

Instructiekaart Ergonomisch werken met cliënten

Vorbereiding

- Leg de (hulp)materialen en hulpmiddelen klaar
- Controleer:
 - o hulpmiddelen op gebreken
 - o op voldoende ruimte rondom de werkplek
- Bij hoog-laagbed of behandelstoel: stel de juiste werkhoopte in
- Was de handen volgens de instructiekaart Handen wassen

Uitvoering

- Werk altijd met een rechte, iets holle rug
- Houd je schouders ontspannen naar beneden en naar achteren
- Werk met rechte polsen
- Maak (waar dat kan) gebruik van een zit/sta ondersteuning *stel deze zo in dat je altijd met een rechte rug werkt*
- Werk *niet* in gedraaide houding of voorovergebogen romp
- Voorkom dat je ver moet reiken naar materialen of producten
- Gebruik altijd het juiste hulpmiddel
- Raap gevallen spullen meteen op *zo voorkom je dat er iemand over struikelt*

Opruimen

- Ruim de werkplek netjes op



zit/sta ondersteuning



draaischijf



glijhulpmiddel

hulpmiddel
steunkous

