****

**Arbo en vitaliteit**

**Programma Tiltraining Fit en Gezond in de kraamzorg**

**Starttijd:17.00 uur of mogelijk andere starttijd wat de organisatie beter uitkomt**

**Tussendoor korte koffie/thee pauze 5 a 10 min**

**Eindtijd: 20.00 uur**

* **De Gezond Werken Quiz:** op interactieve wijze wordt de theorie over gezond werken behandeld. Hierbij wordt beeldmateriaal van werksituaties uit de kraamzorg of eigen organisatie ingezet. Tussendoor wordt veel geoefend en ervaren. Aan bod komt; belang preventie en gezonde leefstijl, uitleg functie en werking van wervelkolom, spieren en andere gewrichten, het ontstaan van werk gerelateerde lichamelijke klachten, stress preventie en ergonomie op de werkvloer.
* **Werkhoudingen:** het aanleren en ervaren van gunstige werkhoudingen tijdens zitten, staan, lopen en de kraamtechnische handelingen; stand bekken, wervelkolom, schoudergordel, armen en benen. En deze praktisch kunnen toepassen op de werkvloer.
* **Ergonomie:** werkplek instellen, juiste werkhoogte en het inzetten van ergonomische hulpmiddelen. Toepassen van de “groene praktijkregels” en de Arbocheck Kraamzorg.
* **Oefeningen en tips:** voor nek, schouder en rug. Oplossingsgericht meedenken over verbeterpunten.
* **Techniek:** hetoefenen vantiltechnieken, draai-, duw-, en reikbewegingen; gericht op de werkspecifieke taken in de kraamzorg. Evt. met video-opnames.
* **Prakijk:** allerlei praktijksituaties over ergonomisch werken in de kraamzorg worden actief geoefend. Zoals in welke houding kan je het beste een baby verzorgen en dragen, de kraamvrouw verzorgen, helpen met voeden, evt. ondersteunen bij de bevalling, werken bij de commode en andere gezinstaken.
* **Teamafspraken:** welke afspraken kunnen binnen het team gemaakt worden om gezond werken te borgen in de organisatie?