



Care for
Life and
Business



Welzijn binnen dienstenchequebedrijven



Infobrochure

Welzijn binnen dienstenschequebedrijven

1. Fysieke belasting - ergonomie	4
1.1 Heffen en tillen	4
1.2 Schoonmaken van vloeren	5
1.3 Wringen	6
1.4 De badkamer	6
1.5 Vensters lappen	7
1.6 Bedden opmaken	7
1.7 Wassen en drogen	7
1.8 Strijken	7
1.9 Meubels afstoffen en boenen	8
2. Veiligheid	9
2.1 Werken op hoogte	9
2.2 Vallen en struikelen	10
2.3 Elektrische risico's	10
3. Producten met gevaarlijke eigenschappen	11
3.1 Algemeen	11
3.2 Enkele pictogrammen	12
4. Biologische risico's	13
5. Varia	14
5.1 PBM's	14
5.2 EHBO	14
5.3 Moederschapsbescherming	15
5.4 Psychosociale belastingen	17
5.5 Woon-werkverkeer	17
6. Voorlichting, opleidingen en instructies aan (nieuwe) huishoudhulp	18



De verschillende dienstenchequebedrijven in ons land stellen tienduizenden mensen tewerk. Het grootste deel van deze werknemers werkt als huishoudhulp. Deze - veelal vrouwelijke - werknemers verrichten allerlei huishoudelijke taken en dit meestal bij een aantal verschillende gezinnen. De arbeidsomstandigheden waarin men werkt zijn dan ook bijna even divers als de gezinnen waaraan men diensten verleent. Veel risico's komen echter overal terug. In deze brochure proberen we de voornaamste veiligheids- en gezondheidsrisico's op een rijtje te zetten. We proberen ook telkens de nodige preventiemaatregelen voor te stellen.

Het resultaat moet zijn dat de werknemers op een veilige en gezonde manier kunnen werken. Dit is niet enkel in het belang van de individuele werknemer, maar ook in dat van het dienstenchequebedrijf en van de klant.

We behandelen eerst de fysieke belasting van huishoudelijke taken, de ermee gepaard gaande risico's en de preventiemaatregelen die men kan nemen. In een tweede deel nemen we de veiligheidsrisico's onder de loep: werken op hoogte, vallen en struikelen en elektriciteit. Producten met gevaarlijke eigenschappen en biologische risico's passeren daarna de revue. Tenslotte besteden we kort aandacht aan de nodige persoonlijke beschermingsmiddelen, EHBO, maatregelen in geval van zwangerschap, psychosociale belasting en woon-werkverkeer.

Alhoewel we in deze brochure geen volledigheid nastreven, zou zowel de werkgever, de poetshulp als de klant na het lezen ervan meer inzicht moeten hebben in de wijze waarop hij of zij kan meewerken om het welzijn en de gezondheid van deze werknemers te bewaren en te bevorderen.

1 Fysieke belasting - ergonomie

Huishoudelijk werk is misschien wel gevarieerd, het blijft fysiek belastend: rugklachten, schouder-, elleboog- en/of polsontstekingen liggen aan de oorsprong van een groot deel van het ziekteverzuim in deze sector. Zware lasten tillen en langdurig in een voorovergebogen houding werken zijn de voornaamste risicofactoren die rugproblemen kunnen veroorzaken. Aanhoudend dezelfde bewegingen uitvoeren, zeker als dit op een onergonomische manier gebeurt, geeft aanleiding tot allerlei overbelastingsletsels. Aandacht voor werkhoudingen en aangepast, ergonomisch materiaal is dan ook zeer belangrijk.

In functie van de taak geven we hier een aantal tips die kunnen helpen om de gezondheid van de poetshulp te vrijwaren. Deze tips kunnen zowel te maken hebben met het gebruikte materiaal als met de aan te bevelen werkmethode.

1.1 Heffen en tillen

- Zorg ervoor dat u zo weinig mogelijk moet heffen en tillen, met een halfgevolde emmer komt u al een eind weg.
- Til zoveel als mogelijk met een rechte rug.
- Buig door de knieën.
- Plaats de voeten 'rond' de last die u moet optillen.
- Neem met één hand steun en zwaai één been naar achter als u iets moet oprapen.
- Zware lasten optillen of verplaatsen is ten allen tijde af te raden; een huishoudhulp is geen verhuizer: een zware zetel of ander meubilair wordt dus best ter plaatse gelaten. Hetzelfde geldt voor zware plantenbakken, dozen of kisten...





1.2 Schoonmaken van vloeren

- Gebruik een stofzuiger, borstel of aftrekker met een voldoende lange steel (of een telescopische, uitschuifbare steel); de steel is best ongeveer even lang als de werknemer groot is.
- Zorg dat de benen niet naast elkaar staan maar zet uw ene voet voor de andere (alsof u een stap zet).
- Buig de voorste knie lichtjes en zorg dat het gewicht op dit been rust.
- Beweeg vanuit de heupen naar voren als u kracht zet op de steel.
- Hou de steel dicht bij het lichaam, buig uw armen.
- Beweeg met uw armen en niet met de volledige romp.
- Bij stofzuigen op een gladde vloer heeft u weinig kracht nodig: hard duwen op de steel heeft geen zin.
- Bij een zachte vloer of om te dweilen heeft u weliswaar meer kracht nodig, maar haal die kracht dan niet uit de rug maar uit de benen.
- Moeilijke hoekjes onder bedden, tafels of banken stofzuigt of dweilt u best vanuit een zijwaartse houding.
- Moet u langere tijd laag bij de grond poetsen, verander dan regelmatig van houding (geknield, op één knie, gehurkt) en zorg steeds voor een rechte rug.



1.3 Wringen

- Gebruik bij voorkeur een mangel waarbij polsen en onderarmen bij het uitwringen gespaard worden.
- Zet de emmer of een verhoogje (trapje, stoel) of ga op 1 knie zitten om de dweil uit te wringen.
- Ga stabiel en recht achter de emmer staan, de schouders moeten zich op een horizontale lijn bevinden.
- Neem de dweil in beide handen, de ene hand boven de andere. De bovenste hand houdt de dweil vast en de onderste hand knijpt de dweil af naar onderen toe, of trek de doek met één hand van boven naar beneden half droog.
- Wring niet in één keer maximaal, maar pak de dweil met één hand over. Zo wordt meerdere keren met minder kracht en een minder grote bewegingsuitslag gewrongen.
- Wissel de draairichting af, zodat beide armen evenveel belast worden.
- Wring niet met afhangende armen want dan komt de pols in een extreme hoekstand.



FOUT



GOED



FOUT



GOED

1.4 De badkamer

- Ga, indien mogelijk, op de knieën zitten.
- Gebruik een beschermmatje als u lang op de knieën zit.
- Als u recht blijft staan, neem dan met één hand steun op de rand van het bad of het toilet.
- Om de douchewanden te kuisen gaat u best in de douchebak staan.
- Werk met een rechte rug en buig door de knieën.



1.5 Vensters lappen

- Gebruik altijd een trapladder en verplaats die regelmatig. (zodat u niet te ver zijwaarts moet reiken).
- Gebruik indien mogelijk een telescopische steel.
- Werk afwisselend met de linker- en rechterarm.

1.6 Bedden opmaken

- Kussens opschudden kan u rechtstaande doen.
- Als u een hoeslaken moet aanbrengen, begin dan met de verste hoeken.
- Buig door de knieën of plaats één knie op de grond.
- Neem met één hand steun met één hand op de matras of op de rand van het bed.

1.7 Wassen en drogen

- Sorteert de was op een juiste hoogte (vb. aanrechthoogte).
- Ga bij het vullen en het ledigen van de wasmachine op één knie zitten.
- Plaats de mand bij het vullen van de wasmachine dicht bij de opening.
- Plaats de mand op een tafel of een stoel als u de was gaat ophangen.
- Til de manden met een rechte rug en buig door de knieën als u ze op de grond moet zetten.

1.8 Strijken

- Zet de manden op stoelen (zowel die met de ongestreken als die met de gestreken was).
- Til de manden met een rechte rug en buig door de knieën als u ze op de grond moet zetten.
- Zorg dat de strijkplank hoog genoeg is ingesteld (ongeveer 25 cm onder ellebooghoogte).
- Plaats afwisselend de linker- of rechervoet op een klein bankje of probeer een sta-steun (een steuntje onder de billen).

- Probeer staand strijken af te wisselen met zittend strijken.
- Werk recht voor het lichaam.
- Wissel strijken af met andere huishoudelijke taken.
- Knijp niet te hard in de handgreep van het strijkijzer.
- Duw ook niet te hard op het strijkijzer.
- Maak rustige, niet te bruuske bewegingen tijdens het strijken.



FOUT



GOED



FOUT



GOED

1.9 Meubels afstoffen en boenen

- Steun met uw ene hand als u laag moet stofvegen.
- Verander regelmatig van houding: gehurkt, geknield of bijvoorbeeld met de linkerhand steunend en het rechterbeen naar achter als een soort contragewicht.
- Gebruik een trapladder als u hoog moet stofvegen (overstrek de rug niet).



2 Veiligheid

De voornaamste oorzaken van arbeidsongevallen bij huishoudhulp zijn het vallen van een hoogte (trappen en/of trapladders) en struikelen. Voornamelijk bij slecht onderhouden materiaal kunnen ook elektrische risico's ongevallen veroorzaken.

2.1 Werken op hoogte

Trappen

- Zorg dat er geen losse voorwerpen op de trap liggen.
- Let op met losliggende traplopers en zorg voor een zuivere trap.
- Gebruik altijd met één hand de trapleuning.
- Loop de trap niet op of af, maar doe dit rustig, trap voor trap.
- Draag degelijk schoeisel (antislipzolen) en loop nooit op kousen op een houten of stenen trap.
- Draag geen zware lasten, loop liever een keer meer op en af de trap.



Trapladders

- Werk niet op een stoel of een tafel, maar gebruik een goedgekeurde trapladder.
- Het platform van de trapladder dient om de emmer op te zetten, niet om op te gaan staan.
- Zorg dat de trapladder op een stabiele ondergrond staat.
- Zorg dat u voldoende ruimte hebt om veilig op- en af te stappen.
- Zorg dat de trapladder zuiver is; vettige treden zijn levensgevaarlijk.
- Beklim de trapladder trouwens niet hoger dan de 4de bovenste trede.
- Verzet de trapladder regelmatig, zodat u niet te ver zijwaarts moet reiken.
- De buitenzijde van ramen op verdieping mogen enkel gewassen worden als de ramen naar binnen opendraaien.

2.2 Vallen en struikelen

Ook zonder op hoogte te werken kunnen er ongevallen gebeuren. Vallen en struikelen vormen, naast vallen van een hoogte, een tweede belangrijke oorzaak van arbeidsongevallen bij huishoudhulp.

- Let op met rondslingerend speelgoed, pantoffels... Ruim dit eerst op vooraleer u begint te poetsen.
- Kabels die over de grond liggen, tapijten die niet mooi vlak liggen en hoogteverschillen in de vloer (inclusief drempels) vormen een belangrijke oorzaak van struikelpartijen.
- Let op met natte vloeren: slipgevaar.

2.3 Elektrische risico's

Ongevallen met elektriciteit komen in de sector van de dienstencheques gelukkig niet al te vaak voor. Wanneer ze voorkomen kunnen de gevolgen echter wel heel ernstig zijn. Aandacht voor dit risico is dus zeker op zijn plaats.

- De klant moet er voor zorgen dat de elektrische installatie en alle toestellen veilig zijn.
- Meld de klant onmiddellijk wanneer elektrische toestellen defect zijn; probeer niets zelf te repareren.
- Kapotte kabels, stekkers of stopcontacten mogen niet meer gebruikt worden
- Pak altijd de stekker vast als je hem uit het stopcontact wil halen. Trek niet aan de kabel, want dan kan de isolatie loslaten.
- Gebruikt u een verlengkabel, rol deze dan altijd eerst uit; anders is er gevaar voor warmteontwikkeling en brand.
- Vocht en elektriciteit gaan niet samen: droog altijd de handen wanneer u met elektrische apparaten werkt.
- Begint een toestel of een apparaat te roken, te stinken of ziet u vonken: trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact of schakel de stroom uit.





3 Producten met gevaarlijke eigenschappen

3.1 Algemeen

Ook in de dienstenchequesector komen veelvuldig producten met gevaarlijke eigenschappen voor. Een goede kennis van de producten en hun gevaren en een juiste werkwijze kunnen korte- of langetermijngezondheidsproblemen helpen voorkomen. Gelukkig zijn niet alle schoonmaakproducten even gevaarlijk. Toch kent u beter de specifieke eigenschappen vooraleer u het werk aanvat.

- Gebruik geen ammoniak, javel of vloeibare ontstopper: deze producten kunnen luchtwegaandoeningen en huidletsels veroorzaken.
- Vervang gevaarlijke producten zoveel mogelijk door minder gevaarlijke.
- Gebruik de aangegeven dosis, meer is meestal niet nodig.
- Als u een product moet verdunnen, giet het product dan bij het water en niet omgekeerd.
- Zorg dat de veiligheidsinformatiefiche van de verschillende producten ter beschikking zijn.
- Bewaar producten altijd in hun originele verpakking en verwijder nooit de etiketten.
- Lees de gebruiksaanwijzing als u het product niet kent en/of nog nooit gebruikt hebt.
- Draag de voorgeschreven beschermingsmiddelen (handschoenen, masker...).
- Ruik nooit rechtstreeks aan een poetsproduct.
- Zorg voor een goede verluchting wanneer u met gevaarlijke producten werkt.
- Beperk de duur dat u met dit soort producten werkt; wissel af met andere werkzaamheden.
- Zorg dat u de betekenis van de gevaarsymbolen op de verpakking kent en begrijpt.
- Producten met de oude (zwarte figuren op oranje achtergrond) pictogrammen mogen niet meer gebruikt worden.



3.2 Enkele pictogrammen



GHS01
Explosief



GHS06
Toxisch
(giftig)



GHS02
Ontvlambaar



GHS07
Irriterend, sensibiliserend,
schadelijk



GHS03
Brand bevorderend
(oxiderend)



GHS08
Gevaarlijk voor
langetermijngezondheid



GHS04
Houder onder druk



GHS09
Schadelijk voor het milieu



GHS05
Corrosief
(bijtend)

Veiligheidsinformatiebladen kunnen opgevraagd worden bij de leverancier of de producent van de producten. Ze bevatten de belangrijkste informatie over de gevaren en de voorzorgsmaatregelen van het product. De werkgever moet deze fiches ter beschikking van de werknemers houden.

- Meng NOOIT verschillende poetsproducten; dit kan in sommige gevallen aanleiding geven tot het ontstaan van zeer agressieve dampen.
- Bewaar poetsproducten op een veilige plaats, onbereikbaar voor kinderen
- Draag zorg voor het milieu: lege verpakkingen en ongebruikte resten horen bij het KGA (Klein Gevaarlijk Afval).

**Zorg dat u het nummer van het antigifcentrum altijd bij de hand heeft:
070 245 245**



4 Biologische risico's

Huishoudhulpers kunnen door hun job met verschillende biologische risico's geconfronteerd worden. Dit kan gaan van behandeling van afval, contact met huisdieren, al dan niet besmette injectienaalden...

Huisdieren zijn misschien 'gewoon' aan de klant, maar gedragen zich soms veel agressiever tegenover de huishoudhulp. Zorg dat in het contract duidelijk vermeld staat wat kan en wat niet.

Injectienaalden zijn geen exclusiviteit voor druggebruikers. In veel woningen kunnen naalden van diabetespatiënten of andere naalden en spuiten voorkomen. De huishoudhulp moet weten wat ze in geval van een 'prikaccident' moet doen en hoe ze dit moet rapporteren.



5 Varia

5.1 PBM's

Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) en arbeidskledij dienen in principe enkel om de restrisiko's weg te werken. Ze mogen daarom nooit als eerste maatregel gebruikt worden.

- Gebruik goede huishoudhandschoenen (vervaardigd uit nitril) om de huid te beschermen tegen de schadelijke en irriterende invloed van poetsproducten.
- Draag gesloten schoenen met een profiel en een antislipzool (type S3).
- De hak van de schoen is maximaal 4 cm hoog.
- Draag een schort om te vermijden dat de kleren vuil worden.



5.2 EHBO

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen die we genomen hebben, kunnen er zich nog altijd ongevallen voordoen. Huishoudhulpen zijn vaak alleen aan het werk, in het beste geval is de klant aanwezig tijdens het poetsen. Vaak zijn deze klanten dan weer oudere mensen, wat de nood aan een degelijke kennis van EHBO-maatregelen noodzakelijk maakt.

Werknemers moeten enerzijds leren inschatten wat de ernst van een ongeval is: kunnen ze het zelf behandelen, moeten ze naar de huisarts of wanneer moeten ze de hulpdiensten (112) verwittigen?



Huishoudhulp krijgen dan ook best een opleiding om zichzelf te verzorgen bij kleine ongevallen, maar ook om de juiste hulp in te roepen wanneer de toestand ernstiger is. Ze moeten ook leren op welke manier ze arbeidsongevallen best rapporteren en melden aan de werkgever. Zo nodig kan ook aandacht geschonken worden aan levensreddende technieken voor het geval de klant die nodig zou hebben (bv. reanimatie bij hartinfarct).

5.3 Moederschapsbescherming

De eerste 6 maanden van de zwangerschap kan u de job als huishoudhulp normaal gezien blijven uitoefenen, mits u een aantal adviezen in acht neemt:

- Wissel licht en zwaarder werk (werk waarbij u zich moet bukken, dingen optillen, lang staan) zo veel mogelijk af.
- Wissel taken en werkhoudingen af.
- Neem een juiste houding aan.
- Gebruik enkel halfge vulde emmers (5 liter).
- Draag handschoenen en was de handen zorgvuldig met water en zeep (voldoende spoelen en drogen na het wassen).
- Gebruik huishoudelijke schoonmaakproducten enkel in verdunde vorm (in water) en enkel wanneer ze zich in de originele verpakking bevinden.
- Gebruik geen oplosmiddelen (White Spirit, wasbenzine, ...) of zeer geconcentreerde schoonmaakproducten.
- Gebruik geen ammoniak of javel.
- Breng uw consulent op de hoogte wanneer u moet schoonmaken in een gezin waar een gezinslid een besmettelijke ziekte heeft, gehospitaliseerd werd en/of radiotherapie (bestraling) ondergaat of heeft ondergaan.

Voorkom toxoplasmose

- Verschoon geen kattenbakken!
- Draag handschoenen indien u in contact komt met aarde.
- Was grondig de handen en nagels na aanraking en/of bewerking van rauw vlees.

Voorkom CMV-besmetting

- Zwangere vrouwen worden meestal met dit virus besmet door intensief contact met een besmet kind (bv. door contact met bloed, speeksel, urine, tranen, ...). Bij gewoon contact met een kind is er geen risico.
- Was daarom zorgvuldig de handen met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol na contact met speeksel of urine (verluisen, verzorgen van het kind, schoonmaken van het potje, ...).
- Neem ook geen gebruikte fopspeen of gebruikt eetgerei in de mond (bv. lepel aflikken, uit dezelfde beker drinken, ...).





5.4 Psychosociale belasting

Huishoudhulpen zijn vaak alleen, **afgezonderd tewerkgesteld**. Voor sommigen is dit aangenaam, andere mensen kunnen problemen ondervinden met deze eenzaamheid, met gebrek aan contact met collega's.

Zich in de middagpauze van de ene naar de andere klant begeven kan, zeker als de **afstanden te groot** zijn, veel stress geven. Goed doordachte werkroosters zijn dan ook belangrijk.

Veeleisende klanten kunnen een onaanvaardbare druk op de huishoudhulp leggen. Er moet duidelijk vastgelegd worden wat in de beschikbare tijd kan en moet gebeuren. Een gans huis poetsen op 4 uur lukt zelden.

Huishoudhulpen moeten ook duidelijke instructies krijgen wat te doen ingeval van **grensoverschrijdend gedrag** van de klant. Ze moeten weten bij wie ze terecht kunnen in geval ze hiermee geconfronteerd worden.

5.5 Woon-werkverkeer

Veel poetshulpen verplaatsen zich met de fiets. Weg-werkongevallen komen daarom ook vaak voor. Dezelfde regels als we in het privéleven hanteren, kunnen veel ellende voorkomen:

- Zorg voor een goed onderhouden fiets: lichten en reflectoren, remmen, bel... .
- Maak uzelf zichtbaar: draag een fluo hesje.
- Draag een fietshelm.
- Stippel een veilige route uit.
- Maak duidelijk dat u van richting gaat veranderen: steek een gestrekte arm uit.
- Let op voor de dodehoek bij het inhalen van vrachtwagens.

6 Voorlichting, opleiding en instructies aan (nieuwe) huishoudhulpen

Een goede voorlichting, de nodige opleiding en degelijke instructies kunnen ook in de sector van de dienstencheques arbeidsongevallen en beroepsgerelateerde ziektes voorkomen. Volgende onderwerpen kunnen aan bod komen:

- Werken op hoogte (trappen, trapladders, ladders...)
- Heffen en tillen van lasten
- Ergonomisch strijken
- Ergonomisch schrobben, dweilen en stofzuigen
- Veilig gebruik van elektrische apparaten
- Omgaan met producten met gevaarlijke eigenschappen
- EHBO en rapportering van ongevallen
- Belang en gebruik van PBM's

Vakbekwaam personeel krijgt u onder andere door werknemers deze opleidingen en instructies mee te geven. Maak nieuwkomers wegwijs en zorg dat uw huidige werknemers voldoende mogelijkheden hebben om hun kennis en vakbekwaamheid op te frissen. Dit is nodig omdat er regelmatig nieuwe werkmethoden ontwikkeld worden.

CLB Externe Preventie helpt u graag met deze opleidingen en instructies! Voor extra info, contacteer ons via edpb@clbgroup.be of telefonisch op 011 59 83 50.



De informatie uit deze brochure is afkomstig van CLB Externe Preventie.

U kunt deze brochure downloaden op onze website www.clbgroup.be/externe-preventie/brochures-nieuwsbrieven-info of aanvragen per e-mail via edpb@clbgroup.be. Voor al uw vragen over preventie en welzijn op het werk, kunt u steeds bij ons terecht.



Download deze brochure (en alle andere) op
www.clbgroup.be/externe-preventie/brochures-nieuwsbrieven-info

CLB EDPB vzw
Industrieterrein Kolmen 1085
3570 Alken - T 011 59 83 50 - edpb@clbgroup.be
www.clbgroup.be/externe-preventie

