



# RisicoRadar

Een checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de werksituatie in de thuiszorg en verpleeg- en verzorgingshuizen

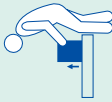

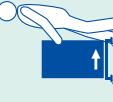


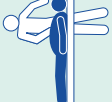
Ingevuld door: \_\_\_\_\_

Functie: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_









- ▶ Kijk/blik niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.
- ▶ Activiteiten die u wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kunt u op het laatste blad invullen.

Vragen		Ja (Kruis aan)			Vindt u dat dit beter moet? (Kruis dan aan)
	1a Moet u zware lasten tillen?	Laden en lossen, het tillen van koffiefacilitairen en waszakken, bulkverpakking, zuurstofcilinders en infusievloeistoffen	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg/keer <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 23-25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg
	1b Transfers van passieve of tegenwerkende cliënten?	Client thuis en in en uit auto's begeleiden en op het toilet tillen	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>
	2 Moet u zwaar trekken?	Verschuiven van meubels, plantenbakken, rijden met karren, trekken aan laden, rijden met bedden of tilifliten	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>
	3 Moet u zwaar duwen?	Verschuiven van meubels, plantenbakken, schoenmaakkarren, duwen van bedden, rolstoelen	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>
	4a Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken? (meer dan 30° afwijking van een rechte houding)	Afwasmachine uitladen, moppen, zemen, stofzuigen, bedden opmaken en onderhoud van bedden	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren
	4b Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken bij cliëntgebonden handelingen?	Begeleiden bij eten, omhoog zetten van steunen van bedden, douchen en wondverzorging	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren



# RisicoRadar

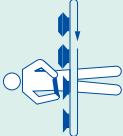









## Een checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de werksituatie in de thuiszorg en verpleeg- en verzorgingshuizen

Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja (Kruis aan)	Vindt u dat dit beter moet? (Kruis dan aan)	
	5 Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?	<i>Bochten rijden met bedden, rolstoelen, schoonmaakkarren, koffiekarren, waskarren etc.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>
	6 Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?	<i>Boenen en schoonmaakwerk</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>
	7 Moet u zware materialen of dingen dragen?	<i>Waszakken, kopieerpapier, bulkverpakking, zoutzakken, kratten, zuurstofcilinders, serviesmanden, onderdelen van bedden of andere hulpmiddelen</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe vaak ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 15 kg <input type="checkbox"/> meer dan 15 kg	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst
	8 Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?	<i>Ramen zemen, stoffen, voorraadkast, post sorteren</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Hoe lang is dat ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit
	9 Moet u ver reiken?	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren in de keuken en/of in het restaurant en het vullen van maaltijdkarren</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Is dat meer dan 50 cm van uw schouder af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe vaak ongeveer <input type="text"/> x per dienst
	10 Verricht u beeldschermwerk?	<i>Baliewerk, administratieve werkzaamheden en computerwerkzaamheden</i>	<input type="checkbox"/>	Wat is de gemiddelde aaneengesloten duur? <input type="text"/> uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst?	Vindt u uw werkplek goed ingericht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
	11. Verricht u zittend werk?	<i>Kantoorwerk, baliewerk en beeldschermwerk</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____	Wat is de gemiddelde aaneengesloten duur? <input type="text"/> uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst



# RisicoRadar

Een checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de werksituatie in de thuiszorg en verpleeg- en verzorgingshuizen

Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja (Kruis aan)	Hoe lang achter elkaar? <input type="text"/> uur per dienst	Hoe vaak gebeurt dat ongeveer? <input type="checkbox"/> niet elke dienst <input type="checkbox"/> 1 – 10 keer per dienst <input type="checkbox"/> meer dan 10 keer per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	Vindt u dat dit beter moet? (Kruis dan aan)
	12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?	<i>Lopendebandwerk in de keuken, afwasmachine in- en uitladen. (voor beeldschermwerk, zie 10)</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	13 Moet u tijdens uw werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?	<i>Dweilen, zemen en boenen</i>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	Hoe vaak vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	14 Moet u tijdens uw werk langer dan enkele minuten achter elkaar staan?	<i>In de keuken werken, bij schoonmaakwerkzaamheden en bij balletwerk</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder krukje of ander zithulpmiddel)? _____ _____		<input type="checkbox"/>	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	<input type="checkbox"/>
	15 Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?	<i>Verrichten van technische reparaties, stoffen, sappen, stajzuigen en schoenen aantrekken bij cliënten</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____		<input type="checkbox"/>	Hoe lang in totaal per dienst moet u dan hurken of bukken? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	<input type="checkbox"/>
	16 Verricht u werkzaamheden die nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer deze dan hier.	<i>Denk aan: - hulp bij begeleiding cliënten - lang lopen - hulp bij tillen van cliënten - noodsituaties - bijzondere situaties</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____		<input type="checkbox"/>	Waarom is dat zo zwaar? _____ _____	<input type="checkbox"/>
	17 Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens de uitvoering van uw werk?							
	18 Welke mogelijkheden ziet u zelf voor het oplossen van één of meer van de hiervoor genoemde problemen? 							
				Uw oplossing:   				
				Nummer van de bron: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				