



## Basistraining 'Fysiek veilig werken in de kraamzorg'

<b>Soort</b>	:	Basistraining, incompany
<b>Duur</b>	:	3 uur
<b>Locatie</b>	:	Op locatie van de kraamzorgorganisatie
<b>Groepsgrootte</b>	:	In overleg
<b>Accreditatie</b>	:	3 accreditatiepunten bij het kwaliteitsregister van KCKZ
<b>Studiebelasting</b>	:	Voor deze training is geen specifieke voorbereiding nodig

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. Kraamverzorgenden met werkgerelateerde klachten zullen zich realiseren waar de klachten door ontstaan en krijgen handvatten om hun fysieke klachten te laten afnemen met als resultaat dat het ziekteverzuim afneemt en het werkplezier toeneemt.

De training is praktijkgericht en praktisch van aard. Er is veel ruimte voor eigen inbreng en casuïstiek.

### 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.

## Inhoud van de training

### 1. Algemeen

- Uitleg van het specifiek plan van aanpak
- Inzicht krijgen in de essenties van de haptonomie
- Bewustwording van je eigen houdings- en bewegingsgewoonte
- Belasting & belastbaarheid
- Inzicht krijgen in de zwaarte van de handelingen en hoe deze af te wisselen
- Inzicht krijgen in een fysiek veilige werkomgeving; werkhouding in krappe en/of afwijkende ruimtes

### 2. Praktisch oefenen van handelingen

- Werkhouding bij kraamhandelingen (o.a. assisteren borstvoeding, begeleiden bij partus, tillen van kindje uit box/bed)
- Werkhouding bij huishoudelijke taken (o.a. stofzuigen, bedden verschonen)
- Werkhouding algemeen (o.a. houding achter laptop/Ipad/computer)

### 3. Overige vragen/knelpunten

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

### 4. Afronding en evaluatie

Mondeling en schriftelijk

## Meer informatie?

Wilt u meer informatie of een offerte voor uw kraamzorgorganisatie? Stuur dan een mail naar [info@docentfysiekebelasting.nl](mailto:info@docentfysiekebelasting.nl) of kijk op onze website.

**MaRK**  
Variabele ondersteuning

[www.docentfysiekebelasting.nl](http://www.docentfysiekebelasting.nl)

Marianne van de Belt

06-12399431

[m.vandebelt@docentfysiekebelasting.nl](mailto:m.vandebelt@docentfysiekebelasting.nl)