

Welkom bij de Gezond & Zeker Regiodag 2022

FYSIEKE BELASTING



DE PRAKTIJKRICHTLIJNEN

NICOLE VAN KUIJK
ERGOTHERAPEUT SWZ

BLIJF INZETBAAR

Kan jij bij jezelf fysieke belasting voldoende inschatten?



HOOFDBRONNEN



Tillen

Staan

Trekken

Duwen

Manoeuvreren

Statisch belasten

Drukken

Dragen

Armheffen

Reiken

Beeldschermwerken

Zitten

Repeterend handelen

Wringen

Hurken en knielen

De vijf mobiliteitsklassen (A-E)

Bron en copyright, Knibbe & Knibbe 2009

.



POSTERS

<https://www.blijfinzetbaar.nl/praktijkrichtlijnen-overzicht/>



PRAKTIJKRICHTLIJNEN PER BRANCHE



<https://www.ambulancezorg.nl/static/upload/raw/4900d9c8-3341-42bd-849e-297dad1c6050/Arbocatalogus+2017.pdf>

- Praktijkrichtlijnen Ambulancezorg
- Praktijkrichtlijnen Verpleeghuizen, verzorgingshuizen en thuiszorg (waaronder kraamzorg)
- Praktijkrichtlijnen Gehandicaptenzorg
- Praktijkrichtlijnen Geestelijke gezondheidszorg
- Praktijkrichtlijnen Ziekenhuizen
- Praktijkrichtlijnen Academische ziekenhuizen



E-LEARNING



E-learning module Basis Fysiek Gezond Werken

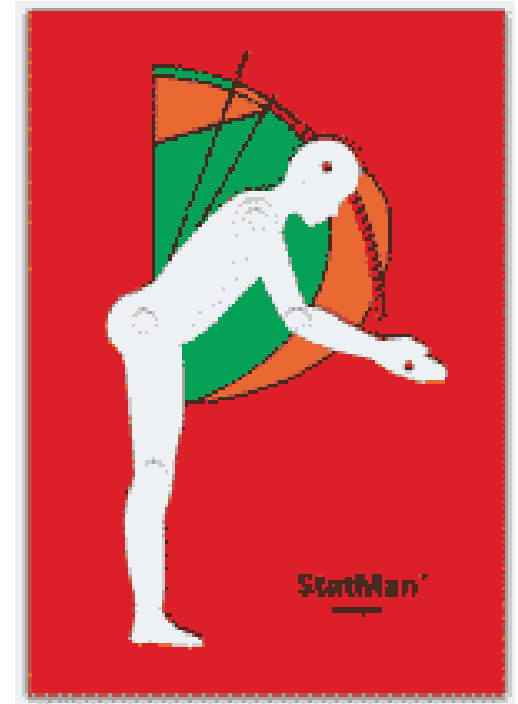
Deze module is voorzien van foto's en filmpjes. Je leert snel en effectief door plaatjes en filmpjes te bekijken en daarover vragen te beantwoorden. De hele module doorlopen kost je ca. een half uur

<http://www.free-learning.nl/modules/basisfysiekgezondwerken/start.html>

STATISCHE BELASTING

Zelf ervaren

Wat doe je in deze houding?



STATISCHE BELASTING

Niet langer dan één minuut met gedraaide
en/of meer dan 30 graden
voorovergebogen romp



STATISCHE BELASTING

“Doe eens leep met tape”

<https://www.youtube.com/watch?v=s55c7EQeoDc>



TILLEN



DUWEN



TILLEN

- Niet meer dan 23 kilo
- Niet meer dan 12 kilo als je vaker dan 12 keer per dag tilt



TREKKEN, DUWEN EN MANOEUVREREN

- Niet meer dan 25 kilo met twee handen
(maximaal 15 kilo per hand)
- Wanneer de kracht vanuit de vingers komt is
het maximum 5 kilo

<https://youtu.be/SxQUPGtjKV0>



Kan jij bij jezelf fysieke belasting al beter inschatten?



En nu de praktijk!

<https://www.blijfinzetbaar.nl/>

