

4 mini-webinars over fysieke belasting

Hoe blijf je gezond werken in de gehandicaptenzorg? Hoe voorkom je klachten aan rug, nek of schouders?

In 4 mini-webinars van elk 15 minuten helpen we jou weer op weg!



Instituut Arbeidsmarkt
Gehandicaptenzorg **STAG**

STAG

locomotion
locomotion

Webinar 1: De BeleidsSpiegel

Leer alle ins en outs kennen van de BeleidsSpiegel. Deze online checklist brengt het beleid rondom fysieke belasting in kaart en toetst dat aan de landelijke afspraken in de Arbocatalogus Gehandicaptenzorg.

Als blijkt dat er op bepaalde vlakken nog kansen liggen, geeft de BeleidsSpiegel je verbetertips.



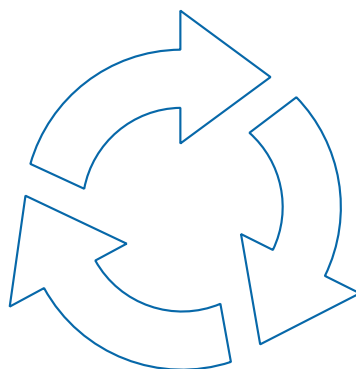
locomotion
locomotion

STAG

2

1: analyse (wat is er aan de hand?)

3: evaluatie (is het gelukt?)



2: interventie (je gaat iets oplossen)

locomotion
locomotion

STAG

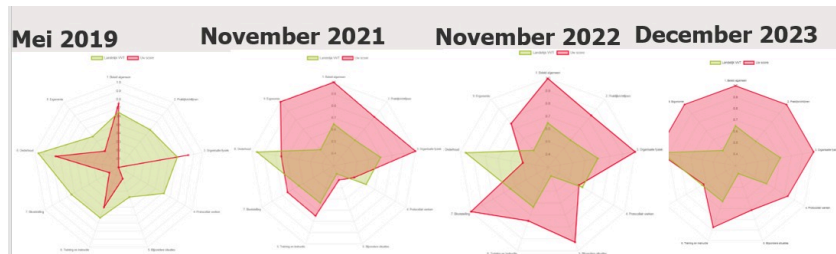
www.beleidsspiegel.nl

1. self assessment (je beoordeelt ZELF het beleid van je eigen organisatie)
2. check beleid: wat heb ik wel en wat heb ik niet 'op orde'?
3. 'op orde' is wat je voor elkaar hebt conform de Arbocatalogus Gehandicaptenzorg
4. verwijst naar oplossingen
5. helpt bij stellen prioriteiten
6. de NLA vraagt naar een actuele BeleidsSpiegel (verplicht?)

..... en nu invullen

STAG

locomotion
locomotion



STAG

locomotion
locomotion

www.beleidsspiegel.nl

1. self assessment (je beoordeelt ZELF het beleid van je eigen organisatie)
2. check beleid: wat heb ik wel en wat heb ik niet 'op orde'?
3. 'op orde' is wat je voor elkaar hebt conform de Arbocatalogus
4. verwijst naar oplossingen
5. helpt bij stellen prioriteiten
6. de NLA vraagt naar een actuele BeleidsSpiegel (verplicht?)
7. pdf
8. FAQ's

STAG

locomotion
locomotion

Webinar 2: Praktijkrichtlijnen en de TilThermometer

De Praktijkrichtlijnen geven precies aan wat te zwaar is en wat niet. Met de TilThermometer toets je of collega's op de groepen wel gezond werken of dat ze overbelast worden.

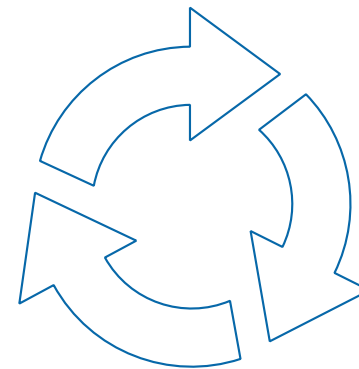
In een kwartier hoor je wat praktijkrichtlijnen zijn en hoe de TilThermometer werkt, zodat je direct na dit webinar aan de slag kunt.



STAG

locomotion
locomotion

1: analyse (wat is er aan de hand?)



3: evaluatie (is het gelukt?)

2: interventie (je gaat iets oplossen)

STAG

locomotion
locomotion

Fysieke overbelasting van zorgmedewerkers vaststellen

Tilthermometer Gehandicaptenzorg

Let op: voor het invullen van deze Tilthermometer moet je goed weten welke Mobiliteitsklassen er zijn:



Fysieke overbelasting van zorgmedewerkers vaststellen

Tilthermometer Gehandicaptenzorg

Let op: voor het invullen van deze Tilthermometer moet je goed weten welke Mobiliteitsklassen er zijn:



1. gaat uit van de vijf Mobiliteitsklassen (MK5)



Fysieke overbelasting van zorgmedewerkers vaststellen

Tilthermometer Gehandicaptenzorg

Let op: voor het invullen van deze Tilthermometer moet je goed weten welke Mobiliteitsklassen er zijn:



1. gaat uit van de vijf Mobiliteitsklassen (MK5)
2. toetst of zorgverleners werken volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting

Praktijkrichtlijn 1: verplaatsingen binnen de grenzen van het bed en de horizontale transfers.

1 Verplaatsingen binnen de grenzen van het bed en horizontale transfers



De cliënt kan zichzelf in bed verplaatsen met enige hulp

Kleine hulpmiddelen (bijvoorbeeld papegaai) en een elektrisch hoog-laagbed 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**

Praktijkrichtlijn 2: verplaatsingen vanuit bed, (rol)stoel of toilet, naar elders en vice versa.

2 Transfers vanuit bed, (rol)stoel of toilet naar elders en vice versa



De cliënt kan vrijwel zelfstandig (op)staan en lopen, maar is onzeker

Begeleiding door één verzorgende is noodzakelijk, eventueel met hulpmiddel als opstalooprek 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*

STAG

locomotion
locomotion

Praktijkrichtlijn 3: het aan- en uittrekken van steunkousen.

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*

STAG

locomotion
locomotion
14

Praktijkrichtlijn 4: statische belasting.

4 Statische belasting (in moeilijke houdingen werken)



De cliënt wordt zittend gedoucht

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 werkkrak*

De cliënt wordt gebaad

Een hoog-laagbad moet worden gebruikt*



STAG

locomotion
locomotion

Fysieke overbelasting van zorgmedewerkers vaststellen

Tilthermometer Gehandicaptenzorg

Let op: voor het invullen van deze Tilthermometer moet je goed weten welke Mobiliteitsklassen er zijn:



..... en nu invullen op www.tilthermometer.nl

locomotion
locomotion

STAG



1. gaat uit van de vijf Mobiliteitsklassen (MK5)
2. toetst of zorgverleners werken volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting
3. gratis, je hoeft niet in de loggen, maar hij bewaart jouw data niet (wel .pdf)
4. 15 minuten per groep
5. je creëert staafdiagrammen, belangrijk voor management (!!)
6. verplicht (NLA)
7. je weet waar je issues liggen, dus ook wat je te doen staat.



STAG

Webinar 3: Keuzestress?

Stel je voor: je hebt (straks) de BeleidsSpiegel, TilThermometer en RisicoRadar op orde. Maar wat ga je dan precies doen? Iedereen trainen? Andere hulpmiddelen gebruiken? Ergocoaches opleiden? Zorgen voor budget? Ruimtes aanpassen?

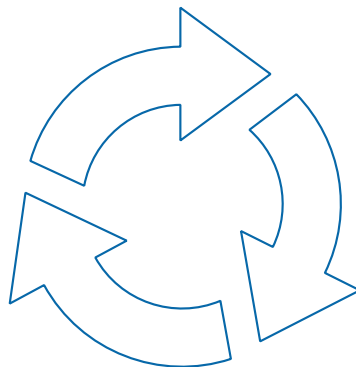
Voordat je er erg in hebt, zie je door de bomen het bos niet meer. In een kwartier leren we je daarom scherpe keuzes maken.



STAG

1: analyse (wat is er aan de hand?)

3: evaluatie (is het gelukt?)



- BeleidsSpiegel
- TilThermometer
- RisicoRadar

2: interventie (je gaat iets oplossen)

STAG



Prioriteiten stellen met www.beleidsspiegel.nl :

11g. Voor het verplaatsen (tillen) van gevallen cliënten?

Ja

Nee

11h. Wordt dit altijd /meestal in praktijk gebracht?

Ja

Nee

STAG



Prioriteiten stellen met www.beleidsspiegel.nl :

11m. Voor het omgaan met extreem obese cliënten?

Ja

Nee

11n. Wordt dit altijd /meestal in praktijk gebracht?

Ja

Nee

STAG



Prioriteiten stellen met www.beleidsspiegel.nl :

12f. Worden alle zorgverleners regelmatig getraind in het gebruik van tilhulpmiddelen?

Zoals afgesproken in de Arbocatalogi is er, gecombineerd met een training in manuele transfertechnieken, standaard één keer per jaar minimaal één dagdeel bijscholing nodig in het gebruik van tilhulpmiddelen voor medewerkers die zorg verlenen aan cliënten in de Mobiliteitsklassen B-E. Het is ook mogelijk, maar minder gewenst, om eens per twee jaar een langere training te geven (minstens een dag per twee jaar). Een langere periode tussen de trainingen is beslist niet bedoeling. Het is effectiever om vaker een kortere training te geven, dan minder vaak een lagere. In deze training kan ook aandacht worden besteed aan het voorkomen van en het omgaan met agressie en weerstand tijdens de basiszorg.

Ja

Te beperkt

Nee

STAG



Prioriteiten stellen met www.beleidsspiegel.nl :

20. Zijn de ruimtes en de inrichting daarvan geschikt om gezond te kunnen werken?

De werkruimte en de inrichting mogen geen beperking zijn om volgens de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting te kunnen werken.

Ja

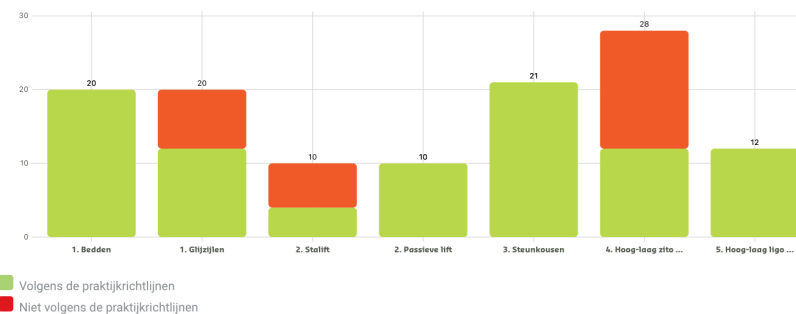
Deels

Nee

STAG



Prioriteiten stellen met www.tilthermometer.nl :



STAG



Prioriteiten stellen met www.risico-radar.nl (ondersteunende diensten)

Vraag	Beoordeling
1. Til je met een zwaar object?	Goed
2. Heeft je werk iets zwaar te maken?	Goed
3. Heeft je werk iets zwaar te tillen?	Goed
4. Werk je met een zwaar gereedschap of gereedschap?	Goed
5. Heeft je werk iets zwaar te manoeuvreren?	Goed
6. Heeft je werk iets zwaar te draaien?	Goed
7. Draag je met een zwaar ding?	Goed
8. Werk je met een hef- of draaibeam? (bouw- of machine?)	Goed
9. Heeft je werk iets zwaar te verplaatsen?	Goed
14. Werk je met een draaibank- of draaibank?	Goed
15. Heeft je werk iets zwaar te draaien?	Goed
16. Werk je met een hef- of draaibeam? (bouw- of machine?)	Goed
17. Heeft je werk iets zwaar te draaien?	Goed

zwaar manoeuvreren
dragen
armheffing

STAG

locomotion
locomotion

Prioriteiten stellen met de Voilà! Methode :



‘... geef mensen de ruimte en de gereedschappen zélf aan de slag te kunnen, stimuleer het nadenken over de eigen problematiek ...’

locomotion
locomotion



9

De Voilà! Methode:

1. Huddles (10-20 min, 3-5 medewerkers, 1 'coach')
2. De groep bepaalt de prioriteiten
3. De groep gaat aan de slag met de *eigen* problemen
4. De Arbo mens is 'Huddle coach'
5. www.locomotion.nl/voila-methode



STAG



locomotion
locomotion

Dus, maak keuzes op basis van:

1. assessment (BeleidsSpiegel, TilThermometer, RisicoRadar)
2. haalbaarheid, termijn, budget, omvang van het probleem, laag hangend fruit, impact, etc.
3. draagvlak (wat willen de medewerkers zelf?):
Voilà! methode



STAG

locomotion
locomotion



Webinar 4: Effectief leren

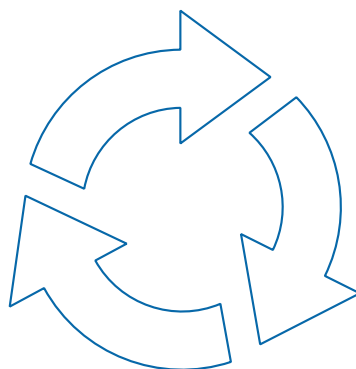
Hoe zorg je ervoor dat collega's op de groepen effectief leren? Hoe kun je daarbij handig gebruikmaken van Free Learning, de Leerstand en GoedGebruik? En wat kan de Voilà methode voor jou betekenen?

Na dit webinar weet je het antwoord op deze vragen.



1: analyse (wat is er aan de hand?)

3: evaluatie (is het gelukt?)



2: interventie (je gaat iets oplossen)

www.beleidsspiegel.nl :

12f. Worden alle zorgverleners regelmatig getraind in het gebruik van tilhulpmiddelen?

Zoals afgesproken in de Arbocatalogi is er, gecombineerd met een training in manuele transfertechnieken, standaard één keer per jaar minimaal één dagdeel bijscholing nodig in het gebruik van tilhulpmiddelen voor medewerkers die zorg verlenen aan cliënten in de Mobiliteitsklassen B-E. Het is ook mogelijk, maar minder gewenst, om eens per twee jaar een langere training te geven (minstens een dag per twee jaar). Een langere periode tussen de trainingen is beslist niet bedoeling. Het is effectiever om vaker een kortere training te geven, dan minder vaak een lagere. In deze training kan ook aandacht worden besteed aan het voorkomen van en het omgaan met agressie en weerstand tijdens de basiszorg.

Ja

Te beperkt

Nee

Trends in leren:

1. *eigen verantwoordelijkheid*
2. online leren
3. leren op maat

STAG



‘.... geef mensen de ruimte en de gereedschappen zélf aan de slag te kunnen, stimuleer het nadenken over de eigen problematiek ‘



9



Trends in leren:

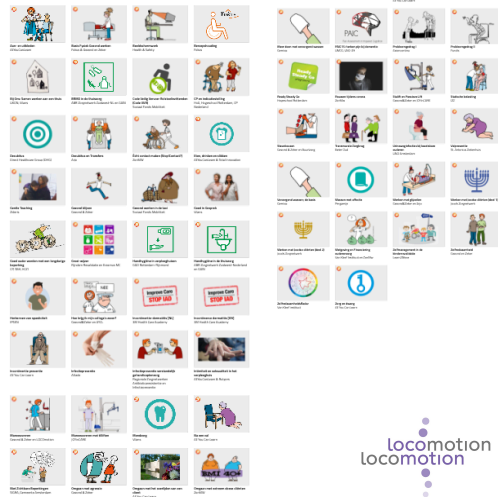
1. *eigen verantwoordelijkheid*
2. *online leren*
3. *leren op maat*

STAG



www.freelearning.nl

1. 60 modules
2. gratis
3. inloggen hoeft niet
4. certificaat
5. V&VN accreditatie
6. 45.000 cursussen per maand



STAG

locomotion
locomotion

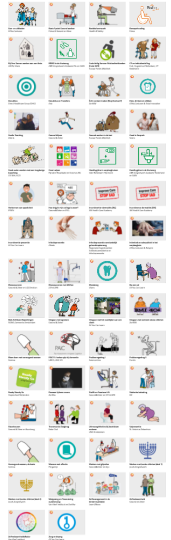
locomotion
locomotion

www.freelearning.nl, 60 modules over:

basis fysieke belasting, aan- uitkleden, hygiene, tilliften, manoeuvreren, statische belasting, steunkousen, herkennen van spasticiteit, beeldschermwerk, incontinentie preventie, wat te doen na een val, agressie, verzorgend wassen, goed in gesprek, zorg en dwang, Voilà methode, gezond blijven, urineweginfecties, herkennen van pijn bij dementie, etc.,

STAG

locomotion
locomotion



www.goedgebruik.nl



GoedGebruik

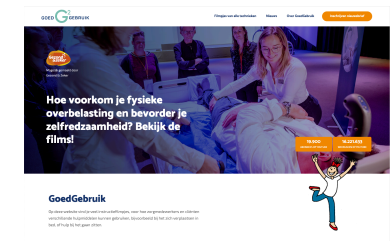
Op deze website vind je veel instructie filmpjes, voor hoe zorgmedewerkers en cliënten verschillende hulpmiddelen kunnen gebruiken, bijvoorbeeld bij het zich verplaatsen in bed, of helpen bij het gaan zitten.

STAG

locomotion
locomotion

www.goedgebruik.nl

1. 250 films
2. QR codes
3. nieuwsbrief
4. pdf's uit GebruiksBoekje
5. > 16 miljoen YouTube views
6. bijna 20.000 volgers



STAG

locomotion
locomotion

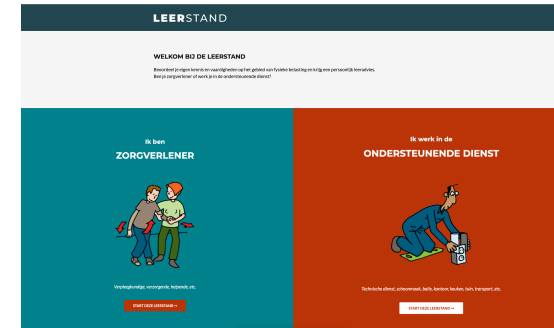
Trends in leren:

1. eigen verantwoordelijkheid
2. online leren
3. *leren op maat*

STAG



www.leerstand.nl

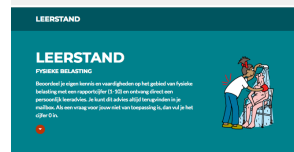


STAG



www.leerstand.nl

- 15 vragen
- je beoordeelt jezelf met schuifjes
- leeradvies (pfd, e-mail)
- op naam

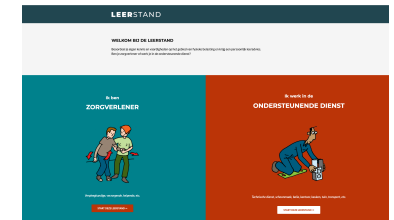


STAG



Wat kun je doen met de Leerstand?

- bij inwerken nieuwe collega, leerling, etc.
- samen met collega invullen
- als toetsmoment
- bij intervisie
- bij functioneringsgesprek
- bij re-integratie
- koppelen aan Leer Management Systeem
- *aan je collega's geven zodat ze ZELF zien waar hun leerbehoefte ligt en ze 'in de leerstand' komen !!!*



STAG



4 mini-webinars over fysieke belasting

Hoe blijf je gezond werken in de gehandicaptenzorg? Hoe voorkom je klachten aan rug, nek of schouders?

In 4 mini-webinars van elk 15 minuten helpen we jou weer op weg!



Instituut Arbeidsmarkt
Gehandicaptenzorg **STAG**

locomotion
locomotion

STAG