



AMBULANCEZORG
NEDERLAND

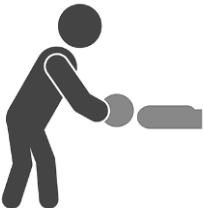
Praktijkrichtlijnen fysieke belasting ambulancezorg

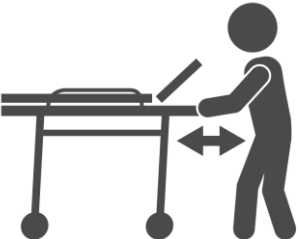


Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in situaties zonder tijdsdruk ¹	Praktijkrichtlijn in situaties met tijdsdruk ²
1. Transfers binnen de grenzen van de ligondersteuning (bed, brancard, etc.) of op de grond. 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden. Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand of 25 kg ,met 2 handen. Niet meer trekken dan 5 kg wanneer de kracht uit de vingers komt.	De patiënt kan zichzelf verplaatsen met enige hulp.  De patiënt heeft weinig tot geen mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer en weegt meer dan 23 kg.  	Stimuleer de patiënt de transfer zelf te maken. Gebruik ter ondersteuning eventueel een hulpmiddel en geef richting. Gebruik glij- of rolmateriaal en een in hoogte verstelbare ligondersteuning.	Hanteer optimale tiltechniek en til met meerdere mensen. Ga uit van één hulpverlener per 15 kg patiëntgewicht.
2. Horizontale transfers van de ene naar de andere ligondersteuning. 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden. Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand of 25 kg ,met 2 handen. Niet meer trekken dan 5 kg wanneer de kracht uit de vingers komt.	De patiënt kan zichzelf verplaatsen met enige hulp.  De patiënt heeft weinig tot geen mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer en weegt meer dan 23 kg.  	De beide ligondersteuningen zijn bij voorkeur in hoogte verstelbaar. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van rol- of glijmateriaal of een tillift (op voorwaarde van voldoende kennis en vaardigheid in het veilig gebruik van de tillift).	Hanteer optimale tiltechniek en til met meerdere mensen. Ga uit van één hulpverlener per 15 kg patiëntgewicht.

¹ Grofweg is dit 80% van de ritten, neem de tijd om te werken volgens de Praktijkrichtlijn.

² Dit is zo'n beetje 20% van je ritten, probeer toch zo gezond mogelijk te werken, maar wat niet kan dat kan niet.

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in situaties zonder tijdsdruk	Praktijkrichtlijn in situaties met tijdsdruk
3. Transfers vanuit bed, (rol)stoel of toilet naar elders en vice versa. 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden. Niet meer trekken/duwen dan 15 kg per hand of 25 kg, met 2 handen. Niet meer trekken dan 5 kg wanneer de kracht uit de vingers komt.	De patiënt kan vrijwel zelfstandig (op)staan en lopen, maar is bijvoorbeeld onzeker. 	Stimuleer de patiënt de transfer zelf te maken. Gebruik ter ondersteuning eventueel een hulpmiddel (bijvoorbeeld rollator, opstalooprek of draaischijf) en geef richting.	
		De patiënt is 'beperkt' of 'nauwelijks' actief bij het (op)staan en lopen en weegt meer dan 23 kg.  	Gebruik, indien aanwezig, een tillift. Op voorwaarde van voldoende kennis en vaardigheid in het veilig gebruik.	Hanteer optimale tiltechniek en til met meerdere mensen. Ga uit van één hulpverlener per 15 kg patiëntgewicht.
4. Statische belasting (in moeilijke houdingen werken) 	Niet langer dan 1 minuut met meer dan 30° gedraaide, en/of voor- of zijwaarts gebogen romp werken.		Zorg voor in hoogte instelbaar materiaal en een adequate zitvoorziening. Wissel regelmatig van houding en rouleer met collega's. Mechaniseer, voor zover technisch mogelijk, de procedure als de houding langer dan 4 minuten achtereen moet worden volgehouden.	Beperk de ongunstige werkhouding zoveel mogelijk. Span en ontspan spiergroepen afwisselend (eventueel zonder te bewegen).

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in situaties zonder tijdsdruk	Praktijkrichtlijn in situaties met tijdsdruk
5. Manoeuvreren met de brancard 	Niet meer dan 20-25 kg bij het in beweging zetten van de brancard en niet meer dan 10 kg bij het in beweging houden van de brancard.		Pas de ondergrond aan op plaatsen waar je vaak komt (ziekenhuizen, verpleeghuizen, etc.). Verwijder losse obstakels. Rijd conform de RijRegels .	Beperk start en stopbewegingen door slimme route te volgen. Vraag assistentie van derden.
6. Tillen van objecten 	Bij af en toe tillen niet meer dan 23 kg tillen. Bij vaker dan 12 keer per dienst tillen: niet meer dan 12 kg.		Zorg voor lichtere objecten. Splits objecten in meerdere lichtere delen. Laat derden materiaal tillen of verdeel lasten over meerdere personen.	Hanteer optimale tiltechniek en til met meerdere mensen. Ga uit van één persoon per 15 kg te tillen gewicht.
7. Zitten, beeldschermwerk 			De score op de Checklist voor Beeldschermwerk is maximaal 2.	

COLOFON

De Praktijkrichtlijnen fysieke belasting ambulancezorg zijn opgesteld in opdracht van Ambulancezorg Nederland en in afstemming met CNV Zorg & Welzijn en FNV Zorg & Welzijn.

Werkgroep actualisatie beleidsinstrumenten fysieke belasting ambulancezorg

D. Alkema, Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden

L. de Bree, RAV Brabant Midden-West-Noord

J. Bruijns, Veiligheidsregio Gelderland-Zuid

E. Huizer, Ambulancezorg GGD Haaglanden

G. van der Kolk, Ambulance Amsterdam

N. Sijahailatua, Ambulancezorg GGD Haaglanden

E. Steyvers, RAV Brabant Midden-West-Noord

R. Vergunst, Ambulance Amsterdam

R. Verhagen, Ambulance Amsterdam

Tekst

NE Knibbe, JJ Knibbe (LOCOmotion)

Redactie

J. Rigterink, Ambulancezorg Nederland

© Augustus 2024