

## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten

(met beoordelingskolom)

Ingevuld door: \_\_\_\_\_





Functie: \_\_\_\_\_

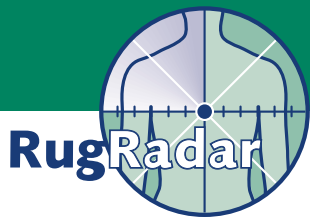
Afdeling: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_








► Kijk niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.

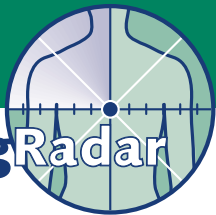
► Activiteiten die u wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kunt u aan het eind invullen.

Vragen	Bijvoorbeeld:	JA (kruis aan)			Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)	Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)
 <p><b>1 Moet u zware lasten tillen?</b></p>	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, strooi- en onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>2 Moet u zwaar trekken?</b></p>	Verwijderen vloerbedekking, verschuiven van meubels of plantenbakken, rijden met karren, klemmende lades enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>3 Moet u zwaar duwen?</b></p>	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, draaideuren die klemmen, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>4 Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</b></p>	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten (met beoordelingskolom)

Vragen	Bijvoorbeeld:	JA				Vindt u dat dit beter moet?	Groen, oranje of rood?
 <p><b>5</b> Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?</p>	<i>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>6</b> Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?</p>	<i>Sealen, boenen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>7</b> Moet u zware materialen of dingen dragen?</p>	<i>Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, zoutzakken, kettingzaag enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 10 kg <input type="checkbox"/> tussen de 10 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>8</b> Moet u werken met uw arm(en) geheven ("boven uw macht werken")?</p>	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe lang is dat ongeveer per dienst? <input type="text"/> minuten totaal <input type="text"/> uren totaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>9</b> Moet u ver reiken?</p>	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Is dat meer dan 50 cm van u af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe vaak ongeveer ? <input type="text"/> x per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>10</b> Verricht u beeldschermwerk?</p>	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>11.</b> Verricht u zittend werk?</p>	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, receptie, baliewerk, schone was vouwen, kleding herstellen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten (met beoordelingskolom)

Vragen	Bijvoorbeeld:	JA			Vindt u dat dit beter moet?	Groen, oranje of rood?
 <p><b>12</b> Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?</p>	Lopende band in keuken, afwas-machine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, kleding sorteren, beeldschermwerk, enz.	(kruis aan) <input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang achter elkaar? <input type="text"/> uur per dienst	<input type="text"/>	(Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>13</b> Moet u tijdens uw werk textiel (bijvoorbeeld schoonmaakdoeken) uitwringen?</p>	Dweilen, zemen, boenen enz.	<input type="checkbox"/>	Hoe zwaar vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	Hoe vaak gebeurt dat ongeveer? <input type="checkbox"/> minder dan 5 keer per dienst <input type="checkbox"/> 5-10 keer per dienst <input type="checkbox"/> meer dan 10 keer per dienst	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>14</b> Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?</p>	Strijken, vouwen en sorteren van de was, werk in de keuken, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder een krukje of ander zithulpmiddel)?	Hoe lang aaneengesloten ongeveer? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	<input type="text"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>15</b> Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?</p>	Technische reparaties uitvoeren, stoffen, soppen, stofzuigen onder bedden en kasten enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer? <input type="text"/> minuten <input type="text"/> uren	Hoe lang in totaal moet u dan hurken of bukken? <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>16</b> Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.</p>	Denk aan: - hulp bij begeleiding cliënten - lang lopen/veel lopen/vaak/verlopen - te weinig hulp bij tillen cliënten - noodsituaties - bijzondere situaties	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Waarom is dat zo zwaar? _____ _____	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 <p><b>17</b> Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?</p>	_____ _____					
<p><b>18</b> Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven? &gt;</p>		Nummer van de bron hierboven: <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____		Uw oplossing: _____ _____ _____		

## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten





Ingevuld door: \_\_\_\_\_

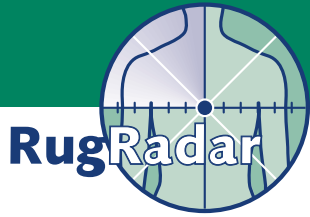
Functie: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_








Datum: \_\_\_\_\_

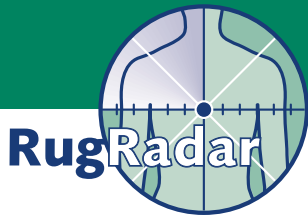
- *Kijk niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.*
- *Activiteiten die u wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kunt u aan het eind invullen.*

Vragen	Bijvoorbeeld:	JA <small>(kruis aan)</small>			Vindt u dat dit beter moet? <small>(kruis dan aan)</small>	
 <p><b>1</b> Moet u zware lasten tillen?</p>	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, strooi- en onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	<input type="text"/>
 <p><b>2</b> Moet u zwaar trekken?</p>	Verwijderen vloerbedekking, verschuiven van meubels of plantenbakken, rijden met karren, klemmende lades enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer <small>(1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)</small> cijfer: <input type="text"/>	<input type="text"/>
 <p><b>3</b> Moet u zwaar duwen?</p>	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, draaideuren die klemmen, enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer <small>(1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)</small> cijfer: <input type="text"/>	<input type="text"/>
 <p><b>4</b> Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</p>	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken enz.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="text"/>



## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten

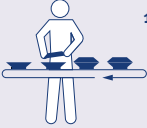





Vragen		Bijvoorbeeld:	JA				Vindt u dat dit beter moet?
			(kruis aan)				(kruis dan aan)
	<b>5</b> Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?	<i>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>6</b> Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?	<i>Sealen, boenen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>7</b> Moet u zware materialen of dingen dragen?	<i>Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, zoutzakken, kettingzaag enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 10 kg <input type="checkbox"/> tussen de 10 en 25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 25 kg	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst of <input type="text"/> x per week	<input type="checkbox"/>
	<b>8</b> Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe lang is dat ongeveer per dienst? <input type="text"/> minuten totaal <input type="text"/> uren totaal	<input type="checkbox"/>
	<b>9</b> Moet u ver reiken?	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Is dat meer dan 50 cm van u af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe vaak ongeveer ? <input type="text"/> x per dienst	<input type="checkbox"/>
	<b>10</b> Verricht u beeldschermwerk?	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst		<input type="checkbox"/>
	<b>11.</b> Verricht u zittend werk?	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, receptie, baliewerk, schone was vouwen, kleding herstellen, enz.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat? _____ _____	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	<input type="checkbox"/>



## Een checklist voor lichamelijke belasting van medewerkers in ondersteunende diensten

Vindt u dat dit beter moet?

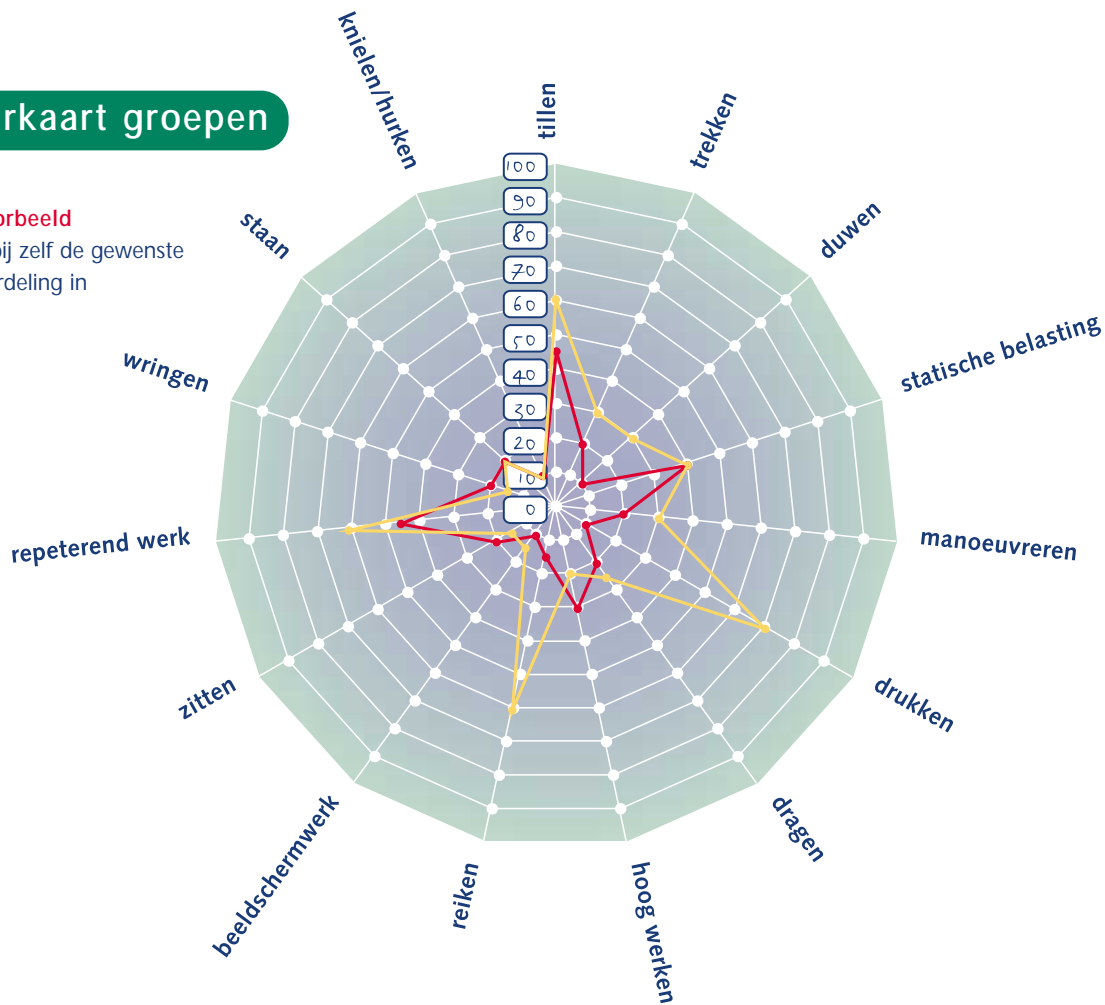
(kruis dan aan)

Vragen	Bijvoorbeeld:	JA				
 <p><b>12</b> Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?</p>	<p>Lopende band in keuken, afwas-machine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, kleding sorteren, beeldschermwerk, enz.</p>	<p>(kruis aan)</p> <input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Hoe lang achter elkaar?</p> <input type="text"/> uur per dienst	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>13</b> Moet u tijdens uw werk textiel (bijvoorbeeld schoonmaakdoeken) uitwringen?</p>	<p>Dweilen, zemen, boenen enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Hoe zwaar vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1= zeer licht, 10 = zeer zwaar)</p> <p>cijfer: <input type="text"/></p>	<p>Hoe vaak gebeurt dat ongeveer?</p> <input type="checkbox"/> minder dan 5 keer per dienst <input type="checkbox"/> 5-10 keer per dienst <input type="checkbox"/> meer dan 10 keer per dienst	<input type="checkbox"/>	
 <p><b>14</b> Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?</p>	<p>Strijken, vouwen en sorteren van de was, werk in de keuken, enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder een krukje of ander zithulpmiddel)?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Hoe lang aaneengesloten ongeveer?</p> <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	<p>Hoe lang in totaal per dienst?</p> <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	<input type="checkbox"/>
 <p><b>15</b> Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?</p>	<p>Technische reparaties uitvoeren, stoffen, soppen, stofzuigen onder bedden en kasten enz.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer?</p> <input type="text"/> minuten <input type="text"/> uren	<p>Hoe lang in totaal moet u dan hurken of bukken?</p> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
 <p><b>16</b> Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.</p>	<p>Denk aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hulp bij begeleiding cliënten</li> <li>- lang lopen/veel lopen/vaak/verlopen</li> <li>- te weinig hulp bij tillen cliënten</li> <li>- noodsituaties</li> <li>- bijzondere situaties</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<p>Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Waarom is dat zo zwaar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p><b>17</b> Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>					
<p><b>18</b> Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven? &gt;</p>		<p>Nummer van de bron hierboven:</p> <input type="checkbox"/> > <input type="checkbox"/> > <input type="checkbox"/> >	<p>Uw oplossing:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

### Radark kaart groepen

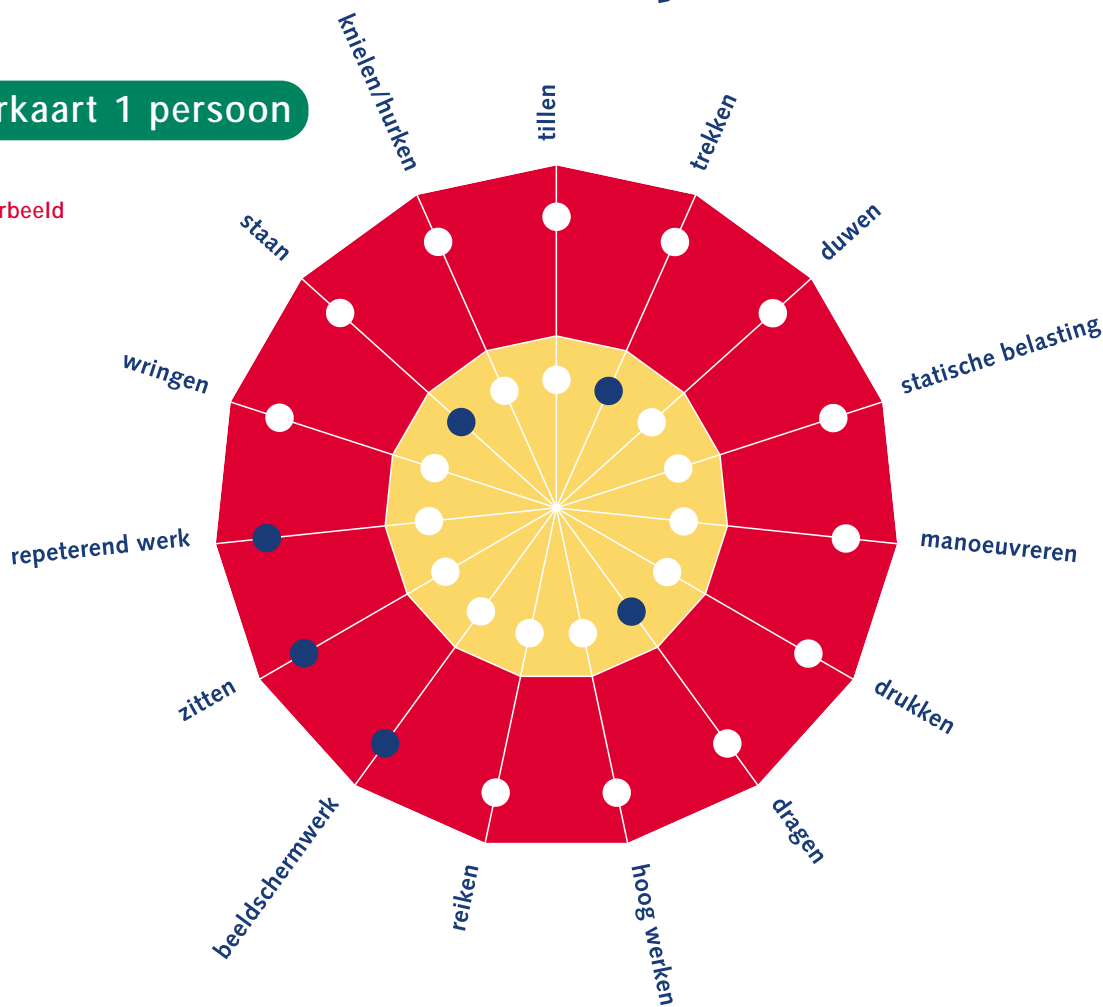
**invulvoorbeeld**

Vul hierbij zelf de gewenste schaalverdeling in

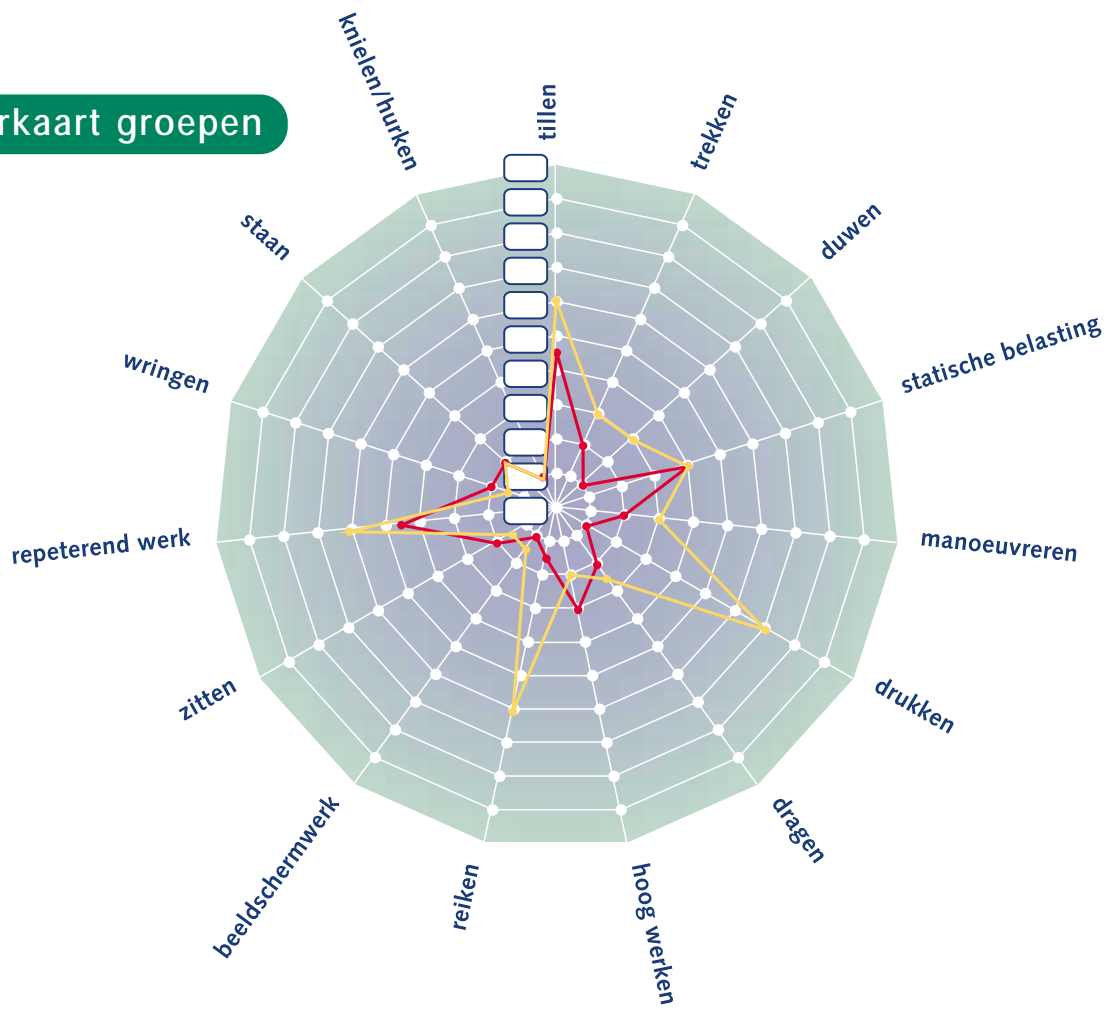


### Radark kaart 1 persoon

**invulvoorbeeld**



## Radarkarta groepen



## Radarkarta 1 persoon

