

SECTORFONDSEN
ZORG EN WELZIJN



V WerkPlekCheck **Zorg**

Maak werk van je werkplek!

Colofon

Uitgave

Sectorfondsen Zorg en Welzijn, maart 2002

Sectorfondsen Zorg en Welzijn is een samenwerkingsverband van werkgevers en werknemers in de zorgsector gericht op het verbeteren van de arbeidsmarkt.

Auteurs

drs. Nico E. Knibbe & drs. Hanneke J.J. Knibbe (LOCOmotion)

Internet: www.locomotion.nu

Concept, redactie en productie

HDtt Public Relations, Nijmegen

Vormgeving en opmaak

Nies & Partners bno, Nijmegen

Druk

Janssen Print Nijmegen

Fotografie

Hans Oostrum

Meer informatie

Heb je inhoudelijke vragen over het gebruik van de WerkPlekCheck, stuur dan een e-mail naar n.e.knibbe@locomotion.nu. Of bel: (0342) 42 26 23.

Voor overige vragen kun je bellen met het Arbokenniscentrum:

(030) 273 97 39 of stuur een e-mail naar: info@arbozw.nl.

Bestelwijze

Deze publicatie is te bestellen bij het Arbokenniscentrum. Bel de arbohelpdesk (030) 273 97 39. Of bezoek de website www.arbozw.nl.

Vermeld bij de bestelling het publicatienummer: 920.011.35.

De WerkPlekCheck kost € 5,- (excl. verzendkosten).

Je kunt de vragenlijst overigens ook downloaden van www.arbozw.nl.

Met dank aan Corpus en RIFA

W **WerkPlekCheck** **Zorg**

Inhoud

Handleiding

Vragenlijst (in te vullen door de zorgverleners)

Normen

Arbocoördinator:

'Ik verbaas me steeds weer hoe gemakkelijk de zorgverleners hun eigen arboproblemen kunnen oplossen, als ik maar genoeg m'n mond houd. Mijn belangrijkste taak is nu het stimuleren en faciliteren van die creativiteit en dat is heel erg leuk. Ik voel me niet meer zo'n "arbo-zeur".'

Zorgverlener:

'Ik had altijd zoiets van laat de directie of "de arbo" het maar oplossen. Maar we zijn aan de hand van de WerkPlek-Check zelf aan de slag gegaan en nu zie je dat je sommige dingen heel snel en simpel kunt verbeteren. En dat werkt wel zo lekker.'

Handleiding voor het gebruik van de WerkPlekCheck Zorg

Een goed preventie-, til- of transferbeleid is van groot belang voor het welzijn en de gezondheid van de zorgverleners. De eerste stap is bewustwording, betrokkenheid en enthousiasme om echt wat te gaan doen aan de problematiek van fysieke belasting. Om dat te bereiken is het belangrijk dat zorgverleners zélf de problematiek in kaart brengen, zélf de prioriteiten vaststellen en (zo veel mogelijk) zélf de verbeteringen doorvoeren. Deze WerkPlekCheck (WPC) is daarvoor een handig instrument.

Bij het creëren van betrokkenheid en oplossingen hebben de medewerkers een procesbegeleider nodig. Als arbocoördinator, P&O'er, leidinggevende, tilspecialist, bedrijfsfysiotherapeut of arboverpleegkundige kun je deze rol vervullen. In je rol als objectieve procesbegeleider kun je het preventiebeleid fysieke belasting concretiseren naar de werkvloer.

Stap 1: inventariseren

Je start de check met één afdeling (unit, groep of locatie) van de organisatie. Dat kan de afdeling zijn waarvan je vermoedt dat daar de knelpunten het grootst zijn, maar dat hoeft niet zo te zijn. Vraag de zorgverleners van deze afdeling allemaal de vragenlijst van deze WerkPlekCheck in te vullen. Je kunt extra exemplaren bijbestellen bij de Sectorfondsen Zorg en Welzijn, maar je kunt ze ook zelf kopiëren of downloaden en uitprinten (het internetadres is www.arbozw.nl). Je turft vervolgens de resultaten en zet de scores op een rijtje. Een uitgebreidere schriftelijke rapportage hiervan kan in een latere fase belangrijk zijn voor het hoger management van de organisatie.

Stap 2: presenteren en prioriteren

Na deze inventarisatie organiseer je een bijeenkomst met een aantal zorgverleners van de betreffende afdeling. Deze bijeenkomst hoeft niet lang te duren. Een half uur à drie kwartier is voldoende. Je presenteert tijdens die bijeenkomst met behulp van een flap-over kort welke problemen er uit de WPC naar voren zijn gekomen. Het is plezierig als je daarbij zo objectief mogelijk kunt aangeven wat gezondheidkundig wél en wat níét meer toelaatbaar is. Normen daarvoor vind je onder het kopje 'Toelaatbaar of niet?' achterin dit boekje.

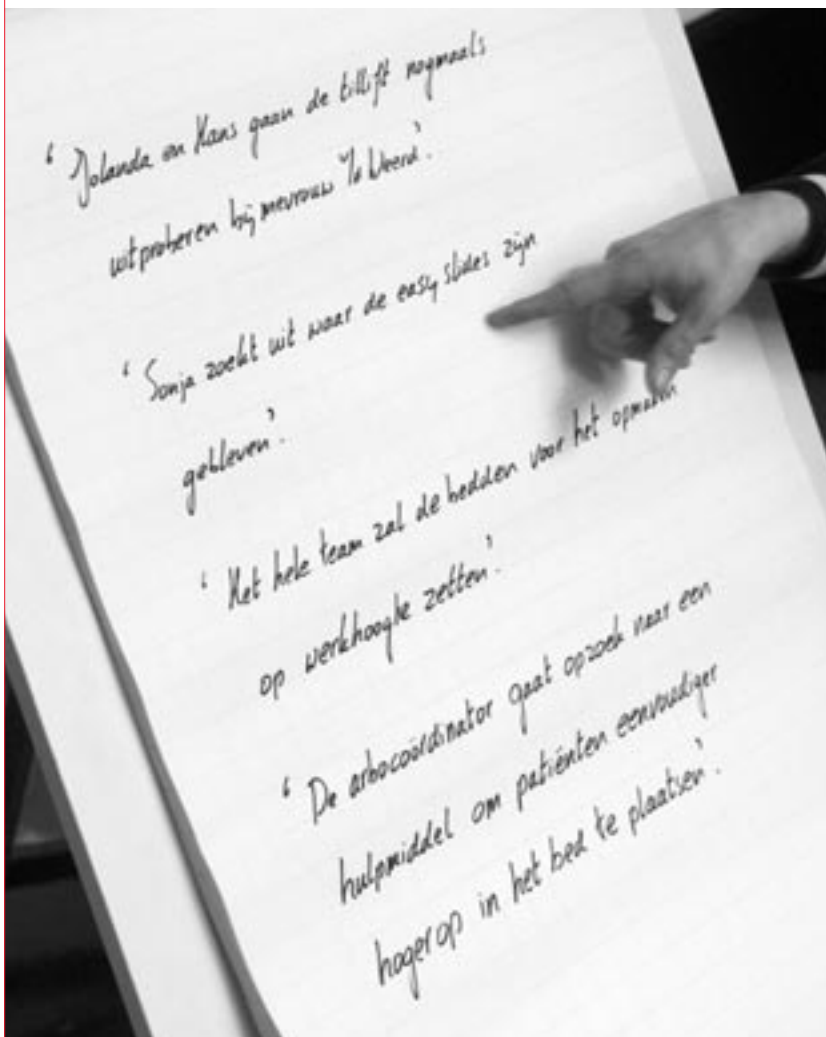
In het tweede deel van de bijeenkomst houd je een discussie waarin de zorgverleners aangeven welke problemen zij herkennen en welke volgens hen de hoogste prioriteit hebben. Geef dit bijvoorbeeld met een sterretje of een rode streep aan op de flap-over. Probeer discussie over wel of geen normoverschrijding zoveel mogelijk te vermijden. Beperk je tijdens de discussie tot de vraag of het punt door zorgverleners als een probleem wordt ervaren.



Stap 3: oplossen

Je weet nu welke problemen het meest dringend zijn. Daar zullen ongetwijfeld punten tussen zitten die niet door de zorgverleners opgelost kunnen worden. Als de bedden bijvoorbeeld niet elektrisch in hoogte versteld kunnen worden en dit door de zorgverleners als een knelpunt met hoge prioriteit is gelabeld, zal dat op een ander niveau in de organisatie besproken en opgelost moeten worden. Het is de taak van de begeleider van de groep om deze onderwerpen de organisatie in te brengen en de voortgang hiervan te rapporteren bij een volgende sessie met de zorgverleners. Richt je echter in eerste instantie op die zaken die wél opgelost kunnen worden.

Maak vervolgens afspraken met de zorgverleners over wie met welk probleem aan de slag gaat en leg dit schriftelijk vast in de notulen van de bijeenkomst. In verband met de onregelmatige diensten kan het praktisch zijn om dit in twee- of drietallen te doen. De zorgverleners hoeven dan niet op alle bijeenkomsten aanwezig te zijn en kunnen taken aan elkaar overdragen. Maak hierover concrete afspraken en leg deze vast. Bijvoorbeeld (zie foto):



Soms is het niet gemakkelijk een oplossing te bedenken voor een bepaald probleem. Als de tijd het toelaat, kan het zinvol zijn om te brainstormen over mogelijke oplossingen. Het is belangrijk dat de zorgverleners hun eigen creativiteit blijven gebruiken om het knelpunt op te lossen. In verreweg de meeste gevallen zal dat inderdaad ook lukken. Wanneer echter bij de volgende bijeenkomst blijkt dat de zorgverleners niet weten hoe het probleem kan worden opgelost, kun je hierbij helpen. Probeer daarbij vragenderwijs de oplossing boven water te krijgen. Anders loop je (weer) het risico dat de zorgverleners de oplossing van *jou* verwachten, *jij* uiteindelijk (weer) de kar trekt en de betrokkenheid en het enthousiasme van de zorgverleners daalt. Wanneer je daarbij behoefte hebt aan concrete tips om praktische problemen op te lossen, verwijzen wij naar de volgende publicaties:

- PreGo!-tiltipcatalogus *
- Cd-rom 'Verplaatsing met zorg' *
- Hulpmiddelen Catalogus *
- Internetsite van de Sectorfondsen: www.arbozw.nl. Je kunt op deze site je vragen achterlaten en eventueel vragen van je collega's beantwoorden.

* *Deze publicaties zijn te bestellen bij het Arbokenniscentrum.*

Bel de arbohelpdesk (030) 273 97 39. Of bezoek de website www.arbozw.nl.

Stap 4: continueren

Tot slot maak je een vervolgspraak voor een tweede bijeenkomst. Hierin bespreek je met de zorgverleners hoe de verbeteringen zijn verlopen. Je inventariseert of er al knelpunten zijn opgelost en of er wellicht nieuwe knelpunten zijn. Je kunt daarbij gebruikmaken van de flap-over met de gegevens uit de eerste bijeenkomst.

Na deze tweede bijeenkomst kan een derde bijeenkomst worden gepland, een vierde, enzovoort. Op deze manier werk je met de zorgverleners systematisch aan het oplossen van de door henzelf gesignaleerde en als belangrijk geachte problemen.

Stap 5: verbreding

Bevalt deze werkwijze, dan kun je na het doorlopen van het bovenstaand traject ook met andere afdelingen van de organisatie aan de slag.

Meer weten?

Het volgens bovenstaande methode werken aan de verbetering van de fysieke arbeidsomstandigheden waarbij de zorgverlener zélf centraal wordt gezet, staat bekend als Probleem Gestuurd Oplossen (PGO). Voor meer informatie: Knibbe NE, Knibbe JJ. **De ergonomoom doet een stapje zijwaarts. Probleem Gestuurd Oplossen van ergonomische problemen.** Nederlands Tijdschrift voor Ergonomie 24 (4), pp. 111-115, 1999.

**Vraag de zorgverleners de vragenlijst
op de volgende pagina's in te vullen**



V WerkPlekCheck Zorg

De vragenlijst

Nog steeds hebben te veel zorgverleners last van hun rug, nek of schouders. Nog steeds belanden zorgverleners in de ziektewet en WAO door de fysieke en mentale tol die het werk eist. Dat is jammer en bovendien niet nodig. Daar moeten we samen iets aan doen. En dat kan.

Gelukkig maken instellingen en werknemers zich samen sterk om het werken in de zorg minder belastend te maken. Tilliften, stasteunen, hoog-laag verstelbare douchestoelen, maar ook eenvoudig in praktijk te brengen tiltips zijn belangrijke middelen om veiliger en gezonder te werken.

De omgeving waarin je werkt, is daarmee nog lang niet altijd optimaal. Als je bijvoorbeeld te weinig ruimte hebt, schiet je met een tillift of training weinig op. De inrichting van je werkplek (de ergonomie) moet dus ook aan bepaalde eisen voldoen. Met deze WerkPlekCheck (WPC) kun je je eigen werkplek beoordelen. Zelf weet je tenslotte het beste hoe die in elkaar zit. Daar loop je dagelijks misschien zelfs letterlijk tegenaan. Of je ziet gewoonweg niet meer dat bepaalde dingen onhandig zijn georganiseerd.

De WerkPlekCheck helpt je de omstandigheden die in jouw werk leiden tot te zwaar tillen, werken in moeilijke houdingen of manoeuvreren met zwaar materiaal op een rijtje te zetten. Zodat je zelf beter de knelpunten van jouw werkplek voor ogen krijgt. En je met de arbocoördinator van je instelling concrete oplossingen kunt bespreken. Misschien blijkt uit de ingevulde lijsten dat collega's op jouw afdeling dezelfde problemen ervaren. Samen kun je dan prioriteiten stellen, acties plannen en afspraken maken. Op weg naar een gezonde en prettige werkplek. Succes!

Naam _____

Afdeling _____

Functie _____

- 1 Til of verplaats je wel eens cliënten die beperkt, nauwelijks of niet kunnen meewerken, zonder gebruik te maken van een patiëntentilift of glijzeil?
- ja
 - nee, ga door naar vraag 4
- 2 Hoe vaak til of verplaats je per dienst een cliënt die beperkt, nauwelijks of niet kan meewerken zonder een patiëntentilift of glijzeil? Denk eraan dat kleine tilbewegingen zoals het omhoog zetten in bed of het goed zetten in de (rol)stoel, ook zware transfers kunnen zijn!
- 0 tot 5 keer per dienst
 - 5 à 15 keer per dienst
 - 15 à 25 keer per dienst
 - meer dan 25 keer per dienst
- 3 We onderscheiden de transfers (nog steeds zonder hulpmiddel!) binnen en buiten de grenzen van het bed. Hoe vaak verplaats je een cliënt binnen deze grenzen (hogerop, zijwaarts, kantelen) en hoe vaak er buiten (vanuit het bed naar de rolstoel, van de rolstoel op het toilet, omhoog in de stoel, et cetera)?
- verplaatsing binnen het bed ____ keer per dienst
 - verplaatsing buiten of vanuit het bed ____ keer per dienst



- 4a Til je op je werk wel eens een zwaar object (dus geen cliënt)?
- ja
 - nee

4b Zo ja, wat til je dan?

5 Werk je wel eens in een gebogen of gedraaide houding?

- ja
- nee, ga door naar vraag 8



6 Zijn er bepaalde diensten waarin je meer of juist minder dan gemiddeld in een voorovergebogen of gedraaide houding werkt?

- | | | | | |
|--------------|--|---------------------------------|--|------------------------------|
| dagdienst: | <input type="radio"/> meer dan gemiddeld | <input type="radio"/> gemiddeld | <input type="radio"/> minder dan gemiddeld | <input type="radio"/> n.v.t. |
| avonddienst: | <input type="radio"/> meer dan gemiddeld | <input type="radio"/> gemiddeld | <input type="radio"/> minder dan gemiddeld | <input type="radio"/> n.v.t. |
| nachtdienst: | <input type="radio"/> meer dan gemiddeld | <input type="radio"/> gemiddeld | <input type="radio"/> minder dan gemiddeld | <input type="radio"/> n.v.t. |
| weekend: | <input type="radio"/> meer dan gemiddeld | <input type="radio"/> gemiddeld | <input type="radio"/> minder dan gemiddeld | <input type="radio"/> n.v.t. |

7 Bij welke werkzaamheden sta je in een voorovergebogen en/of gedraaide houding? Zet een pijltje bij de activiteit die *jij* het zwaarst vindt.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

8a Werk je wel eens in een gehurkte of geknieelde houding?

- ja
- nee

8b Zo ja, wanneer dan?

9a Moet je wel eens zwaar duwen of trekken? Denk bijvoorbeeld aan het openen van moeilijk beweegbare schuifdeuren of laden en het sjoeren aan kleding bij het aan- en uitkleden van cliënten.

- ja
- nee

9b Zo ja, wanneer dan?

10 Help je de cliënt wel eens met het aan- of uittrekken van steunkousen (druk-klasse 2 of hoger) zonder een glijkous te gebruiken (Easy Slide, Eureka, et cetera)? Dus niet het stoffen of dikpapier kousje dat bij de steunkous geleverd wordt.

- ja
- nee

11a



Rij of manoeuvreer je wel eens met zwaar materiaal (bedden, maaltijdkarren, tilliften, et cetera)?

- ja
- nee

11b

Zo ja, waarmee dan?

12a Zit je wel eens lange tijd achtereen?

- ja
- nee

12b Zo ja, waar en wanneer zit je dan?

13 Moet je veel lopen?

- ja
- nee

13b Zo ja, waar en wanneer?

14a



Moet je wel eens hoog, laag of ver reiken?

- ja
- nee

14b

Zo ja, waar, wanneer en hoe vaak dan?

15a Moet je wel eens dingen dragen?

- ja
- nee

15b Zo ja, wat en wanneer dan?

16 Kun je over het algemeen pauzeren op de normale tijden?

- ja
- nee



17a Heb je overal voldoende ruimte om goed te kunnen werken (tillen, manoeuvreren, et cetera)

- ja
- nee

17b Zo nee, waar en wanneer niet?

18a Vind je het werktempo te hoog?

- ja
- nee

18b Zo ja, wanneer dan?

19a Vind je de mentale, psychische belasting van je werk te hoog?

- ja
- nee

19b Zo ja, wanneer ervaar je dat vooral?

20a Ben je tevreden over het klimaat op je afdeling (tocht, temperatuur, vochtigheid)?

- ja
- nee

20b Zo nee, waar of wanneer niet?

21a Is er voldoende licht om goed te kunnen werken?

- ja
- nee

21b Zo nee, waar of wanneer niet?

22a Ervaar je wel eens geluidsoverlast tijdens je werk?

- ja
- nee

22b Zo ja, waar of wanneer?

23 Komt het voor dat bepaalde collega's (bijvoorbeeld met rugklachten, of bij zwangerschap) minder zwaar werk doen, waardoor anderen zwaarder worden belast?

- ja
- nee

24 Is de sfeer in het team zodanig dat je zuinig mag zijn op je lichaam?

- ja
- nee

25 Kun je na afloop van de dienst meestal op tijd naar huis?

- ja
- nee

Toelaatbaar of niet?

Hieronder vind je de gezondheidkundige normen voor de in de WerkPlek-Check Zorg genoemde vormen van (fysieke) belasting. Wat is nog toelaatbaar en wat niet meer?

Als het nodig is kun je deze normen gebruiken om de uitkomsten van de vragenlijst objectief toe te lichten aan je personeel.

- **Vraag 1. Het tillen van cliënten**

Vermijd manuele til- of transferhandelingen bij cliënten die beperkt, nauwelijks of niet meewerken. De Praktijkrichtlijnen (14) gaan uit van een til-norm van 23 kilo. Deze norm is duidelijk, maar in de praktijk soms lastig toepasbaar op transfers van cliënten. De Tilschijf (1) geeft meer inzicht in wanneer een transfer veilig manueel uitgevoerd kan worden. Ook de Praktijkrichtlijnen zijn een vertaling van deze abstracte norm van 23 kilo in praktische 'zorg'-termen. De Praktijkrichtlijnen geven niet alleen aan wanneer de belasting te hoog wordt, ze geven ook aan wat er in zo'n geval gedaan moet worden.

- **Vraag 2. De tilfrequentie**

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt een relatie tussen de frequentie van het tillen van cliënten en het optreden van rugklachten. Hoe minder vaak er getild wordt, hoe minder kans er is op rugklachten (2, 13).

- **Vraag 3. Transfers**

Zie de toelichting op vraag 2.



- **Vraag 4. Het optillen van objecten**

De richtlijnen gaan uit van een grens van 23 kilo. In de praktijk zal echter blijken dat deze norm vaak te hoog is. Als je een berekening uitvoert op basis van de NIOSH-systematiek (3), zul je immers vaak lager uitkomen.

De grens wordt namelijk lager, naarmate de omstandigheden waaronder getild wordt minder gunstig worden. Tijdens de zwangerschap en de periode tot drie maanden daarna gelden speciale normen (11).

Het maximale tilgewicht is dan tien kilo. Vanaf de twintigste week van de zwangerschap geldt een norm van maximaal vijf kg (bij een maximum van tien keer per dag). Vanaf de dertigste week geldt hetzelfde maximum gewicht, maar dan met een maximum van vijfmaal per dag.

- **Vraag 5. Een gebogen of gedraaide houding (statische belasting)**
Er is sprake van een ongewenste situatie als de romp langer dan één minuut meer dan 30 graden gebogen is (en/of meer dan nul graden is gedraaid). Zie hiervoor ook de StatMan (4). De normen voor statische belasting zijn ook verwerkt in de Praktijkrichtlijnen (14). De Praktijkrichtlijnen geven niet alleen aan wanneer de belasting te hoog wordt, ze geven ook aan wat er in zo'n geval gedaan moet worden.
- **Vraag 8. Hurken en knielen**
Er mag niet langer dan 30 seconden aaneengesloten in een gehurkte of geknielde houding gewerkt worden.



- **Vraag 9. Het duwen en trekken van lasten**
Bij het duwen en trekken wordt onderscheid gemaakt tussen krachten die nodig zijn voor het in gang zetten van een beweging en krachten die nodig zijn om de beweging te laten voortduren. In het overzicht hieronder worden alleen normen voor de eerste categorie (5, 9) genoemd. Het gaat immers in de meeste gevallen om korte bewegingen over korte afstanden die de problemen veroorzaken. Hoewel krachten in newtons moeten worden uitgedrukt, zijn ze omgerekend in kilo's zodat je makkelijk met een unster kunt meten.

Af en toe trekken van lasten

Mannen	15 kilo (één hand)	• 30 kilo (twee handen)
Vrouwen	10 kilo (één hand)	• 20 kilo (twee handen)

Vaak trekken van lasten

Mannen		• 10 kilo (één hand)
Vrouwen		• 7 kilo (één hand)

Af en toe duwen van lasten

Mannen	16 kilo (één hand)	• 32 kilo (twee handen)
Vrouwen	11 kilo (één hand)	• 22 kilo (twee handen)

Vaak duwen van lasten

Mannen		• 11 kilo (één hand)
Vrouwen		• 7,5 kilo (één hand)

- **Vraag 11. Manoeuvreren met rollend materiaal**

De normen voor het manoeuvreren met rollend materiaal zijn afgeleid van de normen voor het duwen en trekken (vraag 9). Er kan globaal beoordeeld worden of het manoeuvreren met rollend materiaal als karren en tilliften nog toelaatbaar is. Daarvoor kun je de volgende zes vragen beantwoorden. Als je alle vragen met 'ja' beantwoordt, dan kan er in de meeste gevallen veilig gemanoeuvreerd worden (6).

- Heeft het object goede en soepel lopende wielen?
- Hebben de wielen een doorsnede van twaalf cm of groter?
- Is het totaalgewicht van het object minder dan 300 kilo?
- Kan het object overal over gladde en horizontale vloeren rijden?
- Zijn er geen drempels over de hele transportweg?
- Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste (instelbare) hoogte?
De 'juiste hoogte' is individueel bepaald, maar ligt voor duwen tussen de 100 en 150 cm, voor trekken iets lager.

- **Vraag 12a. Zitten**

De norm voor zitten is maximaal twee uur aaneengesloten zitten, met een maximum van vijf tot zes uur per dag (7).

- **Vraag 13. Lopen**

Voor de belasting tijdens het lopen bestaat geen norm. Lopen is een energetische belasting, die regelmatig moet worden afgewisseld met rustmomenten. De norm is eigenlijk 'goed werkgeverschap'. Elke werknemer moet de gelegenheid krijgen om regelmatig te rusten en er moet adequate zitvoorziening aanwezig zijn.

- **Vraag 14a. Reiken**

Bij frequent reiken (meer dan twaalf keer per uur) wordt een maximale reikafstand van 50 cm aanbevolen (8).

- **Vraag 15. Dragen**

De norm voor dragen heeft te maken met de afstand waarover iets wordt gedragen en met 'de grip' op het object. Vergelijk voor de grip bijvoorbeeld het dragen van een krat met het dragen van een zware waszak. We noemen de onderstaande normen (9). Hoe minder vaak iets moet worden gedragen, hoe hoger de norm mag zijn. Hanteer echter voor de veiligheid de norm voor tillen (23 kilo) als absolute grens (zie vraag 4a).



Normen voor het dragen op heuphoogte, eenmaal per vijf minuten (9):

2 meter: tussen 16 en 20 kg

8 meter: tussen 12 en 20 kg

- **Vraag 16. Pauzeren**

Voor normen op het gebied van pauzes baseren we ons op de **Arbeidstijdenwet**, artikel 5.10 (10):

- *Lid 2:*

De arbeid van een werknemer van achttien jaar of ouder wordt, als hij meer dan 5,5 uur arbeid per dienst verricht, afgewisseld door een pauze.
- *Lid 3:*

Met inachtneming van het eerste en tweede lid wordt de arbeid van een werknemer:

 - a. als hij niet meer dan acht uur arbeid per dienst verricht, afgewisseld door pauzes van tezamen ten minste een half uur;
 - b. als hij meer dan acht uur, doch niet meer dan tien uur arbeid per dienst verricht, afgewisseld door pauzes van tezamen ten minste 45 minuten;
 - c. als hij meer dan tien uur arbeid per dienst verricht, afgewisseld door pauzes van tezamen ten minste een uur.
- *Lid 4:*

Eén van de pauzes bedoeld in het derde lid, bedraagt ten minste een half uur (aaneengesloten).
- *Lid 5:*

De pauzes bedoeld in het eerste tot en met het derde lid, beginnen en eindigen in de periode die ligt tussen twee uur na de aanvang en twee uur voor het einde van de arbeid.

- **Vraag 17. Ruimte**

Ruimtelijke maten om gezond te kunnen werken, kun je onder meer vinden in de volgende publicaties:

- Ruimte voor gezond werk in de ouderenzorg. Meijers LP, Knibbe NE, Beune HAT, Breuer G. Werkboek om ruimtelijke ARBO-eisen bij ver- en nieuwbouw in de ouderenzorg te formuleren. AWOB, Bunnik, 1998.
- Handboek voor architecten en planologen. Verpleeghuizen en andere zorginstellingen. ARJO Nederland BV, Tiel, 1996.
- Remijn SLM, Wildenberg MMG van den. Betere werkruimte, een leidraad bij het ontwerpen van aangepaste ruimten voor het verzorgen van mensen. Ergos, Bartimeus Zeist, 1998. ISBN: 90 71 534 316.

- **Vraag 18 & 19. Werkbelasting**

Een normering over de mentale, psychische belasting van het werk is lastig te geven. In de Arbwet (artikel 3, lid 0) staat dat om over- en onderbelasting in het werk te voorkomen en te beperken, de organisatie van het werk zodanig moet zijn dat tijdsdruk en piekbelasting worden vermeden. Signalen van een te hoge werkbelasting kunnen zijn:

- medewerkers werken regelmatig over
- medewerkers nemen regelmatig geen pauze
- er worden fouten gemaakt
- de onderlinge sfeer wordt slechter
- cliënten worden niet altijd correct geholpen

Bron: RI&E Zorg. Verkrijgbaar bij de Sectorfondsen Zorg en Welzijn, www.arbozw.nl

Naast deze vijf signalen is het feit dat een relatief grote groep bij vraag 19a aangeeft dat de mentale, psychische belasting voor hen te hoog is, een belangrijk signaal. Op basis hiervan kan besloten worden dit onderwerp tot prioriteit te maken en (vooralsnog) geen aandacht te besteden aan de fysieke belasting.

- **Vraag 20a. Klimaat (12)**

De belangrijkste graadmeters voor het klimaat zijn de luchttemperatuur en de luchtbeweging (tocht). Wat betreft de temperatuur geldt dat intensieve inspanning (met name bij de zorgverleners) en bedrust (bij de cliënten) niet gemakkelijk samengaan. Zo ligt een prettige temperatuur om fysieke inspanning te leveren rond de 18 °C (met lichte kleding). Maar voor rust met diezelfde kleding geldt 20-24 °C in de winter en 23-26 °C in de zomer. Wat betreft de luchtbeweging kunnen we vermelden dat 40 procent van de bevolking klaagt over tocht bij een lichtsnelheid van 0,4 m/s. Bij lichte zittende arbeid is de norm maximaal 0,25 m/s.

- **Vraag 21. Licht**

Wat betreft de verlichting gebruiken we als vuistregel dat je je hoofd of je romp niet naar voren of beneden hoeft te brengen om goed te kunnen zien. Gebruik hiervoor de volgende test:

houd deze tekst (lettergrootte 10) op armafstand. Als je niet kunt lezen wat hier staat, is er sprake van onvoldoende verlichting.

- **Vraag 22a. Geluid (12)**

Er is verschil tussen schadelijk geluid en hinderlijk geluid. Voor schadelijk geluid gebruiken we de MAC-waarden als norm. Voor een acht-urige werkdag geldt een maximum van 80 dB(A), bij vier uur geldt 83 dB(A), bij twee uur geldt 86 dB(A), bij vier minuten geldt 101 dB(A). Er is sprake van hinderlijk geluid wanneer de werktak niet uitgevoerd kan worden door verstoring van de concentratie. Bij gemiddelde concentratie is het maximale geluidsniveau 55 dB(A), bij werk met een hoge concentratie 35 dB(A) en als er niet of nauwelijks concentratie vereist is (bijvoorbeeld lopendebandwerk) wordt een norm van 80 dB(A) gebruikt.

Heb je inhoudelijke vragen over de WerkPlekCheck, dan kun je een e-mail sturen naar n.e.knibbe@locomotion.nu. Of bellen: (0342) 42 26 23. Je ervaringen - positief en negatief - kun je ook op dit adres kwijt. Voor overige vragen kun je bellen met het Arbokenniscentrum, telefoon (030) 273 97 39. Of bezoek de website www.arbozw.nl.

Arbocoördinator:

'Het is lastig om niet steeds het voortouw te nemen, je hebt zelf al snel de oplossing in je hoofd'

Literatuur

- 1 Knibbe JJ, Knibbe NE. **De Nieuwe Tilschijf**. Achtergrond en verantwoording: ARJO Nederland BV, Tiel 1994.
- 2 Knibbe JJ, Friele RD. **The use of logs to assess exposure to manual handling of patients, illustrated in an intervention study in home care nursing**. International Journal of Industrial Ergonomics 24, pp. 445-454, 1999.
- 3 Peereboom KJ. **Handboek Fysieke Belasting**. Sdu Uitgevers, Den Haag 1996.
- 4 Knibbe JJ, Knibbe NE. **StatMan**. Achtergrond en verantwoording: ARJO Nederland BV, Tiel 1995.
- 5 Knibbe JJ, Panhuys W van, Vugt W van. **Handboek Transfers**. Corpus, Tiel 1998.
- 6 Knibbe JJ, Knibbe NE, Beune E, Keijzers J, van Ooijen J, Vogelaar T, van den Bosch. **De zorg, een last? Fysieke en psychische belasting in de sector verzorgingshuizen**. AWOB, Bunnik 1995.
- 7 **Beleidsregel 5.4-1. De nieuwe ARBO wet**. Jaarboek Arbo & Milieu, Sdu Uitgevers, Den Haag 1998.
- 8 **SZW, Zittend en staand werk**. Al-8, Arbonformatie, Sdu Uitgevers, Den Haag 1999.
- 9 Mital A, Nicholson AS, Ayoub MM. **A guide to manual material handling**. Taylor & Francis, Londen 1993.
- 10 Arbeidstijdenwet, **artikel 5.10**. Jaarboek Arbo & Milieu, TNO-arbeid/Kluwer, Sdu Uitgevers, Den Haag 1998.
- 11 **Arbobeleidsregel 1.42 Zwangerschap en Arbeid**. Jaarboek Arbo & Milieu, TNO-arbeid/Kluwer. Sdu Uitgevers, Den Haag 1998.
- 12 **Arbobesluit 6.6 tot 6.11**. Jaarboek Arbo & Milieu, TNO-arbeid/Kluwer. Sdu Uitgevers, Den Haag 1998.
- 13 Jensen RC. **Back injuries among nursing personnel related to exposure**. Applied Occupational and Environmental Hygiene 5, pp. 38-45, 1990.
- 14 **Praktijkrichtlijnen zijn aanwezig in de volgende branches:**
 - Verpleeg- en verzorgingshuizen
 - Ggz
 - Gehandicaptenzorg
 - Thuiszorg**Onder de naam van:**
 - V-blad Fysieke Belasting
 - Praktijkrichtlijnen
 - Praktijkrichtlijnen
 - Groene praktijkregels

Alle praktijkrichtlijnen fysieke belasting zijn te bestellen bij het Arbokenniscentrum, telefoon (030) 273 97 39 of www.arbozw.nl. Voor de ziekenhuizen worden in 2002 praktijkrichtlijnen ontwikkeld.

SECTORFONDSEN
ZORG EN WELZIJN

