

Voor je ligt alweer de vierde digitale nieuwsbrief voor en door ErgoCoaches. Vol praktische tips en informatie.

Uit onderzoek blijkt dat ErgoCoaches graag kennis en ervaringen met elkaar uitwisselen.

#### DIT IS JE KANS!

Lees het stuk maar van Radboud Korsten of van Agnes Schutte.

Sta jij er volgende keer in? Bel of mail, we schrijven samen...

Zo zet jij de ErgoCoach op de kaart en je werkgever in de spotlight!

Ik zeg: Gewoon doen.

Roelof Koelman

#### In dit nummer:

- De was was te zwaar
- Bezint eer je begint
- Prakt!Jkvrage
- Verleid je collega
- Haptonomie en je eigen vaardigheid
- ErgoCoach Paspoort in de Prakt!Jk
- Scholingsagenda Open Inschrijving 2009
- Met klem minder bukken

**Novel zorg & wonen** is een zorgaanbieder op de Noord-Veluwe. Zij biedt zorg aan voornamelijk ouderen. Dit aanbod bestaat uit de elementen zorg, wonen, welzijn en dienstverlening.

## De was was te zwaar

### Eenvoudige aanpassing, veel resultaat

Door Agnes Schutte - Mariëtte Bagerman, ErgoCoach en medewerster op de afdeling Doelbeek, ergerde zich aan de te volle waszakken die ze dagelijks in de handen kreeg. Ze leverden in de praktijk teveel fysieke belasting op. Naast haar dagelijkse werkzaamheden was ze ook betrokken bij het HKZ traject. Aangezien ze van daaruit óók gevraagd werd verbeterpunten in te brengen ging ze samen met collega Gerda met het waszakken knelpunt aan de slag.

#### Onderzoek

Naast het eigen onderzoek deden Mariëtte en Gerda bij de collega's van de linnenkamer navraag over hun ervaringen. Die gaven aan dat de waszakken moeilijk te tillen waren als ze zo vol zaten, vaak niet dicht konden en dat de was er deels uit rolde. Gevolg: extra handelingen, irritatie en teveel fysieke belasting.



#### Oplossing

Na het vaststellen van de oorzaken van het knelpunt schakelden ze de arbo-coördinator in. Met elkaar dachten ze na over mogelijke oplossingen. Dit werd uiteindelijk een plank van 5 cm hoogte onder de waszakken, waardoor de waszakken niet meer helemaal vol kunnen.

#### Praktijktest

Het bedenken van de oplossing is één stap, het testen is een tweede. In samenwerking met collega's van de eigen Technische Dienst is één waskar aangepast voor een pilot. Na een testperiode van 2 maanden bleken de resultaten prima. De waszakken zijn nu makkelijker te tillen en beter te hanteren waardoor de fysieke belasting is afgenomen. Ook is het eruit vallen van de was verminderd waardoor irritatie is afgenomen en er efficiënter gewerkt wordt. Met de aangepaste waskar zijn alle medewerkers, zowel van de afdeling als de linnenkamer tevreden. Uit de test bleek zelfs dat een verhoging van 7 cm nog beter was. Een verschil van 'slechts' 2 cm maar van groot belang!

#### De uitvoering

Alle betrokken partijen hebben een belangrijk aandeel gehad in de uiteindelijke oplossing. Daarmee is er voldoende draagkracht gecreëerd voor de definitieve oplossing. De komende periode worden alle waskarren van Novel zorg & wonen aangepast. Een resultaat om trots op te zijn!



Mariëtte (li) en Gerda bij de aangepaste waskar

Agnes Schutte is Arbo-coördinator bij Novel zorg & wonen.

Wil je meer weten over deze toepassing?

Bel of mail dan met de redactie: 024-3482495 of [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com)

**Novel zorg & wonen** heeft Fysieke belasting als belangrijk speerpunt in het beleid. Najaar 2008 startte de werkgever het preventieprogramma 'Gezond Werken', uitgevoerd door Corpus Sanum.

De afdeling Doelbeek begon als eerste met de training (2x3 uur), verplicht voor alle medewerkers in zowel de zorg als de ondersteunende diensten. Na de 1e bijeenkomst beschreven alle medewerkers een persoonlijk leerpunt en hingen dit zichtbaar voor andere collega's op. Collega's kunnen elkaar zo positief aanspreken op dit leerpunt en daarmee op gezond werkgedrag.

# Het groene tegeltje

Door Gerry Broers, ErgoCoach van het jaar 2008



Gerry Broers is werkzaam als wijkziekenverzorgende en ErgoCoach in team Gilze Alphen bij Thebe thuiszorg. Op 28 oktober kreeg zij de award "Ergocoach van het jaar" uitgereikt.

Voor Prakt!Jkl schrijft Gerry een column over haar werkzaamheden als ErgoCoach.



## Oude spreuken verliezen niet hun betekenis

Als verzorgende loop je vaak aan tegen kleine knelpunten die jouw werk bemoeilijken. Je hebt bijvoorbeeld niet meteen een hulpmiddel bij de hand en bent daardoor geneigd de handeling in een foute houding uit te voeren. Daarom.....



## Oplösungen....

Vaak zijn er simpele en goedkope (tussen)oplossingen, zoals een wasknijper om een rok omhoog te houden. Of tegenwicht geven op een looprek zodat de zorgvrager beter houvast heeft bij het opstaan en niet aan jou gaat hangen. En het stimuleert hem of haar tot zelf opstaan!

Nog enkele praktisch voorbeelden:

Geef een cliënt met spasmes, die je op bed verzorgt, een halfzacht opgeblazen strandbal tussen de knieën. Bij wondzorg van de hiel laat je de cliënt de knie op een stoel zetten terwijl deze zich vast houdt aan de rugleuning.

Je moet elastische kousen aantrekken bij een cliënt maar bent je handschoenen vergeten. Om extra grip te krijgen op de kousen kan je latex wegwerphandschoenen gebruiken of je handen iets bevochtigen.



## Wat leveren ze op?

Bovenstaande oplossingen leveren op dat je beide handen vrij hebt voor de verzorging, dat je geen tegenwerking krijgt en daardoor sneller klaar bent, dat je niet in een moeilijke houding hoeft te staan om de juiste zorg te kunnen geven, dat je de huid beter kunt controleren enzovoort. Natuurlijk kijk en overleg je altijd met je zorgvrager of deze oplossing wel de juiste is!

Het benoemen van de voordelen voor je collega's maar zeker voor de zorgvrager maakt dat ze het uit willen proberen. Daarmee stimuleer je efficiënter werken, verbeter je de kwaliteit van zorg en verminder je fysieke belasting.



## Herhaalde oproep!

## Prakt!Jkvraag

In de vorige praktijk meldden we dat ErgoCoaches vaak met praktische vragen rondlopen. Daarom startte deze nieuwe rubriek. De respons viel tegen. Hebben Ergocoaches dan geen vragen? Wellicht wél antwoorden. Daarom nogmaals twee vragen.

Vraag 08-01: Ik ben ErgoCoach op een Endoscopie-afdeling en wil graag weten hoe anderen omgaan met fysieke belasting bij het buikdrukken tijdens een coloscopie. Wie kan me helpen?

Vraag 08-02: De kamerinrichting van een thuiszorgcliënt is qua fysieke belasting ongunstig. Die wil ik daarom graag wat aanpassen. Welke argumenten zou ik kunnen gebruiken richting de familie? Wie heeft hier ervaring mee?

Vragen en antwoorden mail je naar [praktijkvraag@corpussanum.com](mailto:praktijkvraag@corpussanum.com)

## Inspiratieworkshop

## Verleid je collega



Als ErgoCoach wil je anderen graag in beweging brengen. Dat lukt pas als het resultaat van die verandering aantrekkelijk genoeg is voor die ander.

Waarom lukt dat bij die ene collega wél en voel je bij die ander bij voorbaat al weerstand? Wat doe je om jezelf in beweging te krijgen en hoe doe je dat bij anderen? Kortom, hoe verleid je jezelf en een ander tot gedrag?

Volgende keer bespreken we een klein stukje uit deze nieuwe Inspiratieworkshop.

## TIP

## Met klem minder bukken (Door Radboud Korstenhorst)

Hallo collega ErgoCoaches,

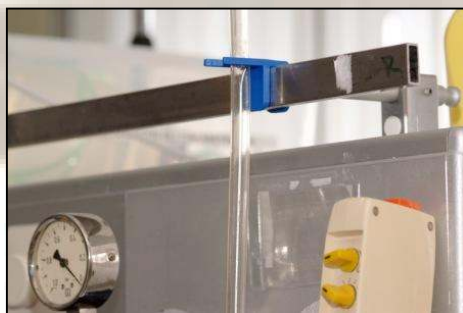
Wellicht kan dit eenvoudige ophangstelsel voor bijvoorbeeld uitzuigslangen het bukken beperken. Wij gebruiken dit artikel (endomed) om de uitzuigslang op prettige hoogte op te hangen en te fixeren.

Groot hygiënisch voordeel is dat er geen sputum meer uit de slang op de grond loopt. Twee vliegen in een klap! Ik hoop dat jullie wat aan deze tip hebben. Heel simpel, maar uiterst doeltreffend!

Radboud Kortenhorst is ErgoCoach en ic-verpleegkundige in het Maasstad Ziekenhuis Rotterdam

Wil je meer weten over deze toepassing?

Bel of mail dan met de redactie: 024-3482495 of [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com)



# Prakt!Jk!

## Haptonomie en je eigen vaardigheid

**Kwaliteit van zorg en daarmee samenhangend kwaliteit van werk wordt steeds belangrijker. Een cliëntgerichte benadering en vakkennis wat betreft het gebruik van transferhulpmiddelen is een vereiste voor het uitvoeren van een goede transfer. Ook voor de ErgoCoach. Niet voor niets is de eigen vaardigheid ook opgenomen in het ErgoCoach Paspoort.**

Door haptonomische principes toe te passen beïnvloed je de kwaliteit van de benadering en de aanraking van de cliënt. En dát heeft veel invloed op de beleving en de tevredenheid.

Steeds vaker zien we de scholingscombinatie van technische vaardigheid én haptonomie. De cliënt activeren en aanspreken op de eigen mogelijkheden kun je namelijk leren. Het zo lang mogelijk stimuleren van de mobiliteit van de cliënt heeft immers positieve gevolgen voor zowel cliënt als zorgverlener. En met de toenemende zorgvraag én zorgzwaarte wordt dat steeds belangrijker.

*Marcel Smulders is specialist in transfertechnieken op haptonomische basis. Wil je meer weten? Bel of mail dan met Marcel: 024-348 24 95 of [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com)*

## Scholingsagenda Open Inschrijving 2009

Titel	Locatie	Data
Basisopleiding ErgoCoach <b>Zorg</b> <i>Cliëntgebonden functies (3 dagdelen)</i>	Amsterdam Nijmegen	10+17 sept, 15 okt 8 okt, 5 + 24 nov
Basisopleiding ErgoCoach <b>Zorg</b> <i>Niet Cliëntgebonden functies (3 dagdelen)</i>	Heerenveen Rotterdam Tilburg	17+24 sept, 10 nov 1+8 okt, 17 nov 29 sept, 6 okt, 3 nov
Basisopleiding ErgoCoach <b>Beeldschermwerk</b> <i>(3 dagdelen)</i>	Nijmegen	8 + 15 juni, 14 sept.
Basisopleiding ErgoCoach <b>Kinderopvang</b> <i>(3 dagdelen)</i>	Utrecht	10 + 16 juni, 1 juli
Transfertechnieken op haptonomische basis <i>(2 dagdelen)</i>	Rotterdam Tilburg Zwolle Amsterdam Friesland	11+25 juni 23+30 juni 8+15 september 29 sept + 6 okt 17+24 nov
LEF! voor ErgoCoaches <i>(1 dagdeel)</i>	Nijmegen	9 november

Meer informatie of aanmelden? Bel 024-3482495 of kijk op [www.corpussanum.com](http://www.corpussanum.com)

## ErgoCoach Paspoort in de Prakt!Jk!

Of je nu werkt in de thuiszorg, verpleging of een ziekenhuis, als ErgoCoach heb je een goede basis nodig. Daarom is in 2008 het ErgoCoach Paspoort ontwikkeld. Het paspoort geeft richting aan vragen als; wat zijn taken van een ErgoCoach, wat moet een ErgoCoach kennen en kunnen?

Adviseurs van Corpus Sanum werkten als expert mee aan de ontwikkeling van het Paspoort. Logisch dus dat de *Basisopleiding ErgoCoach* naadloos aansluit op het ErgoCoach Paspoort. Maar de grote vraag is; gaan instellingen het ErgoCoach Paspoort ook echt gebruiken?

Uit onze praktijk blijkt overduidelijk een JA. Zowel de ErgoCoach maar ook opleidingsfunctionarissen en P&O-ers gebruiken het handzame boekje regelmatig. Voor sommigen is het een kapstok waaraan ze nog meer hangen. Anderen gebruiken het als naslagwerk. Hoe het ook gebruikt wordt, het geeft meer houvast op de beleids- én werkvloer en dat was de bedoeling.

Heb je het ErgoCoach Paspoort nog niet gelezen? Je kan het downloaden van of aanvragen via [www.ergocoaches.nl](http://www.ergocoaches.nl).

*Wil je meer weten? Bel of mail dan met Roelof: 024-348 24 95 of [rkoelman@corpussanum.com](mailto:rkoelman@corpussanum.com)*

### Colofon

Prakt!Jk! is een uitgave van

Corpus Sanum Nijmegen  
[info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com) | [www.corpussanum.com](http://www.corpussanum.com)

&

### PUUR

[info@puur-inspiratie.nl](mailto:info@puur-inspiratie.nl) | [www.puur-inspiratie.nl](http://www.puur-inspiratie.nl)

Prakt!Jk! verschijnt enkele keren per jaar.

Prakt!Jk! wordt met zorg samengesteld.

De uitgevers aanvaarden geen aansprakelijkheid voor (zet)fouten of onvolledigheden. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Prakt!Jk! is bereikbaar per telefoon (024) 348 24 95 of per e-mail [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com)

### Aanmelden

Wil je deze nieuwsbrief zelf ontvangen? Stuur dan een e-mail naar [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com) Vermeld je naam en e-mail adres.

### Afmelden

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen?

Stuur een e-mail naar [info@corpussanum.com](mailto:info@corpussanum.com) Vermeld je naam, e-mailadres en het woord 'Uitschrijven'.

# Corpus Sanum

ERGONOMIE | FYSIEKE BELASTING | AGRRESSIE & GEWELD

**PUUR**  
inspiratie

