

Infofiche: Beroepsrisico's

Tips en tricks voor jouw veiligheid als huishoudhulp.

Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU OSHA) stelt in haar discussienota rond dienstenchequebedrijven dat, ondanks de grote tevredenheid van de werknemers over hun werk, de sector in België geconfronteerd wordt met verschillende uitdagingen op het gebied van welzijn op het werk:

- 1 Een **hoog percentage langdurig ziekteverzuim**, dat jaar na jaar toeneemt;
- 2 Veel werknemers met **rugpijn (68%), artritis en spierpijn (67%) en nek- of schouderpijn (62%)**;
- 3 **Onvoldoende of geen kennis over giftige en verboden producten**, die gevolgen kunnen hebben voor de gezondheid van de werknemers.

De top 3 van vastgestelde **inbreuken** tijdens de laatste inspectiecampagne van de Arbeidsinspectie had hoofdzakelijk betrekking op de volgende verplichtingen:

- 1 De aanwezigheid van de **specifieke risicoanalyses** (chemische agentia, manueel hanteren van lasten en moederschapsbescherming);
- 2 Het verplicht **gezondheidstoezicht**: voorafgaand en periodiek;
- 3 **Toezicht door de hiërarchische lijn** bij de gebruiker om na te gaan of het **materiaal** (chemische agentia, arbeidsmiddelen) **geschikt** is voor of voldoende aangepast is aan het uit te voeren werk, zodat de veiligheid en de gezondheid van de werknemers tijdens het gebruik ervan kunnen worden gewaarborgd.

Bron: EU-OSHA en FOD WASO

<https://osha.europa.eu/nl/publications/well-being-work-service-voucher-sector-belgium>

<https://werk.belgie.be/nl/nieuws/vervolg-inspectiecampagne-van-de-arbeidsinspectie-toezicht-op-het-welzijn-op-het-werk-2023>



En nu... Aan het werk! Hoe voorkom en beperk ik...

Psychosociale risico's

Omgaan met grensoverschrijdend gedrag

Onderga je op het werk gedrag waar je je niet fijn bij voelt? Denk aan:

- > Pesten;
- > Geweld: verbale agressie, fysieke agressie, intimidatie ...;
- > Racisme en discriminatie;
- > Uitsluiting;
- > Ongewenst seksueel gedrag.

Probeer dit bespreekbaar te maken met je klant of je collega. Is dit niet mogelijk of blijft dit gedrag een probleem, kaart dit aan bij je leidinggevende of de vertrouwenspersoon.

Omgaan met stress

Voel je dat je klant eisen stelt die je niet kan invullen? Vraag aan je leidinggevende om ofwel de klant te herinneren aan de reeds tijdens het intakegesprek gemaakte afspraken hierover (o.m. lijst verboden taken) of dit alsnog helder en duidelijk af te spreken met de klant.

Is er een probleem waarvoor je dringend raad nodig hebt?

Bel naar de hulplijn van je werkgever waar een verantwoordelijke je zal verder helpen.

Neem deel aan de teammomenten en laat je stem horen.



ethias

Ergonomische belasting



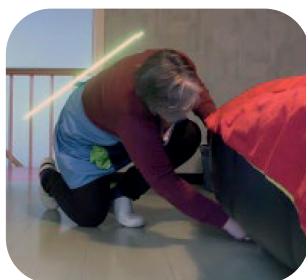
Regels voor tillen, verplaatsen en reiken

- Kies voor schuiven of rollen in plaats van optillen indien mogelijk.
- Moet je toch heffen:
 - Tracht het gewicht van de last te beperken; een half gevulde emmer volstaat meestal.
 - Buig niet voorover.
 - Hou je rug altijd goed recht.
 - Zak door je knieën en gebruik je beenspieren.
 - Zet één voet aan elke zijde van het voorwerp dat je wil verplaatsen.
 - Hou lasten zoals stofzuiger, emmer, strijkplank altijd zo dicht mogelijk bij je lichaam.

- Grijp voorwerpen stevig vast met de volledige hand dus niet alleen met de vingers.
- Verplaats je voeten tijdens het verplaatsen en vermijd zo draaiende bewegingen.
- **Vraag steeds hulp om zware meubelen te verplaatsen.**
- Vermijd werken met je arm of elleboog boven schouderhoogte en gebruik zo nodig een trapladder.

Voorkomen van rugpijn

- Gebruik steunpunten zoals een meubel of je knie om je rugspieren minder te belasten.
- Hou je rug altijd goed recht tijdens elke taak.
- Gebruik een steel waarvan het uiteinde tot aan je schouder komt.
- Zorg dat je benen niet naast elkaar staan maar zet je ene voet voor de andere alsof je een stap zet = stabiele positie.
- Pas de werkhoogte aan waar mogelijk. Plaats een emmer op een stoel om je dweil uit te wringen bijvoorbeeld.
- Voor werk op de grond: verander regelmatig van houding (geknield, op één knie, gehurkt) en zorg steeds voor een rechte rug.



Risico's met chemische producten

Preventie van ongevallen met schoonmaakproducten

- Gebruik geen ammoniak, bleekwater (javel, chloor) of vloeibare ontstopper: deze producten kunnen luchtwegaandoeningen en huidletsels veroorzaken.



- Draag steeds handschoenen wanneer je schoonmaakproducten gebruikt.
- Kapotte of versleten handschoenen dien je onmiddellijk te vervangen.
- Sluit de houder van het product onmiddellijk af na gebruik.

- Meng nooit verschillende producten; hierbij kunnen zeer agressieve dampen ontstaan.
- Ruik nooit rechtstreeks aan een poetsproduct.
- Gebruik steeds de aanbevolen hoeveelheid schoonmaakproduct.
- Als je een product moet verdunnen, giet het product dan bij het water en niet omgekeerd.
- Eet of drink niet tijdens het werken met deze producten.
- Bewaar producten altijd in hun originele verpakking en verwijder nooit de etiketten.
- Vermijd ieder contact met de mond en de huid.
- Zorg voor een goede verluchting tijdens het werken met schoonmaakproducten; zeker in kleine ruimtes zoals badkamer, douche, toilet,...

- Lees altijd aandachtig de informatie op het etiket/de verpakking!



Bel het antigifcentrum op als je een gevaarlijk product hebt ingeslikt of ingeademd. Hou het product bij de hand tijdens de oproep.



Uitglieden en vallen van personen of voorwerpen



Draag goede, veilige schoenen

- Draag gesloten schoenen met een antislipzool.
- Draag schoenen die niet vocht- of waterdoorlatend zijn.
- Draag goed zittende schoenen die de voeten veel steun geven.
- Loop niet op sokken of blootsvoets.



Wees ordelijk

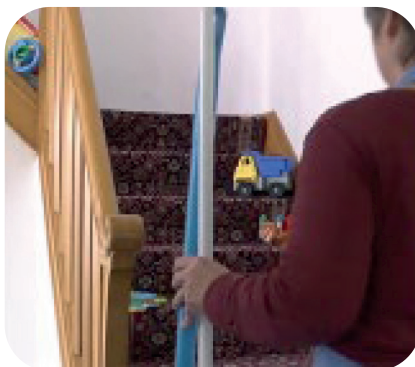
- Ruim rondslingerend speelgoed, flessen, pantoffels...op vóór je start met poetsen.
- Kabels op de grond, oneffen vloerbekleding en drempels vormen een belangrijke oorzaak van struikelpartijen.
- Let op met natte vloeren en ruim gemorste (vloei)stoffen onmiddellijk op: slipgevaar.
- Zorg voor voldoende verlichting.

Vermijd een val van een trapladder

- Ga **nooit** op een stoel of tafel staan! Gebruik een trapladder.
- Controleer of de trapladder stabiel, stevig en in goede staat is vóór je die gebruikt.
- Zorg voor voldoende vrije ruimte rondom de trapladder.
- Gebruik de trapladder alleen op een vlakke en stabiele ondergrond, in volledig opgeklapte toestand.
- Klim alleen op de trapladder via de treden.
- De maximumhoogte om rechtop te staan is de hoogste trede waarbij je je kunt vasthouden aan de beugel van de trapladder.
- Het platform van de trapladder dient om de emmer op te zetten, niet om op te gaan staan.
- Verzet de trapladder regelmatig, zodat je niet te ver zijwaarts moet reiken.
- Hou steeds beide voeten op de trapladder om kantelen te vermijden.
- Kijk altijd naar de treden van de trapladder wanneer je naar boven of naar beneden gaat.

Vermijd een val van de trap

- Gebruik altijd de trapleuning.
- Kijk naar de treden en wandel rustig de trap op en af, trede na trede.
- Zet nooit voorwerpen op de trap om ze later mee naar boven te nemen.
- Draag nooit te zware of te grote voorwerpen op de trap. Zorg er bij het dragen van een last voor dat u altijd de treden ziet.
- Wanneer je de trap stofzuigt:
 - Begin bovenaan;
 - Plaats de stofzuiger naast je of onderaan de trap;
 - Hou de stroomkabel achter je;
 - Hou je vast aan de leuning.



Andere risico's

Risico's als gevolg van het werken met onaangepast materiaal

- Is het poetsmateriaal niet – meer - in overeenstemming met de lijst die je werkgever heeft opgesteld, vraag aan de klant om dit in orde te maken tegen je volgende bezoek.
- Geeft je klant hier geen gevolg aan, breng je leidinggevende op de hoogte.

Ben je zwanger?

- Vraag aan je leidinggevende of er bijkomende maatregelen voor jou gelden om de gezondheid van jou en je ongeboren kind te beschermen.
Bv. vermijden van contact met huisdieren en uit de buurt blijven van de kattenbak, omgaan met zieke gezinsleden.
- Heb je -nog - twijfels? Vraag een consultatie aan bij de arbeidsarts om gerustgesteld aan het werk te kunnen blijven.

Regels voor het contact met huisdieren

- Herinner je klant aan de hierover gemaakte afspraken tijdens het intakegesprek of spreek hierover met je klant. Vraag eventueel ondersteuning van je leidinggevende.
Bv. huisdieren verplicht in hun kooi, bench of in een afgesloten ruimte waar de huishoudhulp niet moet zijn.
- Gebruik altijd handschoenen bij het opruimen van uitwerpselen, poetsen van kooien,...



Wat bij brand?

- Sla meteen alarm en zorg dat iedereen het gebouw verlaat. Bel de hulpdiensten op 112.

Wat bij een ongeval?

- Indien mogelijk, bel naar de hulplijn van je werkgever over de te nemen stappen. Ben je ernstig gekwetst, bel de hulpdiensten op 112.



EHBO nodig?

- Vraag bij je eerste bezoek aan de klant waar je het EHBO-materiaal kan vinden.



Ongevallen op de weg

Verplaats je veilig met de fiets

- Stippel – samen met je leidinggevende - een veilige route uit tussen je verschillende werkplekken en thuis.
- Vertrek op tijd en hou rekening met vertragingen onderweg.
- Bescherm jezelf en draag een fietshelm en een fluoehesje.
- Gebruik nooit een GSM onderweg.
- Laat je muziek je niet afleiden: beperk het volume en hou 1 oor vrij als je er toch voor kiest om oortjes te gebruiken.
- Pas op voor gladde stroken bij regen, ijsel of sneeuw. Stap af indien de

weg te glad is. Witte lijnen op de weg en tramrails worden zeer glad bij nat weer.

- Denk ook aan het onderhoud van je fiets: bandendruk, staat van de remmen, licht voor- en achteraan, ...
- Blijf weg uit de dode hoek van vrachtwagens.



Meer informatie?

[Infofiche: mobiliteit fiets](#)

Verplaats je je met de wagen of het openbaar vervoer?

Lees dan onze tips op:

[Infofiche: mobiliteit auto](#)

[Infofiche: mobiliteit transport](#)

Preventie: een uitdaging voor jou? Een *prioriteit* voor ons!



Actu, video's, tips,...
bezoek onze blog.

