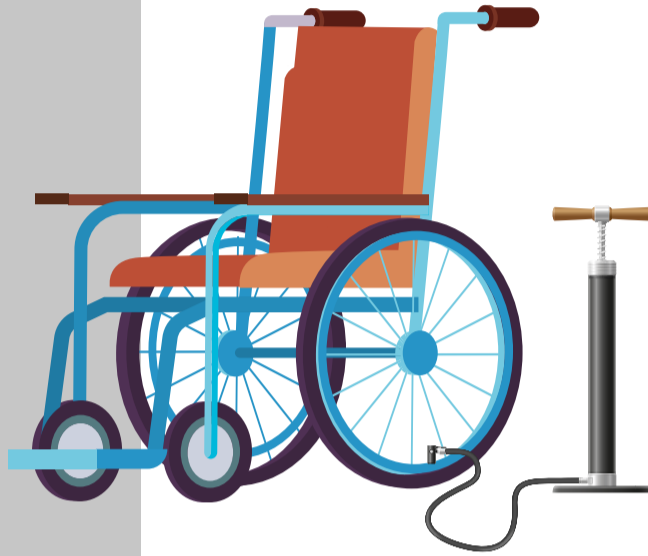


6 Tips

Voorkom fysieke belasting. Zorg voor jezelf!

Lichamelijke inspanning hoort bij je werk en is zelfs gezond. Maar fysieke overbelasting is een belangrijk risico voor je gezondheid. Deze tips helpen je om gezond te blijven werken.



Hulpmiddelen

1

Gebruik hulpmiddelen die fysieke belasting verminderen. En zorg dat je hulpmiddelen goed worden onderhouden. Geef aan wat je nodig hebt.

3



Gebruik de zelfredzaamheid van cliënten

Laat cliënten zo veel mogelijk zelf doen wat ze kunnen. Zo beperk je eigen fysieke belasting en geef je de cliënt een positieve prikkel om lichamelijk actief te zijn.

Zorg voor ontspanning

Doe dagelijks, tenminste 10 minuten oefeningen ter ontspanning van je rug en andere ledematen. Dit is goed voor je gezondheid en je humeur.



2

4

Werk goed samen met je collega

Door fysiek belastend werk samen te doen, breng je de belasting flink terug. Gebruik de ervaring en kennis van je collega's of leidinggevende en vraag zo nodig hulp.



Voorkom klachten door beeldschermwerk

Werk je dagelijks twee uur of meer met computers, laptops, tablets en smartphones? Wees dan alert op het gevaar van lichamelijke overbelasting. Onderbreek je werk en ga iets anders doen.



5

Meer informatie en tips over hoe je gezond aan het werk kunt, vind je in de [arbocatalogus Gehandicaptenzorg](https://www.arbocatalogusgehandicaptenzorg.nl/)
<https://www.arbocatalogusgehandicaptenzorg.nl/>



Bereid je voor op veelvoorkomende situaties

6

Sommige situaties waarbij fysieke overbelasting op de loer ligt komen in gehandicaptenzorg veelvuldig voor. In de arbocatalogus vind je infosheets die je kunnen helpen om goed met deze situaties om te gaan.