

Welkom bij de Gezond & Zeker Innovatiedag 2024

Basishouding en zachte zorg



Godelein Wegter

Verpleegkundige / Ergonoom / Vertrouwenspersoon

ergo-enz°..

- **een heldere visie**
- op fysieke en mentale belasting van mensen
- in het arbeidsproces

Minder vasthouden, meer contact



- Doorvoelen
- Gezond bewegen, basishouding
- Zachte zorg, lichter werken
- Mobiliteit, hulp en hulpmiddel

Haptonomie /samen bewegen

**Gezond
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken



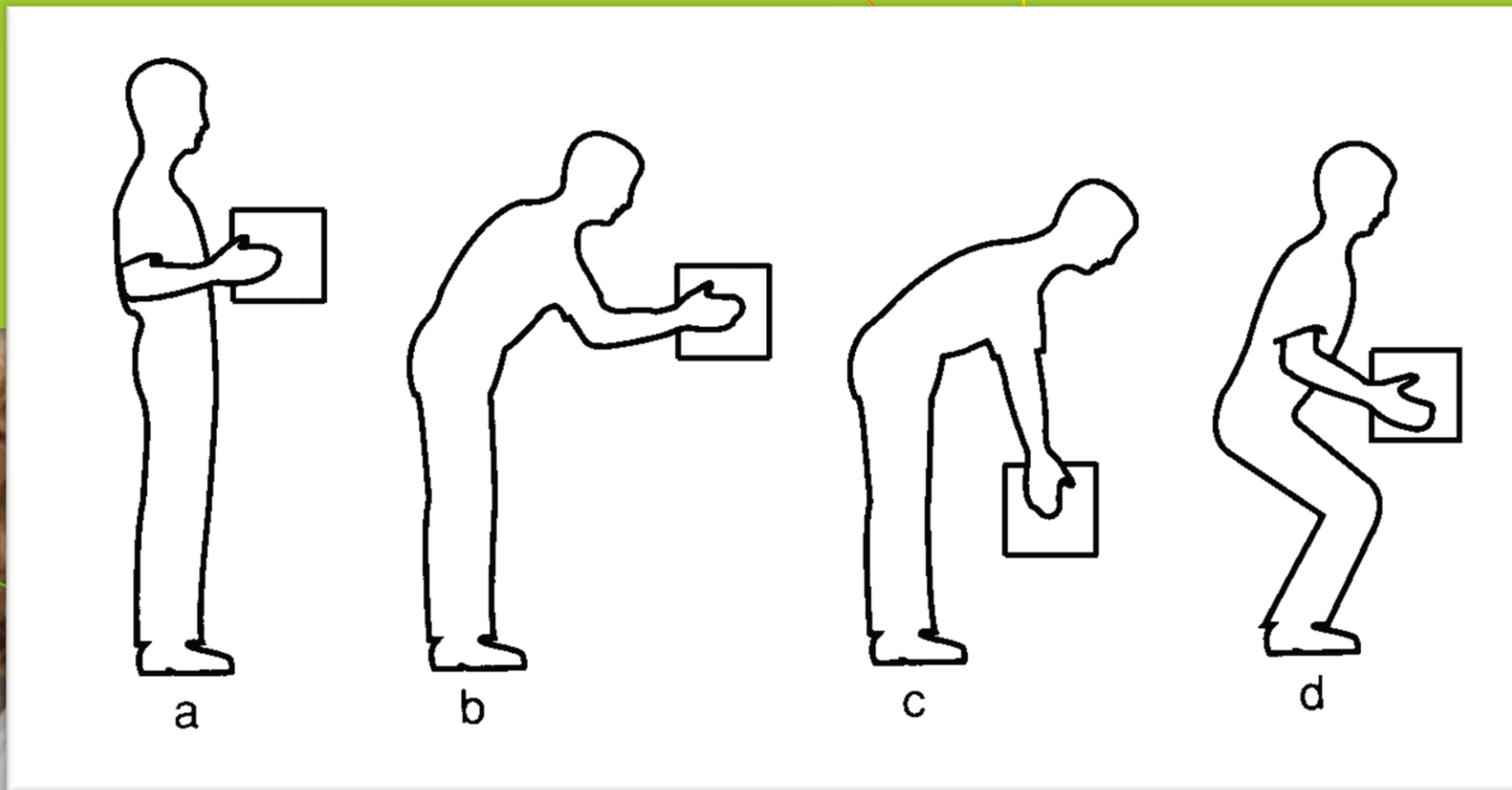
1. Contact
2. Impuls....
3. Wachten....
4. Meebewegen....

Voorbeelden handzetting



Gentle hands /soft grip

Wat voelt voor jou goed?



Hoe sta je nu?

Wachthouding



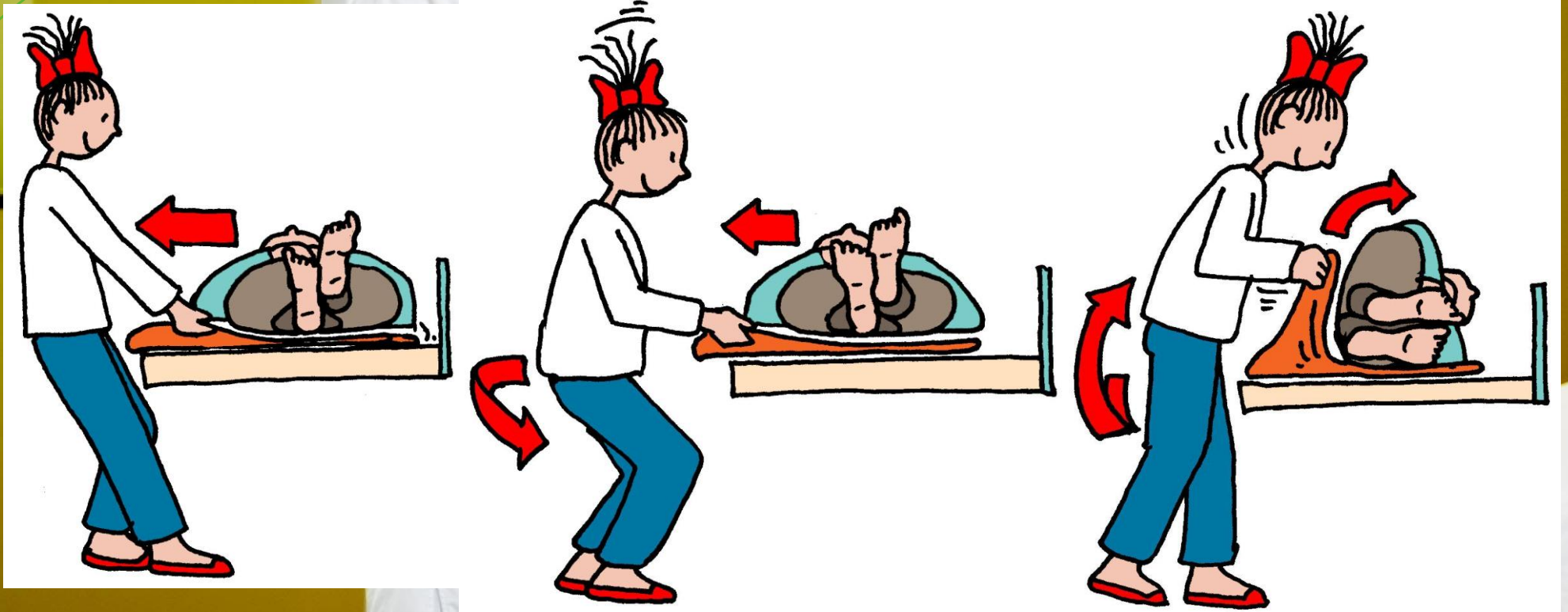
Werkhouding # Basishouding



Basishouding / werkhouding

Gezond
& zeker

In actie voor veilig, energiek en gezond werken



Oefenen

- Zit → Staan
- Lig → Randje bed
- Voet plaatsen in bed
- Draaien in bed



Mobiliteitscategorieën

A



1

B



2

C



3

D



4

E



5

Vegro 

De hulpmiddelen in deze workshop zijn
geleverd door Vegro. Bedankt!