

## Fysieke belasting in de Arbocatalogus UMC's

NFU-090805 d.d. 13-03-09

---

### 1. Het risico

Onder fysieke belasting worden alle voorkomende vormen van lichamelijke belasting verstaan. Daarbij wordt onderscheid gemaakt in dynamische belasting en statische belasting. Dynamische belasting heeft betrekking op bewegingen en kracht uitoefenen, zoals tillen en duwen. Statische belasting ontstaat bij langdurige houdingen, zoals gebogen en gebukt werken<sup>1</sup>.

Binnen de fysieke belasting kan men een aantal bewegingen of werkhoudingen, die als ze langdurig, ongunstig of zwaar zijn of vaak uitgevoerd worden als arbeidsrisico's aanmerken. In instellingen voor gezondheidszorg zijn tillen en dragen, duwen en trekken, buigen en bukken, hurken en knielen, reiken, zitten, staan en lopen erkende risico's voor mechanische overbelasting.

Ongeveer 25% van de Nederlandse werknemers verricht werk waarbij regelmatig veel fysieke kracht wordt gebruikt. Binnen de gezondheidszorg ligt dit percentage hoger.

Wanneer de fysieke belasting in het werk de belastbaarheid van een medewerker geregeld overstijgt, is er sprake van overbelasting. Dit kan op kortere of langere termijn leiden tot klachten aan spieren en skelet (vaak lage rugklachten), ziekteverzuim of uiteindelijk arbeidsongeschiktheid. Ook bij de UMC's, zijn klachten aan lichaam en bewegingsapparaat een belangrijke oorzaak van verzuim en arbeidsongeschiktheid.

### 2. Doelgroepen

De UMC's onderscheiden de volgende risicogroepen die kunnen blootstaan aan fysieke belasting:

- verpleegkundigen en verzorgenden op verpleegeenheden en poliklinieken, waaronder ook OK- en anesthesieassistenten
- medewerkers van facilitaire diensten, met name in fysiek belaste functies zoals logistiek en magazijn (niet-administratieve functies)
- paramedici en andere ondersteunende disciplines, zoals sterilisatieafdelingen en afdelingen voor beeldvormende technieken
- medici in specialismen waarbij fysiek belastende werkhoudingen kunnen voorkomen.

De leidinggevenden, ondernemingsraden en preventiemedewerkers vormen als verantwoordelijken voor de arbozorg een aparte doelgroep in de communicatie.

### 3. Wettelijk kader

De basis voor het beleid en de maatregelen op het gebied van fysieke belasting staat beschreven in hoofdstuk 5 van het arbobesluit.

#### **Artikel 5.2. Voorkomen gevaren**

De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen, worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.

#### **Artikel 5.4 Ergonomische inrichting van de werkplek**

Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden gevegd worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen.

---

<sup>1</sup> Dit document heeft geen betrekking op statische belasting van bovenste ledematen bij beeldschermwerk, laboratoriumwerk of echoscopie. Daarvoor wordt een aparte deelcatalogus ontwikkeld: fysieke belasting (KANS).

# LOAZ

## Artikel 5.5 Voorlichting

Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van handmatig hanteren van lasten wordt (...) doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:

- de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
- de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken.

Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van de last.

## 4. Ambitieniveau UMC's

De UMC's onderschrijven de noodzaak van ergonomische werkplekinrichting en bronaanpak. Daar waar goederen en lasten verplaatst moeten worden, zullen omstandigheden naar dit principe worden ingericht. Dit uitgangspunt kent echter beperkingen waar transfers plaatsvinden van patiënten. De (ernst van de) medische toestand en de acute noodzaak van de transfer kunnen maken dat de omstandigheden suboptimaal zijn voor de medewerkers. Hier hanteren de UMC's daarom een redelijkerwijs-beginsel.

In het kader van dit redelijkerwijs-beginsel zorgen UMC's in ieder geval voor voldoende (til)hulpmiddelen en/of aanpassing van werkprocessen om fysieke belasting te verminderen/voorkomen. Daar waar de werkplek suboptimaal is ingericht, en redelijkerwijs niet aangepast kan worden, wordt bij verbouwing of nieuwbouw nadrukkelijk rekening gehouden met ergonomische beginselen.

De UMC's willen, door middel van een permanent preventieprogramma fysieke belasting en ondersteuning door ergocoaches, bijdragen aan goede arbeidsomstandigheden om zo de arbeidssatisfactie en tevredenheid van medewerkers te verhogen.

Door middel van instructie, voorlichting en de ondersteuning door ergocoaches, worden medewerkers gemotiveerd tot gedrag waarmee onnodige belasting tijdens de werksituatie wordt voorkomen of waarmee belastende momenten worden gereduceerd.

## 5. Maatregelen en middelen UMC's

De belangrijkste maatregelen en middelen om de ambities en wettelijke doelvoorschriften te realiseren, zijn:

- Doelvoorschriften:
  - Het handmatig tillen van patiënten wordt zoveel mogelijk beperkt en wordt op verantwoorde wijze uitgevoerd.
  - Alle UMC's hanteren vanaf 2010 een normgewicht van maximaal 25 kg voor het handmatig tillen van goederen onder optimale omstandigheden.
  - Om een last (goederen) in beweging te brengen, door tweehandig duwen of trekken, is vanaf 2010 maximaal 30 kg (300 N) toegestaan. De bovengrens voor het tweehandig in beweging houden van een last is 20 kg (200 N). Deze waarden moeten naar beneden worden bijgesteld bij verandering van de relevante factoren.
- Procesvoorschriften:
  - Het preventieprogramma fysieke belasting maakt vanaf 2009 een permanent onderdeel uit van de arbozorg in ieder UMC en ieder UMC voorziet in middelen en menskracht voor het programma.

# LOAZ

- Bij de uitvoering van het programma op een afdeling zijn de volgende fasen en stappen te onderscheiden: voorbereiding (inclusief inventarisatie en plan van aanpak), uitvoering, nazorg en borging.
- Middelvoorschriften:
  - Alle UMC's stellen in het beleid fysieke belasting voorschriften op voor het gebruik van:
    - Tilhulpmiddelen
    - Elektrisch verstelbare bedden
    - Elektrische bedverplaatsers
    - Stasteunen.
- Good Practices:
  - Werkassistentkaarten ontwikkeld in het arboconvenant.
  - Good practices op de site [www.ergocoaches.nl](http://www.ergocoaches.nl).

## 6. Producten

Van de producten die zijn opgesteld i.h.k.v het arboconvenant wordt nog gezien welke kunnen worden overgenomen in de arbocatalogus.

## 7. Bijlagen

Als bijlage wordt opgenomen het werkdocument "Preventieprogramma fysieke belasting voor de arbocatalogus van de UMC's", NFU-083473. Dit is het integrale document dat de werkgroep heeft opgesteld. Dit document valt onder de verantwoording van de werkgroep van deskundigen uit de UMC's en vormt een onlosmakelijk deel van dit hoofdstuk van de Arbocatalogus.

Aldus vastgesteld door het LOAZ.