

Basiscursus Ergonomisch werken Huishoudelijke Zorg

In deze cursus staat de fysieke belasting tijdens de werkzaamheden van de medewerker Huishoudelijke Zorg (HZ) centraal: wat is jouw houding en hoe beweeg jij tijdens het schoonmaken, opmaken van (lage) bedden, stofzuigen en dweilen, wassen en strijken? Na deze praktische scholing heeft men tevens kennis opgedaan betreffende de Praktijkregels Huishoudelijke zorg. Welke praktijkrichtlijnen spelen een rol en hoe kun je hieraan zoveel mogelijk voldoen?

Visie

De nadruk wordt gelegd op de basiskennis en -vaardigheden om fysiek verantwoord te kunnen werken tijdens huishoudelijke taken. Vanuit deze basis kunnen medewerkers meer ergonomisch hun werk doen en voelen medewerkers zich medeverantwoordelijk voor de aanpak van de fysieke belasting. Het is van belang dat voorafgaande de werkplek en aanwezige hulpmiddelen middels een checklist worden beoordeeld zodat de voorwaarden om ergonomisch te kunnen werken aanwezig zijn.

Doelstelling

- De cursist weet wat ergonomisch werken inhoudt, kent de praktijkrichtlijnen Huishoudelijke Zorg (HZ) en heeft inzicht in hoe deze werkzaamheden zo veilig mogelijk uit te voeren.
- De cursist ervaart wat een ergonomische werkhouding/beweging is en past deze toe tijdens verschillende huishoudelijke werkzaamheden
- De deelnemer kan zijn/haar eigen valkuil benoemen na het volgen van de cursus ergonomisch huishouden.

Doelgroep

Deze cursus richt zich op medewerkers met huishoudelijke taken. Deelnemers zijn zich onvoldoende bewust van hun houding en manier van bewegen en zijn niet of weinig bekend met de praktijkrichtlijnen Huishoudelijke Zorg (HZ).

Inhoud

Module 1: Ergonomie

Door kennis van het menselijke lichaam en de daarop inwerkende krachten kan de deelnemer op een ergonomisch verantwoorde manier werken.

Aandachtsgebieden zijn: preventie, werkhouding en -hoogte, praktijkrichtlijnen en de inzet van hulpmiddelen. Dit gericht op huishoudelijke activiteiten zoals stofzuigen, strijken, bedden verschoneren, schoonmaken, ramen lappen, etc.

Module 2: Houding en beweging

De deelnemers wordt door middel van praktische oefeningen bewust gemaakt van houding en beweging met name tijdens statische belasting, trekken, duwen en tillen, wringen, hurken/knielen en reiken/armheffing. Er wordt aandacht besteed aan dynamische en statische werkwijze waarbij een dynamische manier van werken zal worden geoefend gekoppeld aan handelingen die de deelnemers verrichten. Ze kunnen hun eigen valkuil benoemen na het volgen van de basiscursus.

Men vult de *Zelfevaluatie Houding en beweging Huishoudelijke Zorg* op het einde van de cursus in als vorm van zelfreflectie.

Deelnemers krijgen na afloop een *naslagwerk* nagestuurd.

Tijdsduur en studiebelasting:

Tijdsduur: 3 uren.

Studiebelasting: Vooraf lezen praktijkregels *Huishoudelijke Zorg*.

Kwalificatie

Training wordt afgesloten met het invullen van de *Zelfevaluatie Houding en beweging Huishoudelijke Zorg*. Deze wordt plenair geëvalueerd.

Informatie

Heeft u interesse in deze training neem dan contact met ons op via administratie@zwaartepunt.nl voor een offerte. Ook andere op maat trainingen zijn mogelijk.

Voor meer informatie bezoek onze website www.zwaartepunt.nl

30-6-2021