

Tips om op een verantwoorde manier te zwachtelen

Het is belangrijk om in een ergonomische werkhouding te zwachtelen. Door aandacht aan je werkhouding te besteden, verlaag je je lichamelijke belasting en voorkom je vermoeidheid. Terwijl dit niet ten koste gaat van de kwaliteit van goede zorg aan de inwoner. Hieronder volgen enkele praktische tips voor een gezonde werkhouding.

1

Werkruimte en voorbereiding

- Zorg voor voldoende werkruimte en goede verlichting rondom de inwoner.
- Leg alle benodigdheden binnen handbereik en op de juiste werkhoogte klaar. Gebruik eventueel een dienblad.

2

Gebruik hulpmiddelen

- Gebruik ondersteuningsmiddelen (zoals beensteuntjes of kussens) om de inwoner in een comfortabele positie te houden.
- Gebruik, als dat kan, een verstelbare stoel voor een optimale werkhoogte.

3

Werkhouding en positie

- Positioneer het been dat gezwachteld wordt op een hoogte die comfortabel is voor jou en de inwoner.
- Ga recht voor de inwoner zitten of zet je stoel haaks op de zithouding van de inwoner, aan de kant van het been dat je gaat zwachtelen.
- Houd je rug recht en je schouders ontspannen naar achteren.
- Werk vanuit een stabiele zithouding. Beweeg mee met het werk door je stoel te verplaatsen of de inwoner in de juiste positie te vragen.
- Vermijd een gehurkte positie om knieklachten te voorkomen.
- Zorg dat je niet ver hoeft te reiken en voorkom een kromme rug.

4

Gebruik je lichaamsgewicht en neem pauzes

- Gebruik je lichaamsgewicht om druk uit te oefenen bij het aanbrengen van de zwachtel, in plaats van alleen hand- en armkracht.
- Neem regelmatig pauzes om spierspanning te verminderen en de eigen bloedsomloop te stimuleren. Sta op, strek je uit en beweeg je lichaam.