

Laten we de rug van de verzorgenden verzorgen

Tips voor de hulpvrager



De verzorgenden worden geconfronteerd met verschillende situaties die een risico vormen voor hun rug. Ze moeten bijvoorbeeld vaak vooroverbuigen, gewicht opheffen en dragen, ze kunnen struikelen en vallen. Om ervoor te zorgen dat ze kwaliteitswerk kunnen leveren en om tegelijk de gezondheid van hun rug te beschermen, is het verstandig hun het geschikte materiaal ter beschikking te stellen en eventueel een aantal aanpassingen te doen in uw huis.



De rug van uw verzorgende sparen heeft een positieve invloed op zijn/haar werk en zorgt ervoor dat hij/zij de glimlach kan behouden bij het uitvoeren van zijn/haar taken.

De onderstaande aanbevelingen helpen de gezondheid van uw verzorgende, en vooral van zijn/haar rug, te beschermen:

De vloer vrijhouden van eventuele obstakels, om valpartijen te vermijden



Geen elektrische bedrading en telefoonkabels laten rondslingeren op doorgangplaatsen



De tapijten vastmaken aan de vloer om uitglijden te vermijden



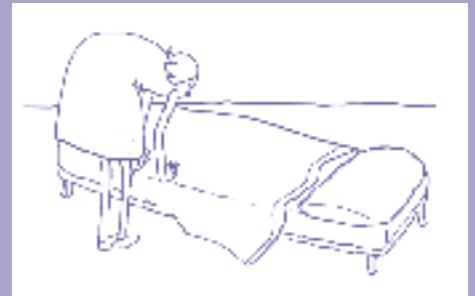
Een antislipmat in de badkuip plaatsen om het risico van uitglijden en vallen te verminderen



Voor voldoende verlichting zorgen, geen te felle verlichting en geen schaduwhoekjes



Ervoor zorgen dat het bed bereikbaar is aan alle kanten. De hoogte van het bed aanpassen zodat ze zich niet te veel moeten bukken bij het verschonen van de lakens of bij verzorging (vaste opzetstukken of bed met verstelbare hoogte). Het is voor u ook gemakkelijker om in en uit het bed te stappen indien de hoogte aangepast is



Het verstandig ordenen van objecten in kasten en rekken: zware objecten op heuphoogte en lichtere of veelgebruikte objecten tussen knie- en schouderhoogte



De verplaatsing van zware objecten verminderen en rolsystemen voorzien om verplaatsingen te vergemakkelijken



De mogelijkheid geven om de emmer op een krukje of een stoel te plaatsen om onnodig bukken te voorkomen



De mogelijkheid bieden aan de verzorgende om het werk in kleinere stukjes te verdelen (bijvoorbeeld, indien er veel wasgoed gestreken moet worden, toelaten dat het in meerdere keren gebeurt)



Hen de mogelijkheid bieden om op zijn/haar ritme te werken en korte pauzes voorstellen



De consumptie van tabak verminderen tijdens de aanwezigheid van de verzorgende



Ervoor zorgen dat ze hun handen kunnen wassen na het werk (warm water, handdoek, zeep)



Het nodige materiaal voorzien zodat de verzorgende kwaliteitswerk kan afleveren zonder zijn/haar rug onnodig te belasten



Wanneer u moeilijkheden ondervindt om het gepaste materiaal te verzamelen en uw woonplaats te organiseren zoals aanbevolen, praat er dan over met uw hulpverlener of maatschappelijk assistent(e). Samen kan u oplossingen vinden.

Bedankt voor uw hulp en voor uw begrip.

Dit document werd gerealiseerd in het kader van de projecten PROXIMA (verbetering van de arbeidsomstandigheden van de thuishulpverleners) en RUGKLACHTEN. Het werd opgesteld door Jean-Philippe Demaret (PREVENT) in samenwerking met de onderzoeksteams van de projecten. Deze projecten kwamen tot stand op initiatief van de



Federale Overheidsdienst
Werkgelegenheid, Arbeid en
Sociaal Overleg



gerealiseerd dank zij de steun van de Europese Commissie
Europees Sociaal Fonds