

Hoe ga je om met fysieke belasting?

Aangenaam werken betekent dat je ook aan je eigen gezondheid denkt. Om lichamelijke klachten te voorkomen, is het belangrijk om te letten op 5 punten. We noemen ze de Big Five. Je ziet ze hieronder.

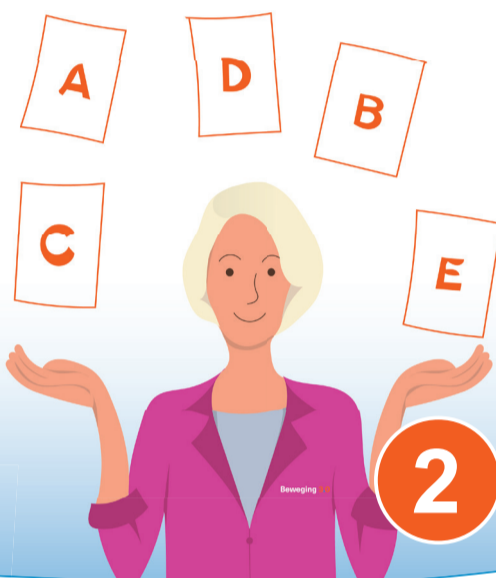


Jij staat op 1!

Je wilt het beste voor je cliënt. Maar denk je ook aan jouw eigen gezondheid? Veilig en gezond werken gaat altijd voor (ook als dat betekent dat het bijzettafeltje met foto's en het vloerkleed waar de cliënt zo aan gehecht is, niet in de kamer kan blijven staan omdat er met een hulpmiddel gewerkt moet worden).

Ken de mobiliteitsklasse van je cliënt

Zo weet je welk hulpmiddel noodzakelijk is en hoe je de cliënt moet helpen. We werken altijd binnen de praktijkrichtlijnen fysieke belasting.



Houd je aan de gemaakte afspraken

Werk volgens de gegeven instructie en gebruik altijd een hulpmiddel als dat is afgesproken.

Kan het beter of slimmer?

Ga in gesprek met je team en leidinggevende als het werk beter of slimmer gedaan kan worden. Je kunt ook advies vragen aan de adviseur Arbo & Gezond Werken of de Trainers Fysieke Belasting.



Een pijntje hoort er NIET bij!

Ervaar je lichamelijke klachten bij het werk? Blijf er niet mee rondlopen maar bespreek het met je team en leidinggevende. Onderzoek samen wat er nodig is.