

## **Basiscursus Preventie Fysieke belasting Ondersteunende diensten**

In deze cursus leert de deelnemer de basis om op een *ergonomisch verantwoorde* wijze te werken. De praktijkrichtlijnen fysieke belasting voor de ondersteunende diensten in de zorgsector zijn hierbij de rode draad. Tevens is het oefenen in een actieve houding en dynamisch bewegen een belangrijk onderdeel van de cursus.

### **Visie**

Door een goede werkhouding en manier van bewegen kan het werk met zo min mogelijke fysieke belasting uitgevoerd worden. Hierdoor kunnen klachten (mogelijk) voorkomen worden.

De bedoeling is dat medewerkers na de cursus met dezelfde bril kijken naar hun werkhouding en manier van bewegen en zich medeverantwoordelijk voelen voor de aanpak van de fysieke belasting. Collega's leren elkaar onderling aanspreken op hun werkwijze en de eigen valkuilen.

### **Doelstelling**

De deelnemer kent de praktijkrichtlijnen, is zich (meer) bewust van de eigen houding en manier van bewegen en weet welke leerpunten er zijn op dit gebied. De deelnemer kan zijn eigen valkuil benoemen na het volgen van de basiscursus.

### **Doelgroep**

(Nieuwe) Medewerkers Ondersteunende Diensten: facilitaire dienst (o.a. vervoer, magazijn), voeding, restaurant en keuken, technische dienst, wasserij. Deelnemers hebben geen/bepaalde scholing gehad in ergonomie. De maximale grootte van de groep is 10 deelnemers. Zij worden begeleid door 1 docent.

### **Inhoud**

#### **Module 1. Ergonomie**

Door kennis van het menselijke lichaam en de daarop inwerkende krachten begrijpt en ervaart de deelnemer hoe er op een ergonomisch verantwoorde manier gewerkt kan worden. De praktijkrichtlijnen worden op een praktische wijze geschoold. Aandachtsgebieden zijn: statische en dynamische belasting, manoeuvreren, preventie, werkhouding en -hoogte en het belang van de inzet van hulpmiddelen.

## **Module 2. Houding en beweging**

De deelnemer wordt door middel van praktische oefeningen bewust gemaakt van zijn houding en beweging met name tijdens tillen, duwen en trekken, manoeuvreren, statische belasting en eventuele repeterende handelingen. 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 Ondersteunende diensten* op het einde van de cursus in als vorm van zelfreflectie.

De deelnemer krijgt een digitaal naslagwerk toegestuurd.

### ***Tijdsduur en studiebelasting***

Tijdsduur: 3 uur

Studiebelasting: Vooraf lezen praktijkrichtlijnen ondersteunende diensten.

### ***Kwalificatie***

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

### ***Informatie***

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

Voor meer informatie bezoek onze website [www.zwaartepunt.nl](http://www.zwaartepunt.nl)

30-6-2021