kan zichzelf in bed verplaatsen met enige hulp	Kleine hulpmiddelen (bijvoorbeeld papegaai) en een elektrisch hooglaagbed moeten worden gebruikt*
		De cliënt heeft weinig mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer	Een rol- of glijhulpmiddel en een elektrisch hoog-laagbed moeten worden gebruikt*
		De cliënt is volledig passief	Een elektrisch hoog-laagbed gecombineerd met glijmateriaal moet worden gebruikt*; voor het geven van wisselgigging is een draainetbed ook een goede optie* **
<b>2</b> <b>Transfers vanuit bed, (rol)stoel of toilet naar elders en vice versa</b> 	    	De cliënt kan vrijwel zelfstandig (op)staan en lopen, maar is onzeker	Begeleiding door één verzorgende is noodzakelijk, eventueel met hulpmiddel als opstallooprek of draaischijf*
		De cliënt kan niet zelfstandig (op)staan, heeft enige rompbalans en kan enigszins steun nemen op de benen	Actieve tillift of vergelijkbaar hulpmiddel moet gebruikt worden*
		De cliënt heeft onvoldoende rompbalans en kan geen steun nemen op de benen	Passieve tillift of vergelijkbaar hulpmiddel moet gebruikt worden*

3

Het aan- of uittrekken van steunkousen



STAP 1

De Praktijksituatie

De cliënt heeft (een) therapeutische elastische steunkous (en) van drukklasse 2 of hoger

STAP 2

De Praktijkrichtlijn\*

Een aan/uittrekhulpmiddel moet gebruikt worden\*

4

Statische belasting (in moeilijke houdingen werken)



STAP 1

De Praktijksituatie

De cliënt wordt zittend gedoucht

STAP 2

De Praktijkrichtlijn\*

Een hoog-laag-douchestoel moet worden gebruikt\*

De cliënt wordt op bed gewassen/verzorgd

Een elektrisch hoog-laagbed moet worden gebruikt\*

De cliënt wordt liggend gedoucht

Een hoog-laag-douchebrancard moet worden gebruikt\*

De cliënt krijgt wondverzorging die langer dan 1 minuut duurt

Een hoog-laag verstelbaar hulpmiddel (bed, douchestoel/brancard) is nodig, met, bij beenverzorging, bij voorkeur een wondverzorgingskrukje of werkkruk\*

De cliënt wordt gebaad

Een hoog-laagbad moet worden gebruikt\*

5

Manoeuvreren met rollend materieel



STAP 1

De Praktijksituatie

Op één of meer van de zes Karvragen wordt in één geantwoord

STAP 2

De Praktijkrichtlijn\*

De onderwerpen waarop nee is geantwoord, moeten worden veranderd, zodat er overal ja geantwoord kan worden of de kracht moet aantoonbaar lager zijn dan 20 kg (200 N.) of de manoeuvre moet worden gemechaniseerd

NB

Afspraken rond het gebruik van tilliften moeten altijd individueel zijn vastgelegd in het zorgdossier.

\* Andere effectieve oplossingen waarbij de fysieke belasting aantoonbaar binnen de normen valt genoemd in het schema zijn ook toegestaan.

\*\* Wanneer het gaat om een transfer in lig van bed naar lig op bijv. douchebrancard, mag deze transfer ook uitgevoerd worden met de grote maat glij- of rol-materiaal. De cliënt moet daar dan helemaal op kunnen liggen. Wel moeten daarbij strikte veiligheidsmaatregelen in acht worden genomen. Hoewel er bij deze handeling dus fysieke belasting toelaatbaar is, gaat het hier nadrukkelijk om een minder veilige optie, waartoe dan ook alleen in onderling overleg besloten mag worden; het besluit moet in het zorgdossier worden vastgelegd.

*Dat viel wel mee toch!*

