

The logo for 'Gezond & Zeker' is located in the top right corner. It consists of the words 'Gezond' and '& zeker' in a white, sans-serif font, with a stylized white figure of a person jumping or running above the ampersand. The text is set against a red and orange gradient oval background. Below the main text, the tagline 'In actie voor veilig, energiek en gezond werken' is written in a smaller white font.

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024



Minder werkdruk met een kruk!

Workshop wordt verzorgd door:
Nathalie van Bergen-Bijveld
Docent Fysieke belasting
Ergocoach, verzorgende IG



www.zwaartepunt.nl

Wie werkt er met een kruk?



Basisprincipes



1. Benadering 3 v's (verstijven, vechten, vluchten)
2. Contact:
 - Oogcontact in relatie tot zones
 - Uitnodigen tot samen bewegen
 - Verbale/ nonverbale instructie?
3. Houding Beweging Interactie:
 - Wachten op beweging
 - Rust bij jezelf?
 - Ergonomisch?
4. Praktijkrichtlijnen
5. Werkruimte en voorbereiding

Spierbelasting



Dynamische spierbelasting

afwisselend aanspannen en ontspannen van spieren, waardoor ruim voldoende gelegenheid is om te herstellen. Deze belasting ontstaat tijdens bewegen

Statische spierbelasting

spierspanning kort of lang handhaven, zonder onderbreking. Er vindt geen ontspanning plaats, nauwelijks of geen beweging

Statisch=houding



Te lang achter elkaar

Staan

Zitten

Romp voorovergebogen (Gebukt en gedraaid werken)

Reiken

Armheffing

Knielen/hurken

Nekbelasting

Dynamisch=Bewegen



Te veel (kilo's, kilometers, newton)

Lopen

Gaan staan/zitten

Duwen/trekken

Tillen/verplaatsen

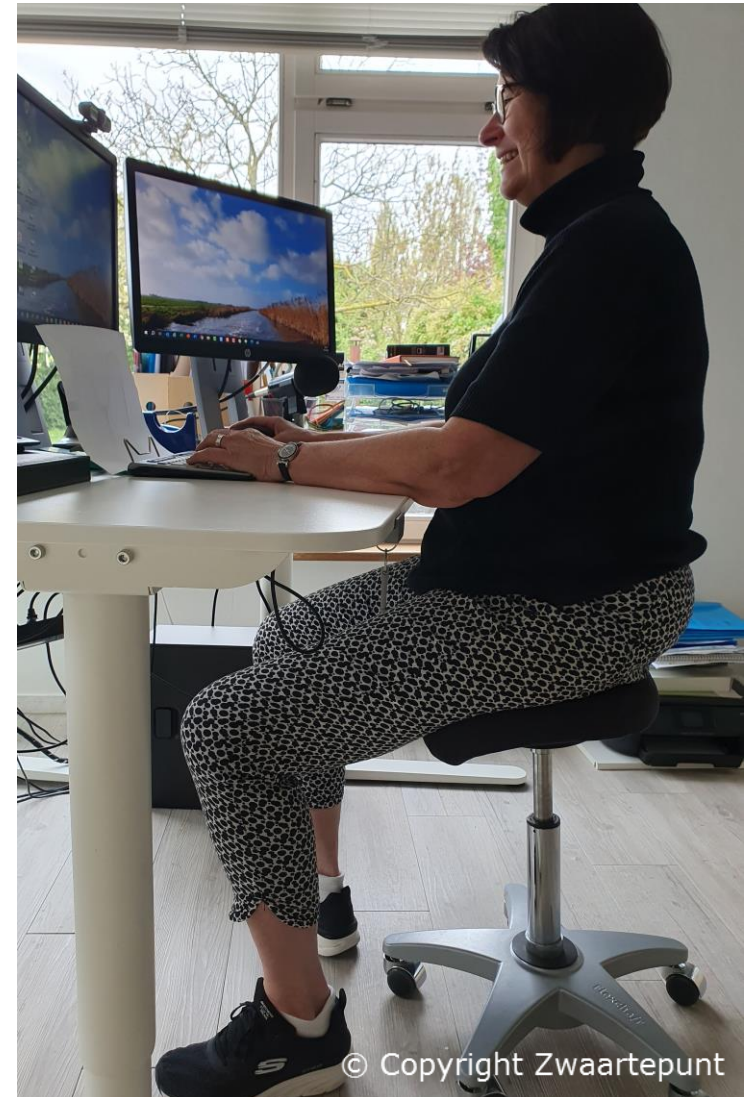
Dynamische en statische kruk



De keuze van de kruk is afhankelijk van de handeling die je zittend gaat uitvoeren op de kruk.

Verplaatsen = statische kruk met wieltjes

Vindt handeling plaats op één plek = statische of dynamische kruk



Ontdek de krukken



Praktijk: Ga de verschillen ervaren!

1. Welke beweegmogelijkheden hebben de krukken?
(wieltjes, kantelpunt onder het zadel, in de as
boven/beneden)
2. Is de hoogte van krukje passend? De juiste
gasveerhoogte?
3. Of moet de cliënt hoger zitten/liggen

Welke kruk bij welke handeling



1. Is het een handeling die op 1 plek plaats vindt of moet je jezelf tijdens de handeling verplaatsen?
2. Op welke hoogte zit je bij deze handeling? Hoe is jouw houding? Zijn je schouders ontspannen? Lengte romp, omvang buik en armen van zorgmedewerker?
3. Hoogte client; op bed, op stoel, douchestoel, tillift?

Vegro Flexchair®

De hulpmiddelen in deze workshop zijn
geleverd door Vegro en Flexchair

Bedankt!