

FYSIEKE BELASTING BIJ HOUSEKEEPING

Slimmer werken • Minder belasting • Duurzame inzetbaarheid

Housekeeping vraagt veel van je lichaam. Met slimme aanpassingen voorkom je klachten en werk je gezonder en efficiënter.



**Voorkom
klachten werk
met aandacht
voor je lichaam**

1 Gebruik verstelbare moppen en ergonomische hulpmiddelen

- Gebruik lichtgewicht en verstelbare moppen, stelen en doeken.
- Pas de werkhoogte aan op je lengte.
- Gebruik hulpmiddelen die knieën, rug en schouders ontlasten.

Tip! Een goede werkhoogte = handgreep ter hoogte van je heup.

2 Plaats bedden in het midden

- Zorg voor voldoende ruimte rondom het bed.
- Werk symmetrisch en dicht bij je lichaam.
- Voorkom ver overstrekken en draaien.

Tip! Een bed in het midden bespaart stappen én belasting.

3 Linnenkamers of schoonmaakkarren per verdieping

- Beperk tillen en lopen met zware waszakken.
- Werk met kleinere voorraden dichtbij.
- Gebruik een lichte, wendbare kar.

Tip! Minder afstand, minder gewicht, minder belasting.

4 Zorg voor afwisseling in type kamers

- Wissel zware en lichte kamers af.
- Combineer taken (schoonmaken, linnen, voorraad) voor variatie.
- Plan zo dat je niet te lang dezelfde belasting herhaalt.

Tip! Afwisseling is de beste bescherming tegen overbelasting.

5 Stuur niet op vaste tijden per kamer

- Kwaliteit en werkplezier gaan vóór tempo.
- Iedere kamer is anders.
- Geef ruimte om het werk op een gezonde en zelfstandige manier te doen.

Tip! Vertrouwen + autonomie = betere resultaten én minder verzuim.

6 Ken je grenzen, meld klachten op tijd

- Luister naar je lichaam.
- Meld je klachten vroeg.
- Samen lossen we knelpunten op.

Tip! Voorkomen is beter dan genezen. Je gezondheid is het belangrijkste

Werk ergonomisch: 5 basisprincipes

Dicht bij je lichaam

Houd lasten dicht bij je lichaam.

Goede houding

Sta stevig, werk in je kracht, niet in je rug.

Gebruik hulpmiddelen

Maak gebruik van karren, steunen en hulpmiddelen.

Zorg voor afwisseling

Wissel houding en taken regelmatig af.

Werk samen

Help elkaar en maak het bespreekbaar.

Check jullie situatie

Gebruik de TNO Checklist Fysieke Belasting om knelpunten te signaleren en verbeteringen door te voeren.



Ga naar: fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/ of scan de QR

Samen voor duurzame inzetbaarheid

- Gezonde medewerkers → Minder verzuim
- Fijner werkplezier → Hogere kwaliteit
- Duurzame bedrijfsvoering → Tevreden gasten