

A photograph of an ambulance interior, tinted with a light blue/cyan color. A female patient with glasses is lying in the ambulance bed, looking towards the camera. A male paramedic in a white uniform is leaning over her, attending to her. The background shows the interior of the ambulance with seats and equipment.

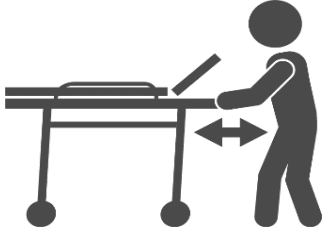
Beleidsinstrumenten
fysieke belasting

**Praktijkrichtlijnen
fysieke belasting**

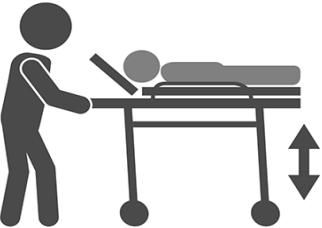
ambulancezorg

Praktijkrichtlijnen fysieke belasting ambulancezorg

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in niet acute situaties	Praktijkrichtlijn in acute situaties
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 klein hulpmiddel en geef richting. Glij- of rolmateriaal en in hoogte verstelbare ligondersteuning moeten worden gebruikt.	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.  	Minimaal een van beide ligondersteuning moet in hoogte verstelbaar zijn. Beide ligondersteuning moeten in hoogte verstelbaar zijn. Daarnaast moet er gebruik worden gemaakt van rol- of glijmateriaal of een tillift.	Hanteer optimale tiltechniek en til met meerdere mensen. Ga uit van één hulpverlener per 15 kg patiëntgewicht.

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in niet acute situaties	Praktijkrichtlijn in acute situaties
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.  De patiënt is 'beperkt' of 'nauwelijks' actief bij het (op)staan en lopen en weegt meer dan 23 kg.  	Stimuleer de patiënt de transfer zelf te maken. Gebruik ter ondersteuning eventueel een klein hulpmiddel (bijvoorbeeld rollator, opsta-looprek of draaischijf) en geef richting. Een tillift moet worden gebruikt.	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. Als de houding langer dan 4 minuten achtereen moet worden volgehouden moet de procedure gemechaniseerd worden (als technisch mogelijk).	Beperk de ongunstige werkhouding zoveel mogelijk. Span en ontspan spiergroepen afwisselend (eventueel zonder te bewegen).
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 brancard of de ondergrond aan. Rijd conform de RijRegels.	Beperk start en stopbewegingen door slimme route, vraag assistentie van derden.

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in niet acute situaties	Praktijkrichtlijn in acute situaties
6. Zitten, beeldschermwerk 	Niet langer dan 2 uur achtereen zitten, met een totaal maximum van minder dan 5 à 6 uur per dag.		Wissel zitten minimaal elk half uur (even) af met staan en lopen. Zorg voor een adequate zitvoorziening.	
7. 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 in 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.
8. Dragen van materiaal en/of brancard 	Niet meer dan 15 kg dragen.		Zorg voor lichtere objecten, leg objecten op brancard of karretje, splits in 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.

Bronnen van fysieke belasting	De norm	Mobiliteit van de patiënt	Praktijkrichtlijn in niet acute situaties	Praktijkrichtlijn in acute situaties
9. In en uit het voertuig rijden van de beladen brancard 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden.			
10. In hoogte verstellen van beladen brancard 	Niet meer tillen dan 23 kg in ideale omstandigheden.			

COLOFON

De Praktijkrichtlijnen fysieke belasting ambulancezorg is vastgesteld door:

FNV Zorg & Welzijn
CNV Zorg en Welzijn
Ambulancezorg Nederland

Werkgroep actualisatie beleidsinstrumenten fysieke belasting

Ronald Hulspas
Gesina van der Kolk
Frank Oosthoek

Tekst

NE Knibbe, JJ Knibbe (LOCOmotion)

Redactie

Jolanda Rigterink (beleidsmedewerker Ambulancezorg Nederland)

Illustraties

Studio Lakmoes

Vormgeving

Vormix, Maarssen

September 2016