

NR 45

oktober 2016

Rustig Tillen!

Filmpje met uitleg waarom

Als je tilt, duwt of trekt moet je dat ten eerste niet te zwaar doen. De Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting zijn daarin heel helder: niet meer tillen dan 23 kilo (in ideale omstandigheden) en niet meer dan 20-25 kilo duwen of trekken. Ten tweede is het belangrijk rustig te tillen, duwen of trekken. Daarom hebben we de 1, 2, 3 regel bedacht. Bouw je kracht dus rustig, 1, 2, 3 op. Als je met een flinke ruk tilt, duwt of trekt, heb je namelijk meer kans op beschadiging van je spieren, pezen, aanhechtingen etc. dan wanneer je dat rustig doet. We hebben een filmpje gemaakt waarin we dit uitleggen aan de hand van het tillen van een steen aan een touwtje. Kijk op YouTube en zoek op 'goedgebruik rustig tillen'. Rustig aan, dan breekt het lijntje niet.

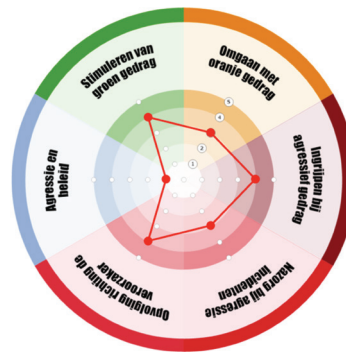


Leerstand

individueel leeradvies over agressie

Hoe ga je als zorgverlener om met agressie van cliënten, patiënten of derden? Veel weet je al, maar wat kun je daar nog meer over leren? De Leerstand, een handig zelfreflectie-instrument dat is ontwikkeld door 'Duidelijk over agressie', kan jou helpen bij het in kaart brengen van je leerbehoefte over agressie. Wat kun jij leren over het stimuleren van gewenst gedrag, het omgaan met emoties, het handelen na een incident en beleidsmatige zaken rondom agressie? Na het invullen van een korte vragenlijst krijg je van de Leerstand daarover een praktisch leeradvies, met bijpassende leermaterialen waarmee je direct aan de slag kunt. De Leerstand is breed inzetbaar en extra handig: de scores zijn op te slaan als pdf, zodat je ze op een later moment nog kunt inzien of kunt doorsturen naar collega's.

Kijk op <http://leerstand.duidelijkoveragressie.nl> voor alle info en doe de Leerstand.

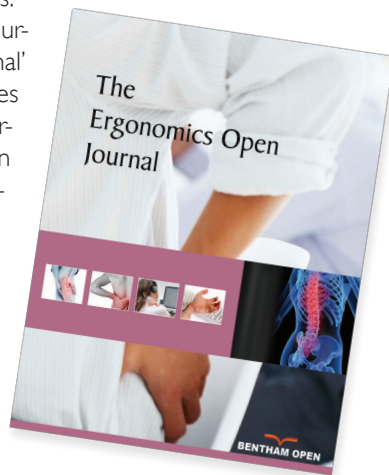


Wetenschappelijke studies

Gratis te downloaden

Wetenschappelijke artikelen zijn meestal saai en lang. Toch is het essentieel dat we onderzoek blijven publiceren (en lezen) naar hoe we fysieke overbelasting in de zorg kunnen reduceren. Misschien doen we de verkeerde dingen? We hebben immers ook ooit gedacht Australisch tillen veilig was voor onze ruggen. Omdat de artikelen vaak ook moeilijk te vinden zijn hebben we goed nieuws.

Recentelijk kun je in het online journal 'The Ergonomics Open Journal' steeds meer interessante studies vinden. Google maar eens op 'ergonomics open journal knibbe' en je vindt een artikel over de noodzaak van het hebben van een veiligheidscultuur in je organisatie. En een wetenschappelijk artikel over een douchebrancard met een inham waardoor je minder hoeft te reiken.



Lopen met je cliënt

Probeer de zeemansgang

Het lopen met je cliënt kan best belastend zijn, vooral als hij op je gaat hangen. De 'zeemansgang' kan soms een oplossing zijn. Vraag de cliënt iets wijdbeens te gaan staan en schommel zelf van je ene been op het andere. De cliënt zal dan meestal gaan meebewegen. Op het moment dat een voet van de cliënt bijna los komt geef je met je stem, arm en door zelf achteruit te stappen een voorzichtige impuls aan de cliënt. Die maakt dan een stapje. Als dat is gelukt, doe je dat ook aan de andere zijde en zo loop je schommelend samen verder. Een beetje als twee dronken zeemannen.

Meer weten over dit soort technieken? In het Gebruiksboekje staat er een groot aantal. Je bestelt het in het GoedGebruik winkeltje via www.goedgebruik.nl.