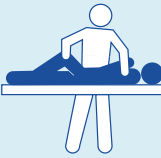



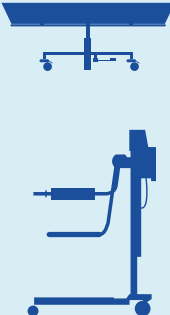






Bronnen van fysieke belasting	TRAP 1 De norm	TRAP 2 Hoe kunnen we dit verhelderen? Operationalisering	TRAP 3 Het praktijkcriterium	TRAP 4 De eis
<p>1 Verplaatsingen binnen de grenzen van het bed</p> 	<p>Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden (NIOSH-norm). Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand, of 25 kg per 2 handen. Niet meer trekken dan 5 kg wanneer de kracht uit de vingers komt.</p>	<p>PreventieWijzer¹ Tilschijf²</p>	<p>De patiënt kan zichzelf in bed verplaatsen met enige hulp.</p> <p>De patiënt heeft weinig mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer en weegt meer dan 23 kg.</p> <p>De patiënt is volledig passief en weegt meer dan 23 kg.</p> <p>Röntgencassettes of onderzoeksmateriaal e.d. moeten onder de groten-deels passieve patiënt gebracht worden.</p> <p>Patiënt is passief en moet nauwkeurig gepositioneerd worden (voor onderzoeks- of behandelactiviteiten, bestralingen e.d.).</p>	<p>Kleine hulpmiddelen (bijvoorbeeld papegaai) en een elektrisch hoog-laagbed moeten worden gebruikt.</p> <p>Een rol- of glijhulpmiddel en een elektrisch hoog-laagbed moeten worden gebruikt.</p> <p>Een elektrisch hoog-laagbed gecombineerd met glijmateriaal moet worden gebruikt. Voor het frequent geven van wissel ligging is een draainetbed ook een goede optie.</p> <p>In hoogte verstelbaar materiaal is nodig (bed, onderzoekstafel e.d.). Het is nodig om met een dubbele set glijmateriaal (twee circulaire glijrollen of één zeer wijde circulaire glijrol) te werken, waartussen de röntgencassette geschoven en verwijderd kan worden.³</p> <p>In hoogte verstelbaar materiaal is nodig (bed, onderzoekstafel e.d.) Het is nodig om met minimaal één circulaire laag glijzeilen te werken. Daarbij zullen voldoende veiligheidsmaatregelen genomen moeten worden om te voorkomen dat de patiënt van de behandelafel glijdt (bijv. met rollen, blokken, kussens of (bed)hekkens).</p>
<p>2 Horizontale transfers (tig in bed <-> tig op brancard)</p> 	<p>Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden (NIOSH-norm). Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand of 25 kg per 2 handen. Niet meer trekken van 5 kg wanneer de kracht uit de vingers komt.</p>	<p>PreventieWijzer Tilschijf</p>	<p>De patiënt kan zichzelf horizontaal verplaatsen met enige lichte hulp.</p> <p>De patiënt heeft weinig tot geen mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer en weegt meer dan 23 kg.</p>	<p>Aan de volgende voorwaarden moet worden voldaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Een van beide platforms (bed, brancard, behandelafel) moet zo te verstellen zijn dat de overgang horizontaal kan verlopen. Er mag geen ruimte zijn tussen de beide platforms en een glijplank of -bord mag niet gebruikt worden om spleten van meer dan 4 cm te overbruggen. Beide platforms moeten goed beremd zijn. Een glij- of rolzeil of -plank kan de patiënt helpen. Lichte kracht mag gegeven worden om de patiënt te helpen. <p><i>Let op de veiligheidsmaatregelen!</i></p> <p>Er zijn twee mogelijkheden:</p> <ol style="list-style-type: none"> De hierboven genoemde (veiligheids)eisen gelden ook. Daarnaast is belangrijk: <ul style="list-style-type: none"> voor beide platforms moet gebruik worden gemaakt van in hoogte verstelbaar materieel (bed, brancard, behandelafel e.d.); een glijzeil, rolbord of glijplank moet gebruikt worden. <p><i>Let dus op de veiligheidsmaatregelen!</i></p> Een passieve tillift of plafondstelsysteem met horizontaal tilframe of -sling wordt gebruikt. De daarvoor geldende veiligheidseisen zijn in dat geval van toepassing.

¹ De PreventieWijzer zal ook voor de ziekenhuizen ontwikkeld worden
² De Tilschijf en de STATman zijn via de sectorfondsen beschikbaar.
³ Voor precieze uitleg zie toelichting Praktijkrichtlijnen

Bronnen van fysieke belasting	TRAP 1 De norm	TRAP 2 Hoe kunnen we dit verhelderen? Operationalisering	TRAP 3 Het praktijkcriterium	TRAP 4 De eis
			Acute noodsituaties. 	In acute noodsituaties (wanneer er om medische redenen geen tijd is om een tillift en/of glij- en rolmateriaal te gebruiken) moet als volgt gehandeld worden. Een goede voorbereiding kan ook dan fysieke overbelasting voorkomen. Afhankelijk van de inschatting van het gewicht van de patiënt en de complexiteit van de handeling zijn meerdere personen nodig om de handeling uit te voeren. Als vuistregel geldt: één zorgverlener per 15 - 23 kg patiëntgewicht.
3. Transfers van en naar bed, (rol)stoel of toilet 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden (NIOSH-norm). Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand of 25 kg per twee handen. Niet meer trekken dan 5 kg wanneer de kracht uit de vingers moet komen.	PreventieWijzer Tiltschijf	De patiënt kan vrijwel zelfstandig (op)staan en lopen, maar is onzeker. De patiënt kan niet zelfstandig (op)staan, heeft enige rompbalans en kan enigszins steun nemen op een of beide benen en weegt meer dan 23 kg. De patiënt heeft onvoldoende rompbalans, kan geen steun nemen op de benen en weegt meer dan 23 kg.	Begeleiding door één verpleegkundige/begeleider is noodzakelijk, eventueel met hulpmiddel als rol-lator, opstaloprek of draaischijf. Actieve tillift moet gebruikt worden. Passieve tillift moet gebruikt worden.
4. Statische belasting (in moeilijke houdingen werken) 	Niet langer dan één minuut met meer dan 30° gedraaide en/of voor- of zijwaarts gebogen romp werken. Een totale duur van 4 uur is het aanbevolen maximum voor activiteiten waarbij veel statisch belastende houdingen voorkomen (ook al wordt <i>per keer</i> de periode van 1 minuut niet overschreden).	PreventieWijzer StatMan	De patiënt wordt zittend gedoucht. De patiënt wordt op bed gewassen/verzorgd /behandeld. De patiënt wordt liggend gedoucht. De patiënt krijgt (wond)verzorging of een behandeling etc. waarbij de handeling voor de betrokken medewerker langer dan 1 minuut duurt.	Een hoog-laag-douchestoel moet worden gebruikt. Een elektrisch hoog-laagbed moet worden gebruikt. Een hoog-laag-douchebrancard moet worden gebruikt. Een hoog-laag verstelbaar hulpmiddel (bed, douchestoel/-brancard) is nodig, met bij voorkeur een wondverzorgingskrukje (bij beenverzorging). Bij verzorging, behandeling of gipsen van ledematen (armen/benen), een wondverzorgingskrukje of andere instelbare steun gebruiken, zodat de ledematen (bijv. bij het zwachtelen) niet opgetild hoeven te worden. Wanneer de zorgverlener langer dan 4 minuten moet staan bij de handeling, is een sta-/zitsteun aan te bevelen.

Bronnen van fysieke belasting	TRAP 1 De norm	TRAP 2 Hoe kunnen we dit helderder maken? Operationalisering	TRAP 3 Het praktijkcriterium	TRAP 4 De eis
<p>4. Vervolg Statische belasting (in moeilijke houdingen werken)</p> <p>Aan- of uittrekken van steunkousen</p> 	<p>Niet meer trekken dan 15 kg in een gunstige of 5 kg in een ongunstige houding en/of wanneer de kracht vanuit de vingers moet komen.</p>	<p>>4min.</p>  <p>PreventieWijzer</p>	<p>Handelingen worden uitgevoerd met enige krachtsuitoefening en langer dan 4 minuten moet dezelfde houding worden volgehouden.</p> <p>Noodsituaties of technisch nog niet oplosbare situaties.</p>  <p>De patiënt heeft (een) therapeutische elastische kous(en) van drukklasse 2 of hoger.</p>	<p>Bij het langer dan 4 minuten achtereen uitvoeren van statisch belastende handelingen (handmatig spreiden van operatiewonden e.d.) moeten deze handelingen (indien technisch mogelijk) gemechaniseerd worden.</p> <p>Wanneer de bovengenoemde oplossingen om medische of technische redenen nog niet mogelijk zijn, moet aan tweede-keusoplossingen gewerkt worden.</p> <p>Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taakroulatie (zoveel mogelijk verdelen van belastende handelingen over medewerkers) - meer pauzes; ook micropauzes kunnen bij statische belasting goed helpen - nieuwe (af)steunmogelijkheden creëren - medewerkers trainen en voorlichten over de restmogelijkheden om de belasting te beperken (manier van staan, houding etc.). <p>Een aan/uittrekhulpmiddel (Easy Slide, Eureka e.d.) moet gebruikt worden. Het vaak bij arm- of beenkousen geleverde stoffen kousje is daarvoor onvoldoende.</p>
<p>5. Manoeuvreren met rollend materieel</p> 	<p>Niet meer dan 20 kg bij het in beweging zetten.</p> <p>Niet meer dan 10 kg bij het in beweging houden.</p>	<p>De Zes Karvragen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Heeft het object goede en soepel lopende wielen? 2 Hebben de wielen een doorsnede van 12 cm of meer? 3 Is het totaalgewicht van het object kleiner dan 300 kilo? 4 Kan overal over gladde, harde en horizontale vloeren gereden worden? 5 Zijn gedurende de hele transportweg drempels afwezig? 6 Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste (instelbare) hoogte? (De juiste hoogte is individueel bepaald, maar ligt voor duwen meestal tussen de 100 en 150 cm en voor trekken iets lager). <p>Meten of de kracht minder is dan 20 kg (200 N) met een unster.</p> <p>Meten of de kracht minder is dan 10 kg met een unster (trekveer).</p>	<p>Op één of meer van de zes vragen wordt 'nee' geantwoord.</p> <p>De kracht bij het doorrijden is groter dan 10 kg.</p>	<p>De onderwerpen waarop 'nee' is geantwoord, moeten worden veranderd, zodat overal 'ja' geantwoord kan worden, of de kracht moet aantoonbaar minder zijn dan 20 kg (200 N) of de manoeuvre moet worden gemechaniseerd.</p> <p>Bij voorkeur zijn er automatisch openende en sluitende deuren op routes waar veel transport plaatsvindt.</p> <p>De afstand moet beperkt worden, de oorzaak van de grote weerstand moet bij voorkeur weggenomen worden (slecht onderhoud, vlakke, harde vloerbedekking, te kleine wielen etc.). Als dat niet mogelijk is: de afstand korter maken of de handeling mechaniseren (hulpmotorje aanklikken). Veelvuldig stoppen en starten moet vermeden worden door het gebruik van deuren die automatisch open en dicht gaan.</p>