



## INTRODUCTIE SAFETY FICHES

Daoust hecht veel belang aan de veiligheid en het welzijn van haar huishoudhulpen.



De kans op ergonomische klachten bij huishoudhulpen door het poetsen, het heffen en tillen is bestaande wanneer de taken niet correct worden uitgevoerd.

Advies met betrekking tot een ergonomische werkhouding is daarom noodzakelijk en zeer belangrijk om zorg te dragen voor je rug, schouders en nek.



Wist jij dat wij allemaal een “basis kromming” hebben in onze wervelkolom?

Deze varieert een beetje bij ieder van ons, maar de basis is de “S-kromming”. We hebben allemaal een gelijkaardige natuurlijke houding: holle nek, bolle bovenrug en holle onderrug. Deze natuurlijke houding vormt een goede basishouding tijdens het werk.

Ook andere delen van het lichaam hebben een natuurlijke houding, denk maar aan de (makkelijkere) krachtgreep vs. de (moeilijkere) pincetgreep.

**DO**



**Power Grip**

**DON'T**



**Pinch Grip**

Ergonomie is grotendeels gebaseerd op bovenstaande natuurlijke houdingen. In essentie betekent ergonomie **zorg dragen voor je lichaam waarbij wij als mens centraal staan.**

Vertaalt naar de werk gerelateerde context betekent ergonomie dus de wetenschap die zich richt op het afstemmen van de arbeidsmiddelen en de arbeidsomstandigheden op de eigenschappen van de werknemer waardoor werknemers optimaal kunnen functioneren.

## Hoe ergonomisch werken bevorderen?

Elke dag voeren wij regelmatig en onbewust gelijkaardige houdingen uit tijdens het werk. Om zorg te kunnen dragen voor het lichaam is het dus belangrijk dat de houdingen gelijk verdeeld worden over heel het lichaam in plaats van zich te focussen op bepaalde zones in het lichaam.

### Hoe ga je hier nu mee aan de slag?

Het doel is bewust om te gaan met bepaalde bewegingen. Beweging hebben we nodig, maar hoe zorgen we ervoor dat het lichaam dit niet als belastend ervaart?

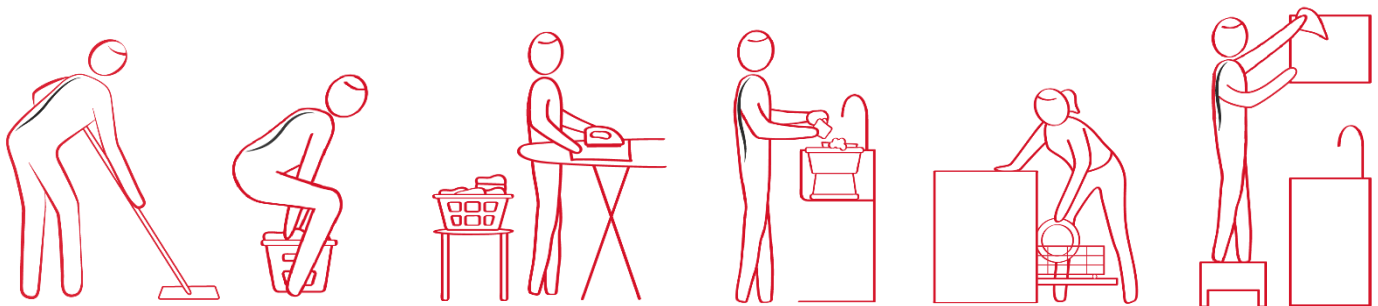
Het antwoord hierop is **variatie**. Elke activiteit op zichzelf is niet meteen vermoeiend voor ons, maar wanneer wij heel de tijd gelijkaardige taken achter elkaar uitvoeren (met een gelijkaardige houding) kan dit een ander verhaal worden (vb. vegen, dweilen, schuren,...).

### Variatie in de taken biedt tal van voordelen zoals:

- Minder lichamelijke klachten;
- Minder vermoeidheid van specifieke lichaamszones;
- Meer flexibiliteit in je werkplanning;
- Meer job tevredenheid;
- Een hogere levenskwaliteit.

### Kleine aanpassingen in je werkhouding maken bovendien ook een groot verschil:

- **Contactpunten** zoeken (om bijvoorbeeld de reikwijdte te vergroten.);
- **Iets op hoogte plaatsen** (om bijvoorbeeld minder te moeten knielen);
- **Brede steunbasis** aannemen (om bijvoorbeeld stabiel en evenwichtig te staan).
- Minimum 15 minuten al zittend taken uit te voeren per prestatie van 4 uur .



Soms zijn bepaalde houdingen, zoals torsies, onvermijdbaar. In deze situaties is het belangrijk om af en toe tegengestelde of andere bewegingen uit te voeren. Zorg er bijvoorbeeld voor om af en toe jezelf uit te rekken, je groot te maken en de rug te strekken wanneer je een groot deel van de dag bezig bent in een voorovergebogen houding tijdens het vegen, stofzuigen en dweilen.

Om bovenstaande om te zetten naar de praktijk werden enkele tips verzameld in verschillende ergonomische fiches. Hierin staan er per taak enkele tips en tricks welke getest kunnen worden in jouw werksituaties. Neem een kijkje welke tips voor jou interessant kunnen zijn. Per fiche staan er ook 2 stretch-oefeningen welke je kan uitvoeren om je spieren te ontlasten.