



## Fysiek veilig werken in de kraamzorg



Marianne van de Belt  
Zwartsluis, 2020

## **Training Fysiek veilig werken in de kraamzorg**

- inhoud
- werkwijze
- competenties
- leerdoelen

Het werken in de kraamzorg is fysiek belastend, maar hoeft niet fysiek overbelastend te zijn. Via een specifiek plan van aanpak ervaart de Kraamverzorgende dat iedere handeling fysiek veilig uitgevoerd kan worden. Een belangrijk onderdeel van deze aanpak is de haptonomie.

Het specifiek plan is gebaseerd op de volgende drie punten:

1. Werken in de juiste houding ('last dichtbij', 'rechte rug' en 'schredestand bij reiken')
2. Belasten binnen de veilige Arboregels fysieke belasting
3. Hanteren van haptonomische principes

### **Haptonomie**

Haptonomie gaat over voelen en aanraken. Door te voelen dan wel te luisteren naar wat je lichaam je 'te vertellen heeft', voel je wat goed en niet goed voor je is. Hierdoor ga je grenzen stellen en leer je beter voor jezelf te zorgen.

Ook is haptonomie in de omgang met anderen belangrijk. Haptonomie gaat over de manier van benaderen en aanraken. Een zorgverlener raakt regelmatig een ander aan. Aanraken met gevoel betekent dat je met je aandacht niet in je hoofd zit, maar dat je vanuit je eigen ontspannen lichaam bewust contact maakt. Con-tact betekent letterlijk samen-voelen. Je hand is daarbij geen grijporgaan, maar een middel om je met de ander te verbinden.

Als kraamverzorgende is het aanraken een dagelijkse werkzaamheid. Behalve bewust te zijn van haar eigen gevoel, is het ook belangrijk dat ze bewust is hoe ze de kraamvrouw aanraakt en hoe ze de baby oppakt, draagt en verzorgt.

Aanraken en aangeraakt worden zijn heel erg belangrijk om emotioneel tot een goede ontwikkeling te komen. De basis wordt in de babytijd gelegd. Wanneer je een baby oppakt en draagt is het van belang op welke manier je dat doet: een kind moet zicht letterlijk (lijfelijk) gesteund voelen. Hiermee bied je het kind basisveiligheid aan. Het is goed dat de kraamverzorgende zich hiervan bewust is en hierover informatie kan geven aan de ouders.

## Trainingsinhoud

De training is praktijkgericht en praktisch van aard. De trainingsinhoud is op maat.

De indeling van de training is:

### 1. Basisprincipes (korte uitleg / veel praktisch ervaren):

- Juiste werkhouding: bij kraamhandelingen op de stoel en bij het bed, houding bij lichte huishoudelijke werkzaamheden en houding in het algemeen (ook privé)
- Werken binnen de veilige Arboregels fysieke belasting. (kort gezegd: 'geen kracht zetten' en 'niet hurken & knielen'; er zijn altijd goede alternatieven voor hurken en knielen)
- Haptonomisch werken: wat is het belang ervan en hoe pas je dat in de praktijk toe

### 2. Overzicht van mogelijke onderwerpen

#### Algemeen

- Bewustwording van de signalen die je lichaam je aangeeft - heb je hier aandacht voor?
- Bewustwording van je eigen houdings- en bewegingsgewoonten
- Grenzen stellen en omdenken
- Belasting & belastbaarheid; verantwoordelijk zijn voor je eigen welzijn en vitaliteit
- Oplossingsgericht denken: hoe kan het anders
- Inzicht in taken qua zwaarte en hoe kun je taken afwisselen

#### Praktijkhandelingen

- Werkhouding bij:
  - aanleggen baby / borstvoeding
  - bedje, commode, badje, Tummy Tub
  - weegmomenten (Unster / weegschaal)
  - vaatwasser, wasmachine, wasdroger
  - schoonmaak wc, dweilen, stofzuigen, strijken
  - bed verschoneren, dekbedovertrek aanbrengen
  - zorg voor kraamvrouw op bed
  - begeleiding bij de partus
  - controles op bed
- Bukken, tillen, reiken, duwen, trekken; signalen van het lichaam en de gevolgen
- Werkomgeving en omgaan met krappe ruimtes
- Hulp bij transfers, zoals kraamvrouw uit stoel / bed begeleiden
- Tillen baby, peuter of kleuter

### 3. Overige vragen / knelpunten

Mogelijkheid tot het stellen van vragen en/of bespreken van (individuele) knelpunten

### 4. Afronding en evaluatie

Mondeling en Schriftelijk

#### Hand-out (optioneel)

De deelnemer ontvangt een overzicht van de essenties van fysiek veilig en respectvol werken, inclusief 'tips & tricks'.

#### Certificaat (optioneel)

Na het volgen van een training, ontvangt de kraamverzorgende een certificaat van deelname.

## **Trainingsmogelijkheden**

- Basis- en vervolgopleiding bijvoorbeeld:
  - basistraining van een dagdeel
  - vervolgtraining op een basistraining
- Workshop (kennismaking met de juiste werkhouding, met 'werken zonder kracht' en met het belang van haptonomie)
- Individuele begeleiding van medewerkers bij (dreigend) ziekteverzuim
- Training 'on the job'

## **Trainingsresultaten**

De Medewerker wordt zich bewuster van haar eigen handelen en werkt met meer aandacht voor zichzelf. Medewerkers met werk gerelateerde fysieke klachten zullen zich realiseren waar de klachten door ontstaan en krijgen voldoende handvatten om hun fysieke klachten te laten afnemen met als resultaat dat het ziekteverzuim afneemt.

## **Docenten**

Marianne van de Belt, docent en eigenaar van MaRK, variabele ondersteuning  
Susan Steinmeijer, docent en eigenaar van Adfysiek, advies in fysieke werkbelasting

## **Competenties van de Kraamverzorgende**

De volgende competenties van de kraamverzorgende worden versterkt:

### Competentie professionaliteit

Kerntaak: Het werken aan kwaliteit en deskundigheid

De kraamverzorgende heeft kennis van de Arboregels fysieke belasting.

De kraamverzorgende werkt fysiek veilig en ergonomisch verantwoord met als doel duurzame inzetbaarheid.

### Competentie materialen en middelen inzetten

Door gewoonteverandering / aanpassen van het houdings- en bewegingspatroon en door het inzetten van hulpmiddelen weet de kraamverzorgende de fysieke belasting tijdens het werk, maar ook privé, veilig te krijgen. De kraamverzorgende kan oplossingsgericht denken: hoe kan het op een andere manier.

### Competentie Organisatie

Kerntaak: Het begeleiden en/of inwerken van nieuwe collega's, studenten en / of stagiaires

Het geven van adviezen en aanwijzingen op het gebied van de juiste werkhouding, de Arboregels fysieke belasting, de haptonomie en de ergonomie.

### Competentie vakkundigheid en communicatie:

Kerntaak: Het geven van informatie en voorlichting aan de zorgvrager op het gebied van de fysieke belasting en ergonomie bij o.a. de verzorging van de pasgeborene en tijdens huishoudelijke taken ter voorkoming van lichamelijke ongemakken bij de zorgvrager.

## **Leerdoelen:**

- Bekend worden met de basisprincipes van fysiek veilig werken (goede werkhouding, Arboregels fysieke belasting en haptonomie) en deze kunnen toepassen tijdens de verschillende werksituaties, met als doel duurzame inzetbaarheid.
- Inzicht krijgen in eigen welzijn en vitaliteit (balans belasting & belastbaarheid)
- Het kunnen omdenken en grenzen kunnen stellen ten aanzien van de fysieke belasting.
- Voldoende kennis verkrijgen om ouders voorlichting te kunnen geven op het gebied van fysieke belasting tijdens de verzorging van de pasgeborene en tijdens huishoudelijke taken ter voorkoming van lichamelijke ongemakken bij de zorgvrager.