

ERGONOMIE VOOR (HOOFD)VERPLEEGKUNDIGEN

PREVENTIEVE BASISHOUDINGEN

OMSCHRIJVING

Introductie

Staat u voldoende stil bij welke fysieke risico's er zich kunnen voordoen in uw dagelijks leven?

Binnen werksituaties doen zich constant belastende werkomstandigheden voor. Of je nu veel in beweging bent, bureauwerk verricht of veel moet heffen en tillen ... de risico's zijn overal aanwezig. Enkel aandacht via preventie kan mensen helpen deze fysieke belasting te doen minderen. Onderschatting is het grootste probleem als we kijken naar rugklachten, sensibiliseren plus het aanleren van correcte technieken is daarom zeer cruciaal.

Voor de (hoofd)verpleegkundige is het nog belangrijker om ergonomisch te werken ... zij voeren immers zeer rugbelastend werk uit.

Wist u dat 46% van de mensen die veel bureauwerk verrichten sukkelen met hun rug? Het aantal mensen dat langer dan een jaar thuis zit, is gestegen tot meer dan 75.000. Onderzoek toonde aan dat dit percentage voor (hoofd)verpleegkundigen nog hoger ligt (tot 80%!).

Omschrijving

In deze opleiding staan we stil bij een aantal cruciale zaken:

- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van fysieke klachten?
- Welke gevolgen en klachten komen het meest voor bij mensen?
- Hoe ontstaan deze klachten, welke invloed hebben de oorzaken op ons lichaam (meer bepaald de wervelkolom)?
- Hoe kunnen we deze zaken gaan voorkomen en een **preventieve basishouding** aannemen?

Voor wie is deze opleiding bestemd?

De opleiding richt zich tot

- Verpleegkundigen
- Hoofdverpleegkundigen
- Personen tewerkgesteld in de zorgsector

Voor een goede interactie worden per leergroep **maximaal 15 deelnemers** toegelaten.

Bijkomende info

Deze opleiding is erkend door de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu als **Permanente vorming** in het kader van de toekenning van het functiecomplement aan het kaderpersoneel van de gezondheidsdiensten.

(erkeningsnummer: P17mcN103)

Methodologie

Voor deze opleiding vertrekken we vanuit situaties waar de deelnemers in de praktijk mee geconfronteerd worden. De oefeningen en cases worden zodanig opgesteld, dat de deelnemers dit onmiddellijk in de praktijk kunnen toepassen. Naast een voorafgaand overleg + een rondvraag aan het begin van de opleiding garanderen we casussen op maat. De docent houdt rekening met deze input in het verdere verloop van de opleiding. Er is zeer veel interactie met de deelnemers.

PROGRAMMA

Tijdens de opleiding worden de belangrijkste beginselen van ergonomie besproken. Hiervoor vertrekken we van een praktijkgerichte invalshoek, zodat de cursisten de verworven informatie onmiddellijk in de praktijk kunnen omzetten.

De oorzaken van fysieke letsels

- zit- en bewegingspatroon
- werkhoudingen: heffen, tillen, reiken, ...
- stress

De bouw van de wervelkolom

- de wervels
- de tussenwervelschijven
- de zenuwen

Ergonomische principes

- een correcte zithouding / een ergonomische bureau inrichting
- correcte hef- en tiltechnieken bij diverse laste
- algemene aandachtspunten
- specifieke aandachtspunten voor (hoofd)verpleegkundigen
- hulpmiddelen voor de (hoofd)verpleegkundige:
 - tilliften
 - elektrische verstelbaar bed
 - verstelbare douchestoel
 - glijzeilen
 - steunkousslide

Meest voorkomende gevolgen + omgaan met klachten

- lumbago
- hernia
- letsels door overbelasting
- uitstralingspijn

Oefeningen, toegepast op de taken van (hoofd)verpleegkundige

- preventieve oefeningen ter compensatie van fysieke belasting

DOCENT

Erkende docent door FOD Volksgezondheid