



## Preventieve groepsgerichte scholing 'Tillen en verplaatsen in de gezondheidszorg'

*De gevolgen van fysieke klachten bij medewerkers in de gezondheidszorg zijn ingrijpend: een organisatie kan worden geconfronteerd met een hoog uitvalpercentage door ziekteverzuim en met medewerkers die minder goed functioneren. Vaak worden pas maatregelen genomen ten aanzien van deze problematiek als klachten al aanwezig zijn. Vanuit preventief oogpunt organiseren we scholingen op het gebied van tillen en verplaatsen voor werknemers in de gezondheidszorg die weinig of geen klachten hebben.*

### Doel

Via de preventieve benadering zal het personeel op den duur minimaal verzuimen met rug- nek- en schouderklachten en wordt langdurige ziekte voorkomen. Bovendien is het belangrijk dat er draagvlak in de gehele organisatie ontstaat om preventief te denken en te werken.

### Preventieve scholing 'Tillen en verplaatsen in de gezondheidszorg' in de praktijk

In deze bijeenkomsten combineren we theoretische informatie over de opbouw van de rug en de ergonomische principes van tillen en verplaatsen met het oefenen van praktijksituaties.

- *informatie overdracht*

We geven informatie over het ontstaan en voorkomen van klachten. Bovendien wordt getracht de mogelijkheden van de patiënten optimaal te benutten. Aspecten uit de haptonomie liggen hieraan ten grondslag. Een beter begrip heeft vaak een beter gezamenlijk bewegingsgedrag tot gevolg.

- *training van bewegingsgedrag op het werk*

De manier waarop mensen hun rug, nek en schouders gebruiken is van grote invloed op het ontstaan van klachten. Door belastende werkomstandigheden komt de rug van personen vaak onder ongunstige spanning te staan. Daarom leren wij de deelnemers hun lichaam tijdens het werk op een verantwoorde manier te gebruiken.

We oefenen met de cursisten diverse situaties die op het eigen werkveld gericht zijn.

Zowel de uitnodiging aan de patiënt om zelf optimaal mee te werken als het gebruik van de noodzakelijke hulpmiddelen moet hierbij leiden tot het juiste bewegingsgedrag. Op deze manier wordt aangeleerd om het eigen lichaam niet te zwaar te belasten.

- *Werkplekonderzoek*

Omdat naast het bewegingsgedrag van de medewerkers de totale werksituatie een rol speelt in het ontstaan van klachten, zal een algeheel werkplekonderzoek plaatsvinden. Op basis van de bevindingen zal hier in de scholing aandacht aan worden besteed en zo mogelijk zullen wij aanbevelingen doen.

- *Vervolg*

Belangrijk is dat deelnemers ook op langere termijn actief blijven in het voorkomen van klachten. Door jaarlijks 'opfrisbijeenkomsten' te organiseren, kunnen we met de deelnemers aandacht blijven besteden aan de preventie van lichamelijke klachten.

### Resultaten

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat deze preventieve scholingen hun vruchten afwerpen. Het is echter wel van belang permanent aandacht te blijven besteden aan de fysieke belasting van de werknemers in de gezondheidszorg.

### Organisatie

De scholingen bestaan uit bijeenkomsten van drie uur. Het maximale aantal deelnemers per groep is twaalf. De cursus vindt bij voorkeur plaats in de gezondheidszorginstelling zelf. Verdere wensen t.a.v. de bijeenkomsten zijn op maat in te vullen.