

In deze opleiding leren de huishoudhulpen verschillende tips en technieken om o.a. rug- en polsklachten zo veel mogelijk te vermijden.

Deze opleiding is praktijkgericht. Inoefenen staat dus centraal.

Deze opleiding is onontbeerlijk in een goed verzuimbeleid.



ERGONOMIE I VOOR DE HUISHOUDHULP

INHOUD:

- > Wat is ergonomie? Wat is rugsparend werken?
- > Verduidelijking van de functies en structuur van de rug a.d.h.v. een didactisch model van de wervelkolom
- > Oorzaken van rugklachten toegepast op het werk van de huishoudhulp
- > Tips om rugbelasting te beperken op de werkvloer
 - o Behouden van de natuurlijke kromming in de rug tijdens het werken, zitten, tillen, stofzuigen, dweilen...
 - o Werksituatie of -omgeving aanpassen
 - o Hulpmiddelen en werkmateriaal gebruiken of aanpassen
- > Praktische uitvoering van de verschillende technieken
 - o Aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken
 - o Aanleren en uitvoeren van correcte houdingen: zitten, stofzuigen, dweilen...
 - o Aanleren en uitvoeren van correcte technieken: wringtechnieken voor dweil en vod, plooiotechnieken voor vod...
- > Praktische uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretchtechnieken voor verschillende (kwetsbare) spiergroepen

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- > Taal: Nederlands en Frans
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: zowel voor de beginnende als ervaren huishoudhulp
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

SUBSIDIERING:

- > Subsidiering door regionale opleidingsfondsen en Vorm DC mogelijk
- > Vlaams gewest: goedkeuringsn° en datum: VG_E_00336; 21/10/2011
- > Brussels gewest: goedkeuringsn° en datum: E336; 21/10/2011

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11
olivier@explorensia.be • www.explorensia.be