Arboregels vertaald naar praktijkrichtlijn fysieke belasting

Als cliënt van Fokus heb je de regie en bepaal je ook hoe de assistentie wordt verleend. Tegelijkertijd heeft Fokus ook te maken met de gezondheid van de ADL-assistenten. Een gezonde ADL-assistenten is uiteraard ook in het belang van de cliënt. Samen kunnen we ervoor zorgen dat ADL-assistenten gezond blijven, zodat ze de assistentie aan jou als cliënt kunnen blijven verlenen! Dat kunnen we onder andere doen door goede werkomstandigheden te creëren en door de geldende arboregels te volgen.

Arboregels 'vertaald' naar praktijkrichtlijnen

Arboregels gelden voor iedereen in Nederland en dus ook voor mensen in de zorg. In de arboregels staat bijvoorbeeld het volgende. Je mag:

Tillen	In **optimale** omstandigheden 23 kilo
Duwen of trekken met 2 handen	25 kg
Duwen of trekken met 1 hand	15 kg
Trekken met de vingers	5 kg
In een gebogen of gedraaide houding werken	maximaal 1 minuut achter elkaar

Het is niet zo gemakkelijk om te weten hoe zwaar je bijvoorbeeld mag tillen in de zorg. De arboregels zijn daarom 'vertaald' voor de zorg in de zogenoemde praktijkrichtlijnen fysieke belasting. Zie daarvoor (Praktijkrichtlijnen - Overzicht - Gezond en Zeker).
Het is prettig als het voor iedereen duidelijk is wat deze richtlijnen inhouden. Dat draagt bij aan een goede samenwerking tussen cliënten en ADL-assistenten. We willen graag dat de assistentie voor iedereen prettig en soepel verloopt. We informeren je daarom graag over de praktijkrichtlijnen.

Mobiliteitsklasse en bronaanpak

Vooraf zijn er twee dingen die handig zijn om te weten; namelijk de indeling in een mobiliteitsklasse en de bronaanpak.

Mobiliteitsklasse



In de praktijkrichtlijnen worden cliënten ingedeeld in hoeveel ze nog zelf kunnen. Dat zijn de zogenoemde mobiliteitsklassen. Als een cliënt zelf kan meehelpen tijdens een transfer of handeling, dan is de kans dat een ADL-assistent overbelast raakt kleiner, dan wanneer een cliënt weinig meer zelf kan. Cliënten van Fokus zitten met name in de mobiliteitsklassen C, D en E. Zoals je in de middelste kolom kunt zien, geeft dat een risico voor overbelasting van de ADL-assistenten

Bronaanpak
Het tweede dat handig is om te weten, is dat er voor de oplossing van de overbelasting gekeken wordt naar de oorsprong van de overbelasting. Als de assistentie voor de ADL-assistent te zwaar is, dan wordt gekeken naar de bron/oorsprong van het probleem. Een voorbeeld: een ADL-assistent moet gehurkt en gebukt de voeten wassen. Héél vroeger zou de ADL-assistent een training krijgen om de rug sterker te maken. Nu (sinds 2012) kijken we naar de bron van het probleem, namelijk de voeten zijn te laag zijn voor de assitentiea. De oplossing wordt dan ook gezocht in dat de voeten hoger moeten, bijvoorbeeld met een hoog-laag douchestoel.

Praktijkrichtlijn fysieke belasting
In de praktijkrichtlijn staan vijf onderdelen van de assistentie schreven. Bij elk onderdeel worden de problemen bij de verschillende mobiliteitsklassen benoemd, mét de belangrijkste mogelijke maatregelen tegen overbelasting. Deze vijf zijn:

1. Transfer binnen de grenzen van het bed en horizontale transfers
2. Transfer van bed, rolstoel of toilet naar ergens anders (en weer terug)
3. Aan- en uittrekken van steunkousen
4. Statische belasting
5. Rijden met hulpmiddelen op wielen

Je kunt de praktijkrichtlijnen via deze link lezen: Praktijkrichtlijnen - Overzicht - Gezond en Zeker. Je kunt hierover ook vragen stellen aan het transfer-werkgroeplid (TWG'er) van het ADL-team of aan de coach Veilig en fysiek gezond werken.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat de assistentie op een prettige en Arbo technisch verantwoorde wijze kan plaatsvinden.