

# Statische belasting

**Gezond & zeker**  
In actie voor veilig, energiek en gezond werken

## Norm statische belasting

Niet langer dan 1 minuut met gebogen of meer dan 30 graden gebogen en/of gedraaide romp werken.

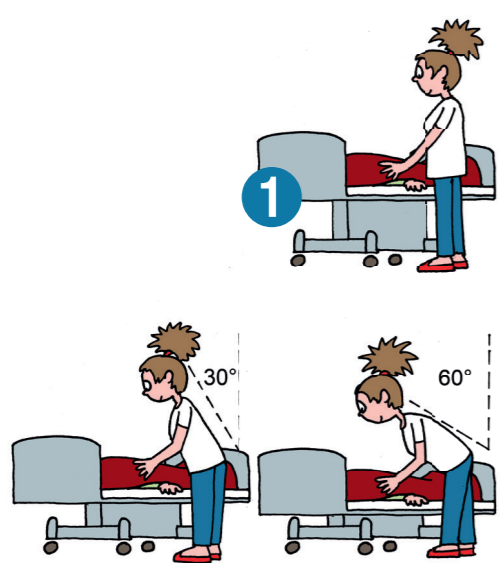


Deze richtlijnen gelden voor de volgende mobiliteitsklassen:



## Kan het beter?

In 88% van de gevallen wordt een hoog- laagbed gebruikt voor het op bed wassen van een cliënt. Dat is al mooi, maar het kan beter. Ondersteuning bij zittend douchen wordt in 61% van alle situaties op een hoog-laag douchestoel gedaan. Kijk met je team hoe dat bij jullie is. En mooi te weten dat zittend douchen beter scoort voor jouw statische belasting dan wassen op een hoog-laagbed<sup>1)</sup>.

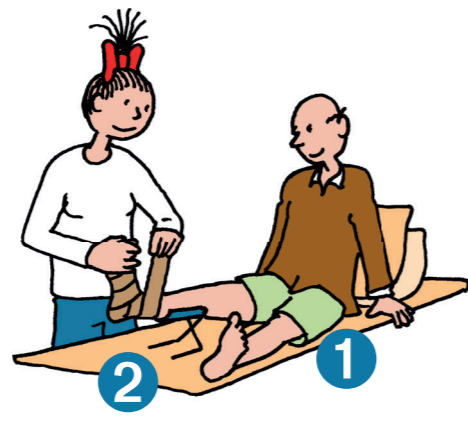


### Praktijksituatie

Cliënt wordt op bed gewassen / verzorgd.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Elektrisch hoog-laagbed moet worden gebruikt.

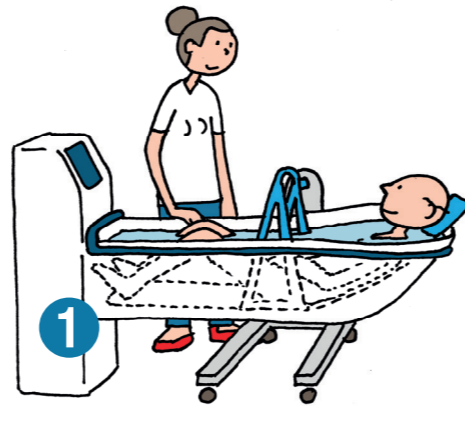


### Praktijksituatie

Cliënt krijgt wondverzorging, duurt langer dan 1 minuut.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Hoog-laagverstelbaar hulpmiddel met eventueel extra ondersteuning zoals
- 2 wondverzorgingskrukje.



### Praktijksituatie

Cliënt wordt gebaad.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Hoog-laagbad moet worden gebruikt.

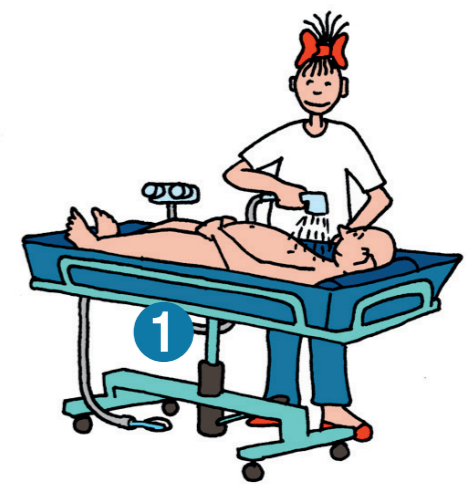


### Praktijksituatie

Cliënt wordt zittend gedoucht.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Hoog-laag douchestoel moet worden gebruikt.



### Praktijksituatie

Cliënt wordt liggend gedoucht.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Hoog-laag douchebrancard moet worden gebruikt.

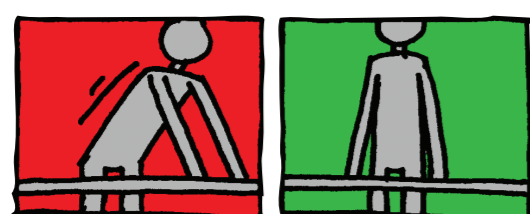
Voor statische belasting geldt dat andere oplossingen dan die hierboven genoemd staan ook mogen, mits aantoonbaar is dat ze aan de hierboven vermelde norm voldoen.

## Tips & Tricks

### Goed staan

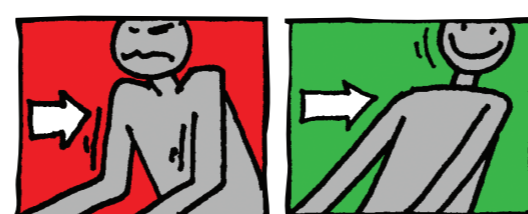
Ook al is de hoogte goed: ga er ook goed voor staan! Scheef werken op goede hoogte is ook niet gezond. Verplaats jezelf een klein stukje zodat je er weer recht voor staat.

Is de hoogte dan niet meer optimaal? Ga dan in een spreidstand staan: dan sta je stabiel en een beetje lager: werkt goed!



### Schouders

Als je op een lastige werkhogte werkt, hebben veel mensen de neiging om met opgetrokken schouders te werken. Dan is hun romp wel netjes recht, maar krijg je uiteindelijk wel problemen in je nek en schouders.



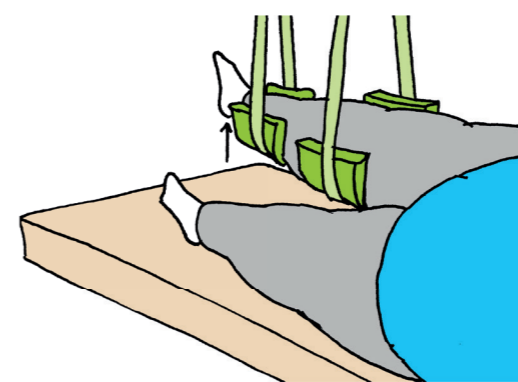
### Haren wassen

Haar wassen op bed; altijd een uitdaging. Maar er zijn hulpmiddelen, zoals een haarwascap.



### Been-tilband

Ondersteunen van een been voor wondverzorging kan ook met een been-tilband aan een lift.



### Verzorgend wassen

Verzorgend wassen is een concept met kansen om statische belasting te verminderen en de huid van jouw cliënt optimaal te houden.



**Veilig, energiek en gezond werken met de Praktijkrichtlijnen!**

1) Vijfde monitoring Fysieke belasting in Verpleeg- en Verzorgingshuizen, Thuiszorg, en Kraamzorg LOCOmotion 2015.

2) Verkorte vorm van praktijkrichtlijnen VVT, GHZ, Ziekenhuizen, voor meer informatie ga naar de arbocatalogus van jouw sector.