

Bijlage 1: Arbo-check Thuiszorg

Inleiding

Professionele kwaliteitszorg in het huishouden staat of valt met optimale werkcondities. Daartoe behoort onder meer het gebruik van verantwoord werk materiaal.

Gebruik van ondeugdelijk materiaal kost niet alleen meer tijd, maar verhoogt ook het risico op gezondheidsklachten aan de spieren en gewrichten van het houdings- en bewegingsapparaat. Bovendien verhoogt het de mentale belasting. Het steeds weer moeten improviseren met werkmaterialen geeft aanleiding tot irritatie en spanning. Daarbij komt dat kwalitatief slecht materiaal een belemmering is voor het efficiënt uitvoeren van huishoudelijke taken. Alle reden dus voor thuiszorginstellingen om actie te ondernemen.

De noodzaak voor actie wordt nog eens benadrukt door de verplichtingen die voortkomen uit de Arbowet en de regelgeving met betrekking tot het ziekteverzuim. De werkomgeving valt in de thuiszorg samen met de woonsituatie van de cliënt. Het aanpassen van de werkomgeving is daarom moeilijk te realiseren. De zorg voor veilige en ergonomisch verantwoorde materialen behoort echter wél tot de mogelijkheden van thuiszorginstellingen om daadwerkelijk iets te doen aan goede arbeidsomstandigheden. Steeds meer instellingen zijn zich hiervan bewust en handelen als zodanig.

Checklist

De brochure 'Arbo-check Thuiszorg' is geschreven voor diegenen die binnen de organisatie verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit van de arbeid. Deze brochure is een praktisch hulpmiddel om bij de intake op systematische wijze de (on)geschiktheid van de werkomgeving en de werkmaterialen vast te kunnen stellen.

De arbo-intake kan gebeuren aan de hand van de checklist die achter in de brochure als bijlage is opgenomen. Aan de hand van de checklist kan de werkomgeving worden beoordeeld op ergonomische aspecten zoals veiligheid, bewegingsruimte en werkhogte. Tevens is in de checklist opgenomen wat per taak de benodigde werkmaterialen zijn en aan welke eisen die materialen moeten voldoen. Met deze gegevens kan een instelling maatregelen nemen ten aanzien van de werkmaterialen en de eventuele gevolgen voor de indicatiestelling. Een slechte ergonomische werksituatie kan er bijvoorbeeld toe leiden dat voor de uitvoering van een bepaalde activiteit meer tijd moet worden geïndiceerd. Voor zorgmanagers is de checklist mede een instrument om de juiste persoon op de juiste plaats in te plannen. Ook verzorgenden zelf kunnen met de Arbocheck aan de slag. In bestaande hulpverleningsituaties zijn zij tenslotte degenen die moeten toezien op de kwaliteit van de werkmaterialen.

In deze brochure...

Zorg voor goede arbeidsomstandigheden vraagt om acties op verschillende terreinen. De zorg voor aangepast werk materiaal, met als aandachtspunten veiligheid, efficiënt werken en toepassen van gezonde werktechnieken, is er één van.

Maar wat betekent dat voor de thuiszorg? Wat zijn ergonomisch verantwoorde werkmaterialen en aan welke eisen moet de werkomgeving voldoen? Allemaal vragen waarop u in deze brochure een antwoord vindt. De brochure beoogt niet een volledig overzicht te geven van alle aspecten die te maken hebben met ergonomie en veilig werken in de thuiszorg. Wel is een aantal prioriteiten aangegeven ten aanzien van praktische punten die kunnen leiden tot verbetering van de arbeidsomstandigheden, om op deze manier de kans op ziekte tot een minimum te beperken. Ook worden tips gegeven voor praktische invoering van de in de brochure genoemde onderwerpen. Tot slot treft u een adressenlijst aan van organisaties waar u terecht kunt voor nadere informatie en advies.

In deze Arbo-check Thuiszorg zijn de gegevens verwerkt uit de 'Praktijkregels fysieke belasting voor de thuiszorg' (TNO Arbeid 1999) en uit 'Stof Genoeg' (NIZW 1998).

Gezond werken

Het gebruik van de juiste werkmaterialen mag niet alleen gericht zijn op efficiënt en effectief werken, maar moet ook bijdragen aan een ergonomisch verantwoorde, gezonde werkwijze.

Het gezondheidsaspect

Werkers in de thuiszorg hebben, gezien de cijfers, een verhoogd risico op spier- en gewrichtsklachten in rug, nek, schouders, ellebogen en polsen. De oorza-

ken hiervan zijn vaak terug te voeren naar de omstandigheden waaronder gewerkt moet worden: onder tijdsdruk, in volle ruimten én met niet aangepast materiaal.

Er is een aantal eisen waaraan werkmaterialen minimaal moeten voldoen om op een verantwoorde wijze te kunnen werken. Dat wil zeggen op een goede werkhoogte en binnen directe reikafstand: het directe werkgebied. Een positief effect hiervan is een werkhouding die minder belastend is.

Bij het bepalen van de normen voor het werk materiaal, zoals die zijn vermeld in de checklist, is uitgegaan van veel voorkomende werksituaties bij cliënten. Tegelijkertijd is uitgegaan van handzame huishoudelijke materialen die ook in kleine woningen met relatief weinig ruimte gebruikt kunnen worden. Het werk materiaal moet niet alleen ergonomisch verantwoord zijn, maar ook op een goede manier worden gebruikt.

Het effect van een goede werkplek met ergonomische werkmaterialen is namelijk nagenoeg nihil, wanneer de zorgverlener het materiaal niet goed gebruikt.

Arbo-tips

- Tip 1. Aangezien de werkomgeving van de zorgverlener niet als werkplek is ingericht is de eerste stap het voorbereiden, zodat de eigenlijke taak ongestoord kan worden uitgevoerd.
- Tip 2. Probeer wat meer taken zittend of met een stasteuntje uit te voeren (bijvoorbeeld strijken). Afwisseling van werkhouding is belangrijk om vermoeidheid te voorkomen.
- Tip 3. Werk zo veel mogelijk op de juiste werkhoogte: op ooghoogte voor verticaal werk en op ellebooghoogte voor vlak werk.
- Tip 4. Gebruik hulpmiddelen om de juiste werkhoogte te realiseren: een trap, een plumeau of een borstel met een steel.

- Tip 5. Bij veel taken moet er flink met de armen heen en weer worden bewogen. Doe dit binnen het directe werkgebied: tussen heup- en schouderhoogte en ongeveer 40 cm voor het lichaam (elleboog bij de romp).
- Tip 6. Zet de voeten steeds ver uit elkaar en steun met de vrije hand. Zorg dat de werkende hand steeds binnen het steunvlak blijft.
- Tip 7. Voorkom tillen. Duwen, trekken en schuiven zijn minder belastend. Zorg wel dat materialen goed glijden.
- Tip 8. Werk met de gewrichten in de meest gunstige positie. Voor de rug betekent dat recht op of licht gebogen (gesteund) waarbij de vorm van de rug gehandhaafd blijft. De schouders moeten ontspannen gehouden worden en de polsen in de middenstand (bijvoorbeeld bij het wringen).
- Tip 9. Knijp niet in stelen, handvatten en werkdouwen.
- Tip 10. Wissel taken en werkhoudingen af. Maak een weekplanning zodat niet bij iedere cliënt op dezelfde dag dezelfde belastende taak moet worden gedaan. Blijf niet te lang in een ongunstige werkhouding staan. Even een andere houding aannemen betekent dat het lichaam de tijd krijgt om te herstellen.

De meest voorkomende vorm van lichamelijke belasting bij huishoudelijk medewerkers komt door ongunstige werkhoudingen in combinatie met repeterende bewegingen. Ergonomisch verantwoorde werkmaterialen in combinatie met gezonde werktechnieken reduceren de gezondheidsrisico's bij deze vorm van lichamelijke belasting.

Efficiënte werkmethoden en werktechnieken

Met efficiënte werkmethoden kan binnen een bepaalde tijd goede kwaliteit worden geleverd. De werkmethoden bepalen welke materialen daarbij

nodig zijn.

Efficiënte werkmethoden zijn niet alleen effectief en tijdsbesparend, maar ze zijn ook het minst belastend.

Om een paar voorbeelden te geven:

- ↑ effectief: niet vegen maar stofzuigen;
- ↑ tijdsbesparend: nauwkeurig de was ophangen betekent minder strijken;
- ↑ minder belastend: tijdens het strijken tegen een tafelrand of stoelleuning steunen.

Vaak lijkt het zo vanzelfsprekend hoe een huishoudelijke taak wordt uitgevoerd. Niets is minder waar. Vraag maar eens aan verschillende personen hoe zij de ramen wassen! In 'Stof Genoeg' staan professionele werkmethoden voor alle huishoudelijke taken beschreven.

Schoonmaakmiddelen

Ongetwijfeld komt het weleens voor dat er bij cliënten schoonmaakmiddelen in het keukenkastje staan die vanuit veiligheidsoverwegingen niet gebruikt mogen worden. Voorbeelden zijn ammoniak en zoutzuur. Voor een aantal andere middelen met veiligheidsrisico's geldt het volgende:

- ↑ lees voor het gebruik altijd de gebruiksaanwijzing op de verpakking;
- ↑ gebruik nooit verschillende schoonmaakmiddelen bij elkaar. Er kunnen gevaarlijke chemische reacties ontstaan;
- ↑ zorg ervoor dat gevaarlijke middelen veilig en buiten het bereik van kinderen zijn opgeborgen;
- ↑ laat schoonmaakmiddelen in de originele verpakking zitten. Er kunnen dan zeker geen vergissingen worden gemaakt;
- ↑ was de handen na het gebruik van een product dat chemische stoffen bevat;
- ↑ draag huishoudhandschoenen bij het gebruik van producten met een lage/hoge PH-waarde (sterke, zure en alkalische reinigers);
- ↑ draag oogbescherming bij spatgevaar.

Overigens is het zo dat steeds meer thuiszorginstellingen overstappen op het gebruik van professionele schoonmaakmiddelen.

De werkomgeving

Efficiënt en gezond werken wordt niet alleen bepaald door het gebruik van verantwoorde werkmaterialen, maar ook door de omgeving waarin gewerkt wordt. De woon- en leefomgeving van de een, is de werkomgeving van de ander. Een lastige combinatie soms, omdat een gezellige leefomgeving niet altijd overeenkomt met de ideale werksituatie. Maar wat zijn nu precies de eisen die aan een goede werkomgeving worden gesteld?

Het antwoord op deze vraag wordt bepaald door toetsing van de werkomgeving op de volgende onderdelen:

- † bewegingsruimte, werkhoogte, reikafstand (werkdiepte);
- † type en staat van onderhoud van de woning;
- † veiligheid.

Bewegingsruimte, werkhoogte en reikafstand

Om vlot te kunnen werken is naast voldoende loopruimte, ook ruimte nodig om de knieën te buigen, de armen te bewegen en werkmaterialen te gebruiken. Is die ruimte er niet dan moet meer meubilair worden verplaatst en zal veel nauwkeuriger gewerkt moeten worden. Wanneer dan ook nog de temperatuur hoog is, kost het werk onnodig veel energie.

In de ergonomie geldt het gebied tussen heup- en schouderhoogte als norm voor een gunstige werkhoogte. Binnen dit gebied moet een verdeling naar taaksoort worden gemaakt: is het bijvoorbeeld nauwkeurig werk of standaard werk, is het werk waarbij de armen veel ruimte nodig hebben of werk

waarbij kracht geleverd moet worden?

In de checklist worden de taken aan werkhoogten gekoppeld en worden de grenzen daarin aangegeven. Op basis hiervan kan worden bepaald of de werkomgeving aan de juiste/minimale eisen voldoet.

Niet alleen de werkhoogte is van belang, maar ook de horizontale afstand tot het werk (hoe ver moet er gereikt worden?).

Langdurige werkzaamheden moeten dicht bij het lichaam worden uitgevoerd: met de elleboog bij de romp en met de hand zo veel mogelijk recht naar voor. Even met een gestrekte arm werken is natuurlijk geen probleem, overstrekken moet echter worden voorkomen.

Wanneer taak, werkhoogte en reikafstand goed op elkaar zijn afgestemd, kan de activiteit lang en zonder gezondheidsrisico's worden uitgevoerd. Is dit niet het geval en wordt er bijvoorbeeld enige tijd gewerkt boven schouderhoogte en onder heuphoogte, dan moet altijd actie worden ondernomen. Actie in de zin van:

- † gebruik en/of aanpassing van het werkmateriaal;
- † minder vaak uitvoeren van de betreffende activiteit, of de taak rustig uitvoeren;
- † inzetten van de juiste persoon op de juiste plaats;
- † het toepassen van een goede werktechniek;
- † het beperken van de tijd, dus werk afwisselen of even onderbreken.

Type woning en staat van onderhoud

Ook het type woning en de staat van onderhoud zijn zwaarwegende factoren bij de beoordeling van de werkomgeving. Wordt er bijvoorbeeld gewerkt in een oud, vochtig huis of in een nieuwbouwhuis? Zijn het kleine hoge kamers die schoongemaakt moeten

worden of is het een grote open ruimte? Daarnaast speelt de vorm en de afwerking van de schoon te maken oppervlakken en de opstelling van apparaten een rol. Is het een glad of geribbeld oppervlak of een oppervlak met richels, hoekjes en spleten? Staat het fornuis in een hoek en sluit het aan op vloeren en muren of zitten er spleten tussen die moeilijk bereikbaar en daardoor moeilijk schoon te maken zijn? Afhankelijk van de concrete situaties bij cliënten thuis zijn mogelijke acties:

- † het verlagen van de frequentie waarmee een bepaalde activiteit wordt uitgevoerd;
- † meer tijd inplannen voor de uitvoering van de activiteit.

Veiligheid

Veiligheid in de werksituatie is afhankelijk van verschillende factoren. Zo bepalen onder meer het gebruik van de werkmaterialen, de inrichting en de staat van onderhoud van de werkomgeving en niet in de laatste plaats het persoonlijk functioneren in belangrijke mate of een werksituatie veilig is of niet. In onderstaand overzicht wordt aangegeven wat de meest voorkomende veiligheidsrisico's zijn met betrekking tot de werkmaterialen en de werkomgeving en welke acties nodig zijn om dergelijke risico's tot een minimum te beperken. Ook wordt kort ingegaan op de risico's die verband houden met het persoonlijk functioneren.

Veiligheidsrisico's en werkmaterialen

Veiligheidsrisico's ten aanzien van de werkmaterialen zijn afhankelijk van de staat van onderhoud en het al dan niet juist gebruik van het materiaal.

| Risico's | Acties |
|-------------------------------|---|
| Elektrische apparatuur | |
| koperdraad zichtbaar | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken • door een deskundige laten repareren |
| gekleurde draad zichtbaar | <ul style="list-style-type: none"> • wel gebruiken • z.s.m. door een deskundige laten repareren |
| pinnen verbogen | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken • door een deskundige laten repareren |
| stekkerhuis defect | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken • door een deskundige laten repareren |
| aan/uitschakelaar defect | <ul style="list-style-type: none"> • wel gebruiken, maar aan/uitschakelen via stekker • z.s.m. door een deskundige laten repareren • niet gebruiken bij apparaten die warmte produceren of beweging veroorzaken (bijvoorbeeld een mixer) |
| Huishoudtrap | |
| zonder vergrendeling | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken • adviseer de aanschaf van een nieuwe trap |
| zonder steunbeugel | <ul style="list-style-type: none"> • liever niet gebruiken • niet op de bovenste trede gaan staan |
| instabiele ondergrond | <ul style="list-style-type: none"> • leg een plank onder de poten |
| kapotte of ontbrekende treden | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken |
| poten naar binnen gebogen | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken |

Veiligheidsrisico's en de woon- en werkomgeving

| Risico's | Acties |
|---|--|
| Inrichting | |
| volle ruimte | <ul style="list-style-type: none"> • ontruim in gedeelten • werk in een rustig tempo |
| reinigen van moeilijk bereikbare ruiten | <ul style="list-style-type: none"> • laat een glazenwasser komen |
| reinigen van moeilijk bereikbare plaatsen | <ul style="list-style-type: none"> • gebruik een veilige trap • reik niet, maar verzet de trap • houd met één hand de trap vast • houd beide voeten op de trap, of kies werk materiaal met een verlengde steel • zorg voor voldoende voetruimte • zorg voor een stevige ondergrond |
| losse vloerkleden/gladde vloer | <ul style="list-style-type: none"> • verwijder kleden of breng antislip aan • boen de vloer niet of nauwelijks • draag schoeisel met een stroeve zool |
| reinigen smalle doorgangen | <ul style="list-style-type: none"> • werk in een rustig tempo |
| stofzuigen vaste trap | <ul style="list-style-type: none"> • gebruik geen steelstofzuiger • laat de stofzuiger op de begane grond of eerste verdieping staan |
| scherpe hoeken en randen | <ul style="list-style-type: none"> • verzamel spullen in een mand onder de trap • wijzig de werkopstelling |

| Risico's | Acties |
|-----------------------|---|
| Staat van onderhoud | |
| veel rommel/speelgoed | <ul style="list-style-type: none"> • ruim regelmatig op, laat kind(eren) meehelpen |
| kapotte stopcontacten | <ul style="list-style-type: none"> • niet gebruiken • niet met de stekker wrikken • z.s.m. door een deskundige laten repareren |
| losse trapleuning | <ul style="list-style-type: none"> • op korte termijn laten repareren |

Risico's die verband houden met persoonlijk functioneren

Ook al zijn de inrichting en de staat van onderhoud van de woon- en werkomgeving en huishoudelijke apparaten optimaal, dan nog liggen er veiligheidsrisico's op de loer die samenhangen met het persoonlijk gedrag van een verzorgende.

| Risico's | Acties |
|---|--|
| kleding | <ul style="list-style-type: none"> • draag geen ruimvallende kleding met wijde mouwen • draag schoenen met een stroeve zool en een brede hak |
| elektrische apparatuur | <ul style="list-style-type: none"> • trek niet aan snoeren • stop geen randgeaarde stekkers in ongeaarde stopcontacten • schakel de apparatuur uit bij: rookontwikkeling, stank of vonken • kapotte apparatuur z.s.m. door een deskundige laten repareren • werk met droge handen |
| reinigen van elektrische apparaten, stekkers en stopcontacten | <ul style="list-style-type: none"> • haal de stekker uit het stopcontact • zorg voor droge handen • klamvochtig reinigen in plaats van nat |
| huishoudtrap | <ul style="list-style-type: none"> • controleer de vergrendeling • zorg voor een stabiele stand • loop met het gezicht naar de trap toe de trap op • houd twee voeten op de trap |
| trap op en af gaan | <ul style="list-style-type: none"> • houd met één hand de trapleuning vast • draag geen slippers of schoenen met gladde zolen |

Praktische invoering van het arbobeleid

De Arbeidsomstandighedenwet verplicht instellingen voor thuiszorg zorg te dragen voor een werkomgeving, werkmaterialen en werkmethode die ergonomisch gezien zijn aangepast aan de werknemer. Het is de instelling die bepaalt in welke mate de cliënt zorg moet dragen voor het aanwezig zijn van de vereiste werkmaterialen.

De aandacht voor goede arbeidsomstandigheden is een gedeelde zorg van de cliënt die hulp ontvangt en de instelling die deze hulp levert. De wijze waarop instellingen omgaan met deze gedeelde zorg en de regels die zij hieromtrent hanteren, zullen per instelling anders zijn. Maar de instelling blijft als werkgever verantwoordelijk.

Problemanalyse

Om aan de gestelde normen van de Arbowet te voldoen moet hierop gericht beleid worden gevoerd, beleid dat gebaseerd is op de risico-evaluatie. De Arbeidsinspectie ziet toe op een goede uitvoering van dit beleid. Dat doet zij met behulp van de Praktijkregels voor de thuiszorg (TNO Arbeid 1999). Een instelling zal naast een risico-analyse ook een inventarisatie moeten maken van de mogelijke oplossingen, zoals bijvoorbeeld het uitstellen of uitbesteden van betreffende werkzaamheden. Ook kan een instelling besluiten om werkmaterialen op huur- of bruikleenbasis te verstrekken of overstappen op professionele schoonmaaksystemen. Voor welke oplossing een instelling kiest, is afhankelijk van de volgende factoren:

- ↑ de kenmerken van het cliëntenbestand;
- ↑ de duur en het karakter van de hulpverlening;
- ↑ de draagkracht van de cliënt;
- ↑ de mogelijkheden voor bijzondere bijstand, en
- ↑ overige voorzieningen in de omgeving.

De realisatie

Naar aanleiding van de inventarisatie moet de instelling haar doelen formuleren en procedures voor de uitvoering van het arbobeleid vaststellen. Het is belangrijk om vóór de praktische toepassing van het beleid alle personen die bij de hulpverlening zijn betrokken goed te informeren over de doelen en de procedures.

Bij de intake kan gebruik worden gemaakt van de Arbo-checklist. De intaker zal in de eerste plaats de werkomgeving moeten beoordelen. De werkomgeving bepaalt immers de tijd die per taak moet worden geïndiceerd. Afhankelijk van het beleid dat de instelling voert, kan zij overwegen om de zorgverleners aan de hand van een protocol het gedeelte over de werkmaterialen te laten uitvoeren. Dit kan bijvoorbeeld in de eerste paar weken van de hulpverlening.

Deskundigheidsbevordering

De verantwoordelijkheid voor het invullen van de checklist kan de instelling alleen overdragen aan personen die:

- † inzicht hebben in het arbobeleid om op basis daarvan een gefundeerd oordeel te kunnen geven over de kwaliteit en geschiktheid van de werkmaterialen en de werkomgeving;
- † kennis hebben van de ergonomie en beschikken over vaardigheden als observeren, signaleren en beoordelen;
- † beschikken over goede gespreksvaardigheden;
- † de juiste attitude hebben, dat wil zeggen professioneel kunnen omgaan met kwaliteitszorg.

Zorgverleners kunnen bij de beoordeling van de werkomstandigheden alleen een rol spelen, wanneer de instelling voldoende begeleiding en scholing biedt. Andere voorwaarde voor succes is, dat de zorgverlener in de dagelijkse praktijk (vaak die van

de langdurige hulpverlening) de kwaliteit van de huishoudelijke werkmaterialen blijft bewaken. Dit vereist een professionele opstelling ten opzichte van de arbeid en beroepsbekwaam handelen. Handelen in de zin van overleg voeren met de cliënt en het zonodig inschakelen van de zorgmanager. De voorwaarden kunnen gerealiseerd worden door structurele vormen van werkoverleg en gerichte deskundigheidsbevordering. Alleen dán is succes gegarandeerd.

Taken en materialen

Van de werkmaterialen die bij huishoudelijke taken worden gebruikt, blijken vooral de stofzuiger, de huishoudtrap en de wasmachine de meeste problemen op te leveren. De zorg voor deze materialen vereist dus bijzondere aandacht. Want het uitvoeren van een veelvoorkomende taak met slecht materiaal, betekent een hoog risico op ongevallen en gezondheidsschade. Onderstaand zijn, gerangschikt naar een aantal veel voorkomende huishoudelijke taken, de benodigde werkmaterialen aangegeven. In de checklist worden deze werkmaterialen voorzien van nadere technische specificaties waaraan zij moeten voldoen.

| Taak | Materialen |
|--------------------------------|---|
| Onderhoud huis en huisraad | |
| klamvochtig/ droog reinigen | <ul style="list-style-type: none"> • stofdoeken • werkdoeken (met kleine emmer) • geïmpregneerde doeken • plumeau • trap |
| ragen | <ul style="list-style-type: none"> • ragebol • trap • plumeau • werkdoek |
| ramen wassen | <ul style="list-style-type: none"> • grote emmer • spons • raamtrekker • zeem • werkdoek • trap |
| deuren, tegels, meubilair | <ul style="list-style-type: none"> • kleine emmer • werkdoek |
| sanitair reinigen | <ul style="list-style-type: none"> • kleine emmer • toiletborstel • werkdoek • huishoudhandschoenen |
| stofwissen | <ul style="list-style-type: none"> • stofwisser • stofdoeken • stoffer en blik |
| stofzuigen | <ul style="list-style-type: none"> • stofzuiger met mondstukken • stofzuigerzakken |
| schrobben, dweilen | <ul style="list-style-type: none"> • grote emmer • luiwagen • vloertrekker met dweil, of • mop/vloerwisser |
| wassen en drogen | <ul style="list-style-type: none"> • wasmachine • centrifuge • waslijnen/droogrek/wasknijpers • wasmand |

| Taak | Materialen |
|-----------------------------------|--|
| vouwen | <ul style="list-style-type: none"> • tafel |
| strijken | <ul style="list-style-type: none"> • strijkplank/mouwplank • (stoom)strijkijzer |
| Verzorgen maaltijd | |
| inkopen | <ul style="list-style-type: none"> • boodschappentas • evt. boodschappenwagentje |
| voorbereiden | <ul style="list-style-type: none"> • voldoende keukengerei |
| bereiden | <ul style="list-style-type: none"> • minimaal 2 kookpitten • voldoende pannen |
| afwassen | <ul style="list-style-type: none"> • afwasteil/spoelbak met afsluitdop • afwasborstel • minimaal 2 theedoeken |
| Incidentele taken | |
| balkon, buiten- bestrating | <ul style="list-style-type: none"> • harde bezem • stoffer en blik |
| reinigen jaloezieën en radiatoren | <ul style="list-style-type: none"> • speciale borstel |

Het gebruik van de checklist

De arbo-check is ingedeeld in vier categorieën:

- † werkmateriaal
- † maaltijdverzorging
- † wasbehandeling
- † werkomgeving

Bij de beoordeling geldt dat:

- † met een minteken (-) de minimale eisen worden aangegeven om professionele hulp te kunnen bieden;
- † met een plusteken (+) de eisen worden aangegeven die niet noodzakelijk, maar wel wenselijk zijn;
- † in de kolom 'actuele situatie' is ruimte om een beschrijving te geven van de bestaande situatie;
- † in de kolom 'actie' is ruimte om een beschrijving te geven van de actie die ondernomen moet worden.

Het spreekt voor zich dat alleen die werkmaterialen en middelen en die delen van de werkomgeving worden beoordeeld die behoren tot de geïndiceerde taken.

Omdat door slijtage of een breuk de kwaliteit van het werkmateriaal kan afnemen, is voor deze categorie een aparte kolom opgenomen waarin wordt vermeld wanneer het werkmateriaal niet langer acceptabel is. Vervanging of reparatie is in dat geval altijd noodzakelijk.

Checklist

De werkomgeving bij de cliënt is moeilijk aan te passen aan de ergonomische wenselijkheid. Er zijn echter wel enkele mogelijkheden om de arbeidsomstandigheden meer acceptabel te maken, namelijk:

- † door rekening te houden met de lichaamslengte van de persoon die wordt ingezet (bijvoorbeeld bij een rolstoelgebruiker);
- † door hulpmiddelen aan te schaffen waarmee het schoon te maken oppervlak beter te bereiken is (bijvoorbeeld een badborstel met een steel);
- † door meer tijd te indiceren;
- † door bepaalde taken minder vaak uit te voeren.

Actielijst

Bij de checklist is een speciale actielijst ontworpen, waarmee in één oogopslag duidelijk wordt welke acties ondernomen moeten worden, wie die actie moet ondernemen en binnen welke termijn de actie gerealiseerd moet worden.

Toelichting bij de gehanteerde maten

- † Met steellengte inclusief wordt bedoeld: de steellengte plus de borstel of vloertrekker die eraan zit.
- † Bij de genoemde maten en voorbeelden gelden de acceptabele maten voor vrouwen met een lichaamslengte tussen de 1.55 m en 1.75 m.

Omdat bijna alle zorgverleners vrouw zijn, is uitgegaan van de lichaamslengte van vrouwen.

N.B.

- † Lichaamslengte minder dan 1.55 m? Let op dat de werkhoogte niet aan of boven de bovengrens komt.
- † Lichaamslengte meer dan 1.75 m? Let op dat de werkhoogte niet aan of lager dan de ondergrens ligt. Wanneer dit wel het geval is, zijn aanpassingen noodzakelijk of zal een andere persoon moeten worden ingezet.
- † Voor mannen kunnen de maten aan of zelfs boven de bovengrens worden aangehouden.

Checklist

| Werkmaterialen | Eisen | Niet acceptabel | Actuele situatie | Actie |
|--|---|--|------------------|-------|
| Klamvochtig/droog reinigen | | | | |
| – huishoudtrap | <ul style="list-style-type: none"> – kleine trap met 3 à 4 diepe treden + platform – hoogste trede: 110 cm – steunbeugel op 60 cm – lichtgewicht – antislip onder poten, op treden en platform – minimaal 1 stabilisatiebalk + poten in beugelmodel + haak | <p>trede ontbreekt, is kapot of zit los</p> <p>zonder beugel zwaarder dan 10 kilo</p> <p>verbogen poten zonder vergrendeling</p> | | |
| – stofdoeken | <ul style="list-style-type: none"> – flanel + professionele doek | vervuild | | |
| – werkdoeken (professionele) | <ul style="list-style-type: none"> – weerstand met de ondergrond beperkt – gemakkelijk te wringen | te stug | | |
| + plumeau (gebruiken in combinatie met werkdoek) | <ul style="list-style-type: none"> – statisch – smal model + instelbare steellengte + buigbare steel | vervuild | | |
| + ragebol | <ul style="list-style-type: none"> – steellengte incl. 135 cm – synthetische haren + instelbare steellengte | haren half weg of plat steellengte: < 135 cm | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Niet acceptabel | Actuele situatie | Actie |
|---------------------|--|--|------------------|-------|
| Vloerreinigen droog | | | | |
| - stofzuiger | <ul style="list-style-type: none"> - sleemodel - lengte slang: 200 cm - oprolbaar snoer: 7 meter - steellengte incl. 135 cm + instelbare steellengte: 120 - 145 cm - vermogen 800 Watt + traploos regelbaar zuigvermogen - hulpstukken: plinten, meubels + metalen stang + lichtgewicht + geluidarm + wieltjes aan mondstuk - Kema-keur | <ul style="list-style-type: none"> steelstofzuiger gaten in de slang steellengte < 120 cm onvoldoende zuigvermogen versleten mondstuk beschadigde elektrische delen losschietende aansluitingen geen wielen aan motorhuis | | |
| - stofwisser | <ul style="list-style-type: none"> - schuimrubber zool - steellengte min. 135 cm - bevestigingspunten voor stofwisdoeken + goede wendbaarheid | | | |
| - bezem (zacht) | <ul style="list-style-type: none"> - natuurlijke haren - dichte inplant - steellengte incl. 135 cm | <ul style="list-style-type: none"> haren half weg of plat steellengte: < 135 cm | | |
| - stoffer en blik | Stoffer: <ul style="list-style-type: none"> - natuurlijke haren - dichte inplant blik: <ul style="list-style-type: none"> - hard plastic/geverfd materiaal + rubber strip | <ul style="list-style-type: none"> haren plat/versleten handvat of blik gescheurd/verbogen | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Niet acceptabel | Actuele situatie | Actie |
|------------------------|---|--|------------------|-------|
| Reinigen nat | | | | |
| – emmer 10 liter | <ul style="list-style-type: none"> – slagvast kunststof – niet vervormend (in warm water) – (breed) hengel + rechthoekig + brede rand + schenktuit + brede handgreep | emmer vervuild, kapot hengel, hengel zonder handgreep, gescheurd | | |
| – emmer 5 liter | – zie grote emmer | zie grote emmer | | |
| – spons | <ul style="list-style-type: none"> – synthetisch + handgevormd – onvoldoende werkhogte: raamtrekker met verlengde steel | bad spons, gescheurd, verdroogd, vies, kruimelig | | |
| – zeem | <ul style="list-style-type: none"> – synthetisch – 30 x 50 cm – goed vocht opnemend – gemakkelijk te wringen | vet, te groot, kruimelig, te stug, kapot | | |
| – raamtrekker | <ul style="list-style-type: none"> – met dubbele rubberstrip – rubber van goede kwaliteit + rubber in kunststof huis + rubber omkeerbaar en vervangbaar | beschadigd rubber, beschadigd handvat | | |
| – werkdoekjes | <ul style="list-style-type: none"> – 4 stuks – gemakkelijk te wringen – niet pluizend + materiaal synthetisch | dun, pluizend, vervuild, te stug | | |
| – werkdoekjes sanitair | <ul style="list-style-type: none"> – 2 stuks – gemakkelijk te wringen + materiaal synthetisch | dun, pluizend, vervuild | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Niet acceptabel | Actuele situatie | Actie |
|--|---|--|------------------|-------|
| – toiletborstel | <ul style="list-style-type: none"> – synthetische haren – heel en schoon + duo-borstel: steel met grote en kleine borstel | rubber haren, vervuild, haren geplet | | |
| – huishoudhandschoenen | <ul style="list-style-type: none"> – heel en schoon – juiste maat + met katoenen binnenwerk | kapot en vuil niet de juiste maat | | |
| – schuurspons | <ul style="list-style-type: none"> – 2-zijdig verschillende structuur – nylon + handgevormd + 12 x 8 cm. – nylon | vervuild | | |
| Vloerreinigen nat | | | | |
| – luiwagen | <ul style="list-style-type: none"> – dichte inplant – steellengte incl.: 135 cm + synthetische haren | haren plat, steellengte < 135 cm | | |
| – vloertrekker | <ul style="list-style-type: none"> – stevige bevestiging steel/voet – met dubbele rubberstrip – steellengte incl.: 135 cm + verstelbaar 125 - 145 cm + 40 cm breed | losschietende voet los/beschadigd rubber steellengte < 135 cm | | |
| – dweil | <ul style="list-style-type: none"> – rechthoekig: 60 x 50 cm + synthetisch + dweil met stokgat – gemakkelijk te wringen | dun, pluizend, kapot, vervuild | | |
| – vloerwisser/mop (i.p.v. vloertrekker en dweil) | <ul style="list-style-type: none"> – goede wendbaarheid – steellengte incl.: 135 cm + wringsysteem + uitwasbaar | | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Niet acceptabel | Actuele situatie | Actie |
|--|---|-----------------|------------------|-------|
| Incidentele taken | | | | |
| reinigen balkon, buiten- bestrating: – harde bezem reinigen jaloezieën: – lamellenborstel reinigen kolomradiato- ren: – radiatorborstel | – steellengte incl.: 135 cm – haren dichte inplant + natuurlijke haren | | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Actuele situatie | Actie |
|---|---|------------------|-------|
| Maaltijdverzorging | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - boodschappen - tas(sen) - boodschappenwagentje - keukengerei - fornuis | <ul style="list-style-type: none"> - niet te groot/lang - breed, niet te lang hengel - goed lopende wielen - afsluitbare tas - trekbeugel op 105 cm hoogte + afneembare tas - voldoende aanwezig - min. 2 kookpitten - gas/elektrische voorzieningen volgens voorschriften: gaskomfoor: <ul style="list-style-type: none"> - gasaansluiting dient stevig vast te zitten - geen poreuze gas slang - morsbak aanwezig - Giveg-merk of sticker - afzuig- of ventilatiemogelijkheid in kookruimte aanwezig - afsluitbare gastoevoerkraan elektrisch komfoor: <ul style="list-style-type: none"> - elektrische aansluiting met drieadrig snoer in een geaard stopcontact - pannen <ul style="list-style-type: none"> - oren gaaf en stevig bevestigd + koudgreep-oren - afwasteil/spoelbak + stop <ul style="list-style-type: none"> - schoon - afwasteil niet gescheurd - afwasborstel <ul style="list-style-type: none"> - schoon - synthetische haren | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - theedoeken | <ul style="list-style-type: none"> - min. 4 stuks - goed vocht opnemend (katoen/linnen) - schoon/heel | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Actuele situatie | Actie |
|--|---|------------------|-------|
| Werkhoogte | | | |
| <p>'Bewegend' werk: Tussen schouder- en heuphoogte</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Ongunstig voor langere duur: <ul style="list-style-type: none"> boven schouderhoogte – werkhoogte tot maximaal 180 cm (excl. hulpmiddelen) bijvoorbeeld waslijnen, ramen, wanden – werkhoogte tot maximaal 160 cm (excl. hulpmiddelen) in horizontale vlakken bijvoorbeeld kastplanken, kasten, plafonds, hoogste stapelbed maximaal 125 cm * ongunstig voor lange duur: <ul style="list-style-type: none"> onder heuphoogte – werkhoogte in verticaal vlak tot vloerniveau (excl. hulpmiddelen) bijvoorbeeld wanden, radiatoren – werkhoogte in horizontale vlak, bijvoorbeeld bedden, vloeren, lage kast- en boekenplanken: minimaal 55 cm | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Actuele situatie | Actie |
|---|--|------------------|-------|
| 'Zittend/staand' werk | | | |
| Nauwkeurig werk, werkvlak op ellebooghoogte + 20 cm | herstellen van kleding | | |
| Standaardwerk, werkvlak minimaal 10 cm onder ellebooghoogte | Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - aanrecht - strijkplank + ijzer - fornuis | | |
| Met kracht/handruimte, werkvlak 10 tot 30 cm onder ellebooghoogte | was opvouwen | | |
| Werkdiepte | | | |
| Tussen heup en schouder: tot 40 cm vanaf voorzijde werkplek | aanrecht, werktafel, kastplanken (zie werkhoogte) | | |
| Tussen knie- en heuphoogte: 40 cm | bedden, vensterbanken, meubilair (zie ook werkhoogte) | | |
| Boven schouderhoogte: 30 cm | kastplanken (zie ook werkhoogte) | | |
| Maximaal 60 cm | aflegruimte, opbergruimte | | |
| Been- en voetdiepte | | | |
| Zittend: 50 cm | tafel | | |
| Staand: 10 cm | aanrecht, wastafel, bad, bedden | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Actuele situatie | Actie |
|---|--|------------------|-------|
| Bewegingsruimte | | | |
| Tussen hoge obstakels: 80 cm | doorgangen | | |
| Tussen lage obstakels: 70 cm | meubels | | |
| Voor deuren: 100 cm | kasten, aanrecht | | |
| Voor bedden: 50 cm | | | |
| Trappunten | goed bereikbaar, emmer gemakkelijk te plaatsen | | |
| Temperatuur | | | |
| In woning: 18 °C | bij algemene huishoude- lijke arbeid | | |
| Verlichting | | | |
| Grove werk: 50 - 100 lux | stofzuigen, schrobben, dweilen | | |
| Bij donkere oppervlak- ken: tot 200 lux | | | |
| Normaal werk: 200 - 400 lux (vgl. lezen) | aanrecht, tafel, in nissen, achter meubilair | | |
| Geen grote contrasten | | | |

| Werkmaterialen | Eisen | Actuele situatie | Actie |
|---|---|------------------|-------|
| Veiligheid | | | |
| Elektriciteitsvoorziening in orde | verlengsnoeren, stopcontacten, stekkers, aansluiting elektrische apparaten in natte cel | | |
| Elektriciteitsvoorziening apparaten in orde | stofzuiger, strijkijzers, kacheltjes, verlichting | | |
| Randen en hoeken: afronden | deuren, tafels, kasten | | |
| Uitstekende delen: markeren | voldoende bewegingsruimte | | |
| Kleedjes: anti-slipmateriaal aanbrengen | kleedjes, lopers | | |
| Hoogte verschillen: markeren | op- en afstapjes, drempels | | |
| Grepen stevig en vast | trapeuning, grepen aan deksels en deuren | | |
| Stabiele ondergrond | buiten ramen wassen: trap op bestrating | | |
| Balkon | hoogte balustrade: minimaal 90 cm | | |

Actielijst

Cliënt:

Verzorgende:

Zorgmanager:

Straat en huisnummer:

Postcode en woonplaats:

1 Werkmateriaal

Niet voldaan aan
minimale eisen

-
-
-
-

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

2 Maaltijdvoorziening

Niet voldaan aan
minimale eisen

-
-
-
-

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

3 Wasbehandeling

Niet voldaan aan
minimale eisen

-
-
-
-

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

4 Werkomgeving

Niet voldaan aan
minimale eisen

-
-
-
-

Actie

Verantwoordelijk

Tijdstip
realisatie

De Arbo-check Thuiszorg is ontwikkeld door de Stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (EGB) en TNO-Arbeid in opdracht van de Landelijke Vereniging voor Thuiszorg. De Arbo-check Thuiszorg maakt deel uit van de reeks Stilstaan bij bewegen. Praktijkregels voor fysieke belasting in de thuiszorg. De reeks bestaat uit de brochures Zorgverlening, Kraamzorg, Huishoudelijke zorg, Hulpmiddelen zorg en Management zorg. Stilstaan bij bewegen kwam tot stand dankzij een subsidie van de Stichting Arbeidsmarkt, Werkgelegenheids- en Opleidingsfonds voor de sector Zorg en Welzijn (AWO-fonds).

Tekstbewerking en productie: Bouman & Verhoeven
Communicatie, Gouda

Bron: ActiZ, organisatie voor zorgondernemers