

Fysieke belasting in de schoonmaak

" Ik heb er schoon genoeg van! "

Hulpmiddelen schoonhouden gaat niet vanzelf en brengt fysieke belasting met zich mee. Wat kun jij als ErgoCoach hierin betekenen?

Tilbanden, glijzeilen, tilliften, douchehulpmiddelen, transportkarren, rolstoelen, bedden. Dit zijn slechts een paar hulpmiddelen die in de zorg worden gebruikt. Maar wie houdt ze schoon? Gebeurt dat überhaupt? In de praktijk zie ik grote verschillen tussen zorginstellingen. En dan heb ik het nog niet eens over het onzichtbare vuil.

Ondergeschoven kindje

Ik durf wel te stellen dat het schoonhouden van hulpmiddelen een ondergeschoven kindje is. Bij de ene organisatie zijn hierover geen afspraken gemaakt, bij de andere wel. Alleen hebben afspraken weinig zin als niet alle zorgmedewerkers precies weten hoe en wat. Bij weer andere organisaties zijn er duidelijke afspraken, maar worden deze slecht uitgevoerd omdat er geen tijd voor is. Gelukkig kom ik ook organisaties tegen waar hygiëne de allerhoogste prioriteit heeft en de regels helder zijn. Maar al met al valt er nog veel van elkaar te leren.

Inzicht geven

Zelfs als de regels duidelijk zijn en de hulpmiddelen voldoende en frequent worden schoongemaakt, is het belangrijk om als ErgoCoach op de hoogte te zijn van de fysieke belasting die het schoonmaken met zich meebrengt. De grootste ergonomische risico's bij schoonmaken zitten 'm in het reiken, bukken, knielen, draaien, polsbelasting en werken in ongemakkelijke houdingen. Gebruik de RisicoRadar en de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor niet-cliëntgebonden werkzaamheden om te kijken waar de norm overschreden wordt. En gebruik die informatie om je collega's inzicht te geven in de risico's. Inzicht is belangrijk, want de meeste zorgmedewerkers zien niet wat er belastend is en waar de grens ligt. Leg duidelijk uit wat het overschrijden van die grens betekent en doe dat vooral praktisch. Ga niet meteen oplossingen bedenken, maar werk aan inzicht. Daarmee creëer je draagvlak voor verandering.

Praktische tips

En maak je een rolstoel schoon, gebruik dan een hoog/laag werktafel. Je kunt dan rechtop werken en kunt overal goed bij. Ga bij het schoonmaken van koelkasten, nachtkastjes of andere laagstaande voorwerpen op een olifantspoot of een stabiel laag krukje zitten zodat je hurken en knielen voorkomt. Bedden of behandelbanken zet je natuurlijk eerst op de juiste hoogte en ook hier gebruik je voor de lagere delen de olifantspoot of een krukje. Vergeet ook niet de wielen schoon te maken: het is een plek waar vuil zich graag ophoopt. Schone, goed opgepompte banden verminderen bovendien de belasting als je met de hulpmiddelen gaat rijden. Om stand te kunnen werken zijn handige en goedkope hulpmiddelen verkrijgbaar (zie kader). Werk je in verschillende ruimtes, neem dan een twee-sports keukentrapje mee of zorg dat in alle ruimtes trapjes of olifantspotten aanwezig zijn zodat je daar op kunt gaan staan of zitten.

Een ommetje

Bij grote hulpmiddelen is reiken vaak een risico. Poets je een grote tafel, dan is 'het ommetje' een mogelijke oplossing: doe eerst de ene helft, loop om en doe de andere kant. Een ommetje maken doe je ook bij het reinigen van bijvoorbeeld tilliften, voedselkarren en transportkarren. Bij het reinigen van bedden werkt een beddenwasstraat natuurlijk het allerbeste. Werk in het geval van handmatige schoonmaak bij bedden het liefst met z'n tweeën. Je hebt samen meer kracht om het zware en onhandelbare matras op te tillen en het gaat minstens even snel. Als mensen tegen mij zeggen dat een ommetje maken veel meer tijd kost, neem ik die weerstand weg door de voordelen te benoemen en letterlijk de tijd te meten van een poetsbeurt met en zonder ommetje. Ik geef inzicht en daarna mag de ander beslissen of ze het ommetje maken of niet.

Het kont, kast, was principe

Kleinere hulpmiddelen zoals glijzeilen of tilbanden worden vaak niet, niet vaak genoeg of niet goed schoongemaakt. Dan worden ze bijvoorbeeld met een doekje afgenomen of alleen even ingespoten met desinfectans. Niet echt fris. Bij dergelijke hulpmiddelen is 'het kont, kast, was principe' een praktische oplossing: één heb je aan, eentje ligt in de kast en eentje zit in de was. Zo is er altijd een schoon exemplaar

Poetstip

Een in de praktijk bewezen voorbeeld van een handig en goedkoop hulpmiddel is de Flexipad. Deze heeft een klein poetsoppervlak met een ronde uitsparing voor het reinigen van bijvoorbeeld armaturen en is 360° draaibaar. Daardoor kom je makkelijk onder elk bed, elke bank of kar. Met de microvezeldoek kun je zowel vochtig als droog werken. Kijk voor meer informatie eens op YouTube en zoek op 'Flexipad'.



voorhanden. Zorg wel voor een goede registratie zodat de hulpmiddelen weer op de goede plaats terugkomen, zie ook verderop in dit artikel.

Micropauzes

Schoonmaken is een fysiek belastende bezigheid. Het is belangrijk om bij lichamelijk zwaar of eenzijdig werk regelmatig te pauzeren. Deze micropauzes helpen het lichaam om te ontspannen. Dit kan door bijvoorbeeld even te gaan zitten en wat te drinken.

Bronaanpak

Alles begint bij een goede organisatie. Als Ergocoach kun je beginnen door samen met de zorgafdeling alle schoonmaakwerkzaamheden in kaart te brengen. Zet ze op een rij en noteer hoe vaak, wanneer en door wie een hulpmiddel wordt schoongemaakt. Laat deze lijst aftekenen zodat iedereen zicht heeft op het verloop van de schoonmaak. De vraag is of de eigen medewerkers alle hulpmiddelen zelf schoon moeten maken. Je kunt bijvoorbeeld ook afspreken dat leveranciers dit doen als ze technisch onderhoud (komen) doen. Er zijn leveranciers die zich steeds meer specialiseren op service en onderhoud. Sommige bieden zelfs volledig beheer, inclusief hygiënewerkzaamheden voor tilbanden en andere kleine hulpmiddelen. Bij verlenging van of bij het afsluiten van nieuwe contracten kun je adviseren hygiëne als voorwaarde bij de dienstverlening op te nemen. Kortom, begin bij de bron.

Labelen

Kleine hulpmiddelen die extern worden gewassen, wil je wel graag op de juiste plaats terug hebben. Til- en verblijfsbanden hebben bijvoorbeeld een eigen, uniek serienummer. Als je dit nummer communiceert met de wasserij, kunnen zij de materialen sorteren en weer op de juiste plek uitleveren. Een andere tip is om bij aanschaf goede, watervaste etiketten te eisen. Sommige leveranciers hebben een labelservice. Vraag ernaar en laat je verrassen! Is dat allemaal niet mogelijk of te duur? Met een kleine investering kun je ook zelf materialen labelen. Zorg wel dat labels goed zijn vastgenaaid en was bestendig zijn en in een samenhangend registratiesysteem zijn ondergebracht.

Meer weten? Bel **(024) 348 24 95** of stuur een e-mail naar kantoor@corpussanum.com