

Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten

Ingevuld door: _____

Functie: _____

Afdeling: _____





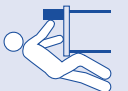
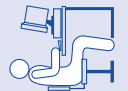

Datum: _____

► *Kijk 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 aan het eind invullen.*

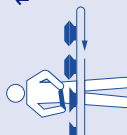





Vragen	Bijvoorbeeld:	JA (kruis aan)				Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)	Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)
 <p>1 Moet u zware lasten tillen?</p>	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, strooi- en onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	<input type="checkbox"/>	groen oranje rood <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p>2 Moet u zwaar trekken?</p>	Verwijderen vloerbedekking, verschuiven van meubels of plantenbakken, rijden met karren, klemmende lades enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p>3 Moet u zwaar duwen?</p>	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, draaideuren die klemmen, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p>4 Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</p>	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

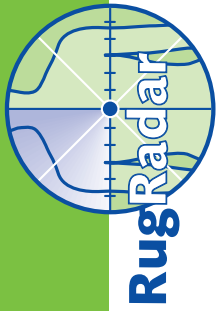


Vragen		Bijvoorbeeld:		JA (kruis aan)		Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)		Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)		
	5 Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?	<i>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?	<i>Sealen, boenen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7 Moet u zware materialen of dingen dragen?	<i>Waszakken, schone was, maaltijden, bulverpakking, zoutzakken, kettingsaag enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 10 kg <input type="checkbox"/> tussen de 10 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8 Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Hoe lang is dat ongeveer per dienst? <input type="text"/> minuten totaal of <input type="text"/> uren totaal	Werk u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9 Moet u ver reiken?	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Is dat meer dan 50 cm van u 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10 Verricht u beeldschermwerk?	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	Vindt u uw werkplek goed ingericht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. Verricht u zittend werk?	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, receptie, baliewerk, schone was vouwen, kleding herstellen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? 	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RugRadar

Vragen		Bijvoorbeeld:		JA (kruis aan)		Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)		Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)	
 <p>12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?</p>	<p>Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, kleding sorteren, beeldscherm-werk, enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe lang achter elkaar? <input type="text"/> uur per dienst</p>	<input type="checkbox"/>	<p>groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/></p>			
 <p>13 Moet u tijdens uw werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?</p>	<p>Dweilen, zemen, boenen enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Hoe zwaar vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/></p>	<p>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</p>	<input type="checkbox"/>	<p>groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/></p>			
 <p>14 Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?</p>	<p>Strijken, vouwen en sorteren van de was, werk in de keuken, enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder een krukje of ander zithulpmiddel)?</p>	<p>Hoe lang aaneengesloten ongeveer? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren</p>	<p>Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren</p>	<p>groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/></p>			
 <p>15 Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?</p>	<p>Technische reparaties uitvoeren, stoffen, soppen, stofzuigen onder bedden en kasten enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren</p>	<p>Hoe lang in totaal moet u dan hurken of bukken? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren</p>	<p>groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/></p>			
 <p>16 Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.</p>	<p>Denk aan: - Hulp bij begeleiding bewoners - Lang lopen - Hulp bij tillen bewoners - Noodsituaties - Bijzondere situaties</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Waarom is dat zo zwaar?</p>	<p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>	<p>groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/></p>			
 <p>17 Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?</p>									
<p>18 Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven?</p>			<p>Uw oplossing:</p>						
		<p>Nummer van de bron hierboven: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p>	<p>▲ ▲ ▲</p>						



Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten

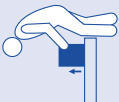
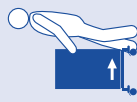
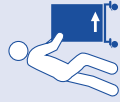

Ingevuld door: _____

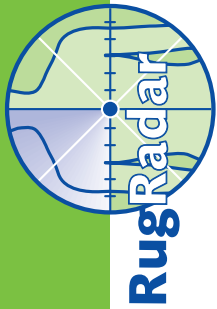
Functie: _____

Afdeling: _____








Datum: _____

- ▶ *Kijk 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 aan het eind invullen.*

Vragen		Bijvoorbeeld:		JA <small>(kruis aan)</small>		Vindt u dat dit beter moet? <small>(kruis dan aan)</small>	
 <p>1 Moet u zware lasten tillen?</p>	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, strooi- en onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="checkbox"/> x per dienst of <input type="checkbox"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	<input type="checkbox"/>	
 <p>2 Moet u zwaar trekken?</p>	Verwijderen vloerbedekking, verschuiven van meubels of plantenbakken, rijden met karren, klemmende lades enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
 <p>3 Moet u zwaar duwen?</p>	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, draaideuren die klemmen, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	
 <p>4 Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</p>	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>	

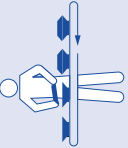







RugRadar

Vragen		Bijvoorbeeld:		JA <i>(kruis aan)</i>		Vindt u dat dit beter moet? <i>(kruis dan aan)</i>	
 <p>5 Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?</p>	<p><i>Bochten rijden met karren, maaitijdwagens, bedden, rolstoelen enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe vaak ongeveer? <input type="checkbox"/> x per dienst of <input type="checkbox"/> x per week</p>	<p>Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="checkbox"/></p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>6 Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?</p>	<p><i>Sealen, boenen, enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe vaak ongeveer? <input type="checkbox"/> x per dienst of <input type="checkbox"/> x per week</p>	<p>Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="checkbox"/></p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>7 Moet u zware materialen of dingen dragen?</p>	<p><i>Waszakken, schone was, maaitijden, bulkverpakking, zoutzakken, kettingzaag enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 10 kg <input type="checkbox"/> tussen de 10 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg</p>	<p>Hoe vaak ongeveer? <input type="checkbox"/> x per dienst of <input type="checkbox"/> x per week</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>8 Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?</p>	<p><i>Schilderen, ramen zemen, stoffen enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe lang is dat ongeveer per dienst? <input type="checkbox"/> minuten totaal of <input type="checkbox"/> uren totaal</p>	<p>Werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>9 Moet u ver reilen?</p>	<p><i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Is dat meer dan 50 cm van u af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit</p>	<p>Hoe vaak ongeveer <input type="checkbox"/> x per dienst</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>10 Verricht u beeldschermwerk?</p>	<p><i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk, enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="checkbox"/> uur aaneengesloten per dienst</p>	<p>Hoe lang in totaal per dienst? <input type="checkbox"/> uur in totaal per dienst</p>	<p>Vindt u uw werkplek goed ingericht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee</p>	<input type="checkbox"/>	
 <p>11. Verricht u zittend werk?</p>	<p><i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, receptie, baliewerk, schone was vouwen, kleding herstellen, enz.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p>	<p>Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="checkbox"/> uur aaneengesloten per dienst</p>	<p>Hoe lang in totaal per dienst? <input type="checkbox"/> uren in totaal per dienst</p>	<input type="checkbox"/>	



Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)

Bijvoorbeeld:		JA (kruis aan)		Vragen	
	12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?	<input type="checkbox"/>	Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, kleding sorteren, beeldscherm-werk, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?
	13 Moet u tijdens uw werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?	<input type="checkbox"/>	Dweilen, zemen, boenen enz.	<input type="checkbox"/>	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
	14 Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?	<input type="checkbox"/>	Strijken, vouwen en sorteren van de was, werk in de keukens, enz.	<input type="checkbox"/>	Hoe lang aaneengesloten ongeveer? <input type="checkbox"/> minuten of <input type="checkbox"/> uren
	15 Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?	<input type="checkbox"/>	Technische reparaties uitvoeren, stoffen, soppen, stofzuigen onder bedden en kasten enz.	<input type="checkbox"/>	Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer? <input type="checkbox"/> minuten of <input type="checkbox"/> uren
	16 Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.	<input type="checkbox"/>	Denk aan: - Hulp bij begeleiding bewoners - Lang lopen - Hulp bij tilen bewoners - Noodsituaties - Bijzondere situaties	<input type="checkbox"/>	Waaronder is dat zo zwaar?
	17 Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?				
	18 Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Uw oplossing: ▲ ▲ ▲