

Analyse taken in functie van ergonomie

Poetsdienst – Dienstencheques



Medewerker / Poetshulp

Naam:

Telefoonnummer:

Werkuren:

Consulent / Ergo-coach / Verantwoordelijke

Naam:

E-mail:

Telefoonnummer:

Vorbereiding:

Reden coaching

- Medische klachten gerelateerd aan ergonomie (polsen, rug, schouders, spieren, gewrichten...)
- Ongeval met ergonomische oorzaken (rugletsel, knieletsel, schouderletsel...)
- Jaarlijks gesprek/coaching

INHOUD

1	Doelstelling.....	3
2	Checklist.....	3
3	Wat behoort niet tot de taken	7
4	Actiepunten.....	8
5	Algemene tips.....	9
6	Notities	9
7	Overzicht taken en risico's op musculoskeletale aandoeningen.....	10

1 Doelstelling

Het is aangewezen deze analyse jaarlijks te overlopen met de medewerker/poetshulp. Deze analyse dient individueel afgenomen te worden, bij voorkeur tijdens het werk zodat observatie van houding en materiaal mogelijk is.

Aan de hand van dit gesprek wordt het mogelijk om risico's te detecteren en deze aan te pakken bij de klant of de medewerker extra te coachen/ondersteunen.

2 Checklist

Overloop volgende taken met de medewerker. Bevraag het takenpakket dat gevraagd wordt door klanten. Het is niet de bedoeling om elke klant te overlopen, wel om te bevragen bij welke klanten het moeilijker verloopt en waar het materiaal niet zou voldoen aan de richtlijnen. Bevraag knelpunten en bevraag ook waar het goed loopt, duidt deze zaken hieronder aan. Schrijf bij de opmerkingen wat niet in orde is of geef extra toelichtingen.

TAAK	CONTROLE	OPMERKINGEN
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker voelt zich veilig bij de klant. <input type="checkbox"/> Medewerker beschikt over het nodige poetsmateriaal. <input type="checkbox"/> Op verzoek van de medewerker wordt bijkomend materiaal aangekocht of vervangen. <input type="checkbox"/> Medewerker voelt zich gerespecteerd. <input type="checkbox"/> Medewerker krijgt voldoende tijd om goed werk te leveren. <input type="checkbox"/> Medewerker kan goede afspraken maken met de klant, de klant leeft deze ook na. 	
Dweilen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker kent de juiste techniek (emmer hoger plaatsen, werken vanuit de voeten, wringen...). <input type="checkbox"/> Hulpmiddelen zijn aangepast aan de medewerker (lange steel, kleine emmer...). <input type="checkbox"/> Hulpmiddelen zijn voorzien om de emmer hoger te plaatsen (laddertje, stoeltje...). <input type="checkbox"/> Schone dweilen zijn ter beschikking. 	



<p>Stofzuigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stofzuiger weegt max 16 kg. <input type="checkbox"/> Stofzuiger is voorzien van goede wielen (men kan deze trekken i.p.v. dragen). <input type="checkbox"/> Stofzuiger moet niet op de trap gedragen worden. <input type="checkbox"/> Indien de trap gestofzuigd moet worden, is de stofzuiger hiervoor geschikt (licht model of steelstofzuiger). <input type="checkbox"/> Boven moet er niet boven gestofzuigd worden. <input type="checkbox"/> Indien er boven gestofzuigd moet worden, is er een tweede stofzuiger voorzien of een licht model. <input type="checkbox"/> Medewerker kent de juiste techniek bij het stofzuigen (slang rond het lichaam, werken vanuit de voeten ipv de armen). <input type="checkbox"/> Stofzuiger vertoont geen defecten (alle opzetstukken aanwezig, snoer). 	
<p>Poetsen onder meubels</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Er kan gemakkelijk onder het bed en andere meubels gestofzuigd worden. <input type="checkbox"/> Indien de meubels laag zijn, is er een Swiffer voorhanden. 	
<p>Producten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt geen schadelijke producten (vb.: ammoniak) TIP: overloop de gevarensymbolen met de medewerker en vraag of die met dergelijke producten te maken krijgt. <input type="checkbox"/> Medewerker heeft handschoenen ter beschikking. <input type="checkbox"/> Medewerker kent gevaren van bepaalde producten (geen javel, niet mengen...). 	
<p>Trappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker kent de goede techniek (steunpunten nemen, s-vorm, van boven naar beneden...). <input type="checkbox"/> De trappen zijn veilig en voorzien van een leuning. 	
<p>Vouwen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker kent een goede vouwtechniek. <input type="checkbox"/> Medewerker wisselt af in houding tijdens het vouwen (eens afwisselen tussen staan en zitten). 	
<p>Bed verschonen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt juiste technieken (steun nemen op het bed, rond het bed lopen, dicht bij het bed staan, benen lichtjes uit elkaar plaatsen). <input type="checkbox"/> Het bed staat los van de muur aan de zijkanten. <input type="checkbox"/> Het bed is geen stapelbed. 	



<p>Kleinere voorwerpen oprapen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt de golferstechniek (één been achteruitsteken). <input type="checkbox"/> Er is voldoende opgeruimd alvorens de medewerker langskomt. <input type="checkbox"/> De medewerker kan zich veilig door het huis verplaatsen (geen losliggende tapijten of kabels). 	
<p>Zware voorwerpen verplaatsen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker verplaatst geen voorwerpen die >25 kg wegen. <input type="checkbox"/> Medewerker gaat goed door de knieën, plaatst de benen uit elkaar, gaat dicht bij de last staan en hanteert een "rechte" rug. 	
<p>Wasmachine vullen / legen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker neemt steun op de wasmachine met één hand. <input type="checkbox"/> Medewerker plaats voeten uit elkaar. <input type="checkbox"/> Wasmachine wordt geledigd terwijl men op één knie zit. <input type="checkbox"/> De wasmand staat dicht bij de wasmachine. 	
<p>Gordijnen / muren afstoffen Verlichting afstoffen / spinnenwebben verwijderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt het juiste materiaal met een lange steel. <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt een trapje (max. 3 treden). <input type="checkbox"/> Medewerker moet zich niet extreem rekken vanuit de rug. <input type="checkbox"/> Er is voldoende ruimte rond de wasmachine. <input type="checkbox"/> Het washok staat niet té vol. 	
<p>Matten ontstoffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker tilt enkel lichte matten op. <input type="checkbox"/> Medewerker stofzuigt zware matten en zal deze niet uitkloppen. 	
<p>Vuil opvegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker buigt door de knieën. <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt het juiste materiaal (Swiffer, goede borstel). <input type="checkbox"/> Medewerker zit niet langer op de knieën dan 15 min (max. 30 min/dag). <input type="checkbox"/> Medewerker heeft vuilblik met een lange steel. 	
<p>Meubels afstoffen / spiegel schoon maken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker neemt steun met de vrije hand op een meubel of zichzelf. <input type="checkbox"/> Medewerker hoeft zich hiervoor niet uit te rekken. <input type="checkbox"/> Klant voorziet propere doeken (bij voorkeur microvezel). 	



Ramen wassen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker maakt gebruik van trapladder (max. 3 treden). <input type="checkbox"/> Medewerker verplaatst de ladder voldoende. <input type="checkbox"/> Medewerker maakt gebruik van telescopische steel. <input type="checkbox"/> Medewerker poetst geen extreem hoge ramen. 	
Strijken	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker heeft een goede houding bij het strijken. <input type="checkbox"/> Medewerker zet de wasmand op een goede hoogte. <input type="checkbox"/> Medewerker wisselt af met andere taken. <input type="checkbox"/> Strijkplank is verstelbaar in hoogte. 	
Wringtechniek	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker kent een goede wringtechniek. <input type="checkbox"/> Medewerker gebruikt deze techniek. <input type="checkbox"/> Medewerker heeft goed materiaal waardoor wringen niet nodig is. 	
Ladders / trapjes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trapjes en ladders zijn in goede staat. <input type="checkbox"/> Klanten vraagt enkel te poetsen op plaatsen die gemakkelijk en veilig te bereiken zijn. Hoge ramen zijn bv. voor een ramenwasser. 	
Medewerker kreeg opleiding 'ergonomie tijdens het poetsen'	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker heeft dit jaar reeds een opleiding ergonomie gevolgd. <input type="checkbox"/> Medewerker heeft dit jaar individuele ergo-coaching gekregen. 	
Medewerker is voorzien van aangepaste schoenen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Controleer de schoenen, bevroeg klachten hierover. <input type="checkbox"/> Medewerker draagt aangepaste schoenen: geen slippers, sandalen of hoge hakken; stevig om de voet. 	
Huisdieren	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Er zijn huisdieren aanwezig. Medewerker verschoont geen bakken van de huisdieren. 	
Contact	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medewerker is tevreden over het contact, alsook van haar werkgever. <input type="checkbox"/> Medewerker heeft een goed contact met de klanten. <input type="checkbox"/> Medewerker ervaart stress/werkdruk. 	



3 Wat behoort niet tot de taken?

Duid volgende taken aan ter bevestiging dat deze niet worden uitgevoerd door de medewerker. Het is belangrijk dit te bevragen en te bevestigen om rug- en nekkachten te vermijden.

TAAK	CONTROLE	OPMERKINGEN
Matras draaien	<input type="checkbox"/> Matras wordt niet gedraaid door medewerker.	
Hoge ramen wassen (waarbij men meer dan 3 treden hoog moet gaan op een ladder)	<input type="checkbox"/> Hoge ramen horen niet tot het takenpakket.	
Stapelbed verschonon	<input type="checkbox"/> Er wordt geen stapelbed verschoond door de medewerker.	
Opruimen waarbij men op de knieën moet zitten	<input type="checkbox"/> Medewerker heeft enkel klanten waarbij het telkens opgeruimd is.	
Ruimten poetsen die niet afgesproken zijn	<input type="checkbox"/> Medewerker hoeft geen bedrijfskantoor, werkplaats of kantoorruimte te poetsen. <input type="checkbox"/> Medewerker hoeft geen hobbyruimte te poetsen met gevaarlijke materialen (vb.: paneelzaag bij hobbyschrijnwerker...) <input type="checkbox"/> Medewerker hoeft geen woning te poetsen die niet op voorhand was afgesproken.	
Andere taken	<input type="checkbox"/> Medewerker moet niet tuinieren. <input type="checkbox"/> Medewerker moet niet op kinderen passen die niet veilig alleen kunnen zijn. <input type="checkbox"/> Medewerker hoeft geen "ongelukjes" van kinderen of zieke mensen op te kuisen. <input type="checkbox"/> Medewerker hoeft geen extreem vuile omgeving schoon te maken.	



7 Overzicht taken en risico's op musculoskeletale aandoeningen

<p>TAAK Stofzuigen</p>	<p>RISICO Extreme houding, bukken Vallen</p>
-----------------------------------	---

ADVIES



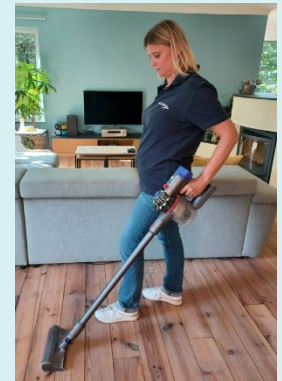
- Steel moet lang genoeg zijn.
- Sta stabiel, met de benen licht uit elkaar, en werk vanuit het volledige lichaam.
- Gebruik het stopcontact in de buurt.
- Ruim de stofzuiger op wanneer je gedaan hebt.
- Tweede stofzuiger voorzien voor de bovenverdieping.
- Blijf rechtop staan (slang rond jou, werken vanuit de benen). Druk uitoefenen? Zet twee handen op de slang.

<p>TAAK Dragen van stofzuiger</p>	<p>RISICO Heffen en tillen</p>
--	---

ADVIES



- Stofzuiger moet voorzien zijn van goede wielen zodat men deze niet hoeft te dragen maar kan trekken.
- Wanneer er meerdere verdiepen moeten gestofzuigd worden dient men een tweede te voorzien, een steelstofzuiger of een licht model. Een stofzuiger dragen op een trap verhoogt het risico op rugklachten aanzienlijk. Max. aangewezen gewicht voor de stofzuiger is 16 kg.



<p>TAAK Wasmachine vullen / legen</p>	<p>RISICO Extreme houding, bukken</p>
--	--

ADVIES

- Neem steun met één hand op de wasmachine.
- Plaats de benen bij voorkeur een beetje uit elkaar (breed steunvlak).
- Ledig de wasmachine terwijl je op 1 knie zit.

TAAK

Bed verschonen / opmaken

RISICO

Extreme houding

ADVIES



- Neem steun met één hand op het bed terwijl je een laken verwijderd.
- Loop rond het bed (het bed mag niet tegen de muur staan wanneer het een dubbel bed is).
- Neem steun met het lichaam tegen het bed, bij voorkeur met de benen licht gespreid.
- Buig door de knieën wanneer het laken wordt vast gestoken.



TAAK

Kleine voorwerpen verplaatsen

RISICO

Extreme houding, bukken

ADVIES

- Gebruik bij voorkeur de golfersbeweging (één been achteruit brengen tijdens het oprapen) bij het oprapen van kleine voorwerpen.
- Veeg meerdere kleine voorwerpen bij elkaar naar een plek waar een tafel staat. Neem aan de tafel steun met één hand tijdens het oprapen.

TAAK

Verlichting schoonmaken spinnenwebben verwijderen
Gordijnen / muren afstoffen

RISICO

Extreme houding, reiken

ADVIES

- Gebruik een ladder/trapladder (max 3 treden).
- Gebruik materiaal met een lange steel.

TAAK

Matten ontstoffen

RISICO

Heffen en tillen, Extreme houding, reiken

ADVIES

- Klop enkel licht matten uit.
- Gebruik steeds de stofzuiger voor zware matten (lange steel, vanuit de benen, rechte rug) en hef ze niet op.

TAAK

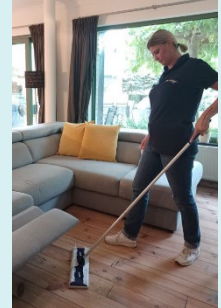
Vuil opvegen

RISICO

Extreme houding, bukken/knielen

ADVIES

- Gebruik bij voorkeur een vuilblik met een lange steel.
- Ga op één knie zitten om het vuil op te veegen van de grond, indien er geen vuilblik met lange steel ter beschikking is.
- Kniel niet langer dan 15' aan één stuk en niet langer dan 30'/dag.



TAAK

Kasten uitkuisen / Meubels afstoffen

RISICO

Extreme houding, reiken

ADVIES



- Verplaats je naar de juiste hoogte met een trapladder (max. 3 treden hoog).
- Ga op één knie zitten voor lage kasten.
- Wissel houding regelmatig van houding.
- Gebruik de juiste wringtechniek om een doekje uit te wringen.



TAAK

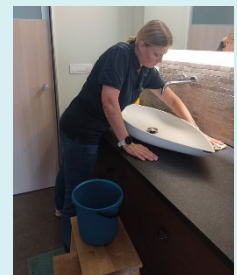
Afstoffen, spiegel schoonmaken

RISICO

Extreme houding reiken in de hoogte

ADVIES

- Neem bij voorkeur steun op een meubel met de vrije hand.



TAAK

Ramen wassen

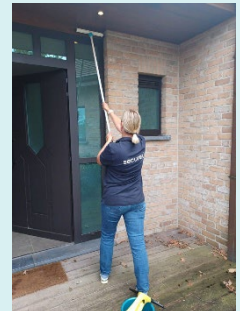
RISICO

Extreme houding, reiken

ADVIES



- Gebruik een trapladder te gebruiken (max 3 treden hoog).
- Poets geen hoge ramen waarbij je je moet uitrekken om bovenaan te poetsen.
Verplaats de trapladder voldoende zodat je niet moet reiken
- Wissel voldoende af van houding (rechter- en linkerarm, anderen taak, ...).
- Gebruik bij voorkeur een telescopische steel.



TAAK

Dweilen

RISICO

Extreme houding, bukken, heffen en tillen

ADVIES

- Plaats de emmer telkens op hoogte (trapje, stoel).
- Gebruik de juiste hulpmiddelen (propere en goede dweil, lange steel of een mop systeem).
- Gebruik een goede wringtechniek (vanuit schouders en ellebogen, recht naar beneden, met armen gekruist...).



TAAK

Strijken

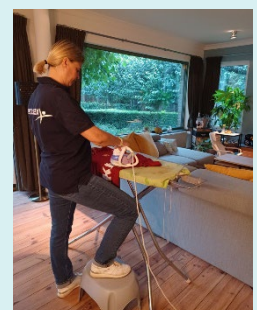
RISICO

Langdurig recht staan, houding

ADVIES



- Gebruik een strijkplank die verstelbaar is in hoogte. Plaats deze voldoende hoog (elleboog 90 graden).
- Plaats de wasmand op hoogte.
- Probeer niet te draaien met het bovenlichaam bij het weg leggen van de was.
- Wissel af met andere taken (doe geen strijkwerk voor langer dan één uur).
- Gebruik eventueel een voetbankje om één been op te plaatsen.
- Gebruik eventueel een strijkstoel.



TAAK

Poetsen van trappen

RISICO

Houding, heffen en tillen

ADVIES

- Ga van boven naar beneden.
- Zorg dat er geen materiaal op de trap ligt.
- Ga op je knieën op de trap zitten en gebruik een doek, ga in een S-vorm naar beneden.
- Gebruik bij voorkeur een kruimeldief of steelstofzuiger, indien er tapijt op de trap ligt.
- Gebruik bij voorkeur een mop, indien de trap moet gedweild worden.
- Neem steunpunten.

