



Als kraamverzorgende draag je zorg voor het welzijn van moeder en baby. Maar houd je ondertussen ook jezelf in de gaten? Om overbelasting en lichamelijke klachten te voorkomen, biedt Eileen Kalkman de training 'Fit en gezond in de kraamzorg' aan. 'Wat goed is voor jou, is juist ook goed voor je gezinnen.'

TEKST: LAURA JANSMA | BEELD: SHUTTERSTOCK

Fit en gezond in de kraamzorg

Overbelasting en lichamelijke klachten.
Hoe voorkom je ze?

Stel: er is in jouw kraamgezin een broertje of zusje dat al redelijk kan lopen. Jullie gaan samen naar boven. Til je het kind dan vlug even op of laat je het onder jouw begeleiding zelf naar boven klauteren? 'We zijn vaak geneigd om het eerste te doen', zegt Eileen Kalkman, bedrijfsoefentherapeut mensendieck die samen met collega Miranda Rep de training 'Fit en gezond in de kraamzorg' geeft. 'Toch geef je de ouders een beter voorbeeld als je het kind helpt om zelf de trap op te klimmen. Want: een kind dat kan lopen, kun je beter zo min mogelijk tillen. Dat is beter met het oog op de motoriek en ontwikkeling van de dreumes of peuter, en het is beter met het oog op het voorkomen van lichamelijke overbelasting. Wat goed is voor jou, is *juist* ook goed voor je gezinnen.'

Pas daarna

Tijdens de training worden kraamverzorgenden uitgedaagd om mee te denken over oplossingen. 'Het zijn mensen met hart voor de zaak, die heel goed voor de ander zorgen maar zichzelf daarbij nog wel eens vergeten. Een lastige kant van hun beroep is dat ze bij verschillende gezinnen over de vloer komen. De werkomstandigheden zijn daardoor steeds weer anders, dus je kunt geen duurzame aan-

passingen doen.' De aandacht voor arbeidsomstandigheden (arbo) is in de afgelopen decennia toegenomen. Kalkman: 'Het besef dat goede arbeidsomstandigheden belangrijk zijn, is zeker gegroeid, maar weten wat goed is, is iets anders dan het in praktijk brengen. Dat vinden kraamverzorgenden vaak moeilijk. De baby, de moeder, het gezin komen eerst. Pas daarna denken ze aan zichzelf. Of pas wanneer ze pijn krijgen, maar dan is het natuurlijk te laat. Daar komt bij dat kraamgezinnen veeleisend kunnen zijn. Ze vragen bijvoorbeeld: "Zou je het balkon een grote beurt willen geven", of "kun je de oven ook even meenemen", maar daar komt een kraamverzorgende natuurlijk niet voor. Als je hierin meegaat, ga je al snel over je grenzen. Tijdens de training wisselen collega's onderling ervaringen, ideeën en tips uit. Kraamverzorgenden die nog niet zo lang werken, steken vaak veel op van hun meer ervaren collega's.'

Te veel gebogen

'Soms let je niet op je werkhouding, terwijl dit wel heel belangrijk is', zegt Sanne Schuurmans die de training vanuit Bureau Klasse Kraamzorg kreeg aangeboden. Sanne werkt 22 jaar in de kraamzorg en is reumat patiënt. 'Dankzij de training let ik weer wat beter op.' Haar collega Jacolien Bakker zegt



‘Denk niet:
nou ja, dan
maar even
zo’

hetzelfde: ‘Ik ben 1.78 lang en zit daardoor al snel te veel gebogen. Het is voor mij daarom beter om bij de kraamvrouw op bed te gaan zitten dan ernaast te blijven staan. Dat doe ik nu vaker. Eén kraamvrouw legde speciaal voor mij een extra matras op haar matras.’ Bij de intake hoort de arbochecklist besproken te worden. ‘Als dat goed gebeurt, is het voor de kraamverzorgende makkelijker om daarop terug te komen. Gelukkig gebeurt dit vaak goed, maar helaas niet altijd. Ook komt het nog steeds voor dat kraamverzorgenden in gezinnen komen waar het bed *niet* op klossen staat, waar *geen* speciaal babybadje is of *geen* verschoonplek.’ Ook bij het fenomeen badbevalling is het voor de professionals die de bevalling begeleiden moeilijk een goede werkhouding te vinden.

Even dit en even dat

Je voelt niet meteen dat je je rug, nek en schouders intensief belast. Toch kan kraamzorg belastend zijn voor het lichaam. Kalkman: ‘Zeker als je veel dingen op de automatische piloot doet, zonder bij je werkhouding stil te staan. Kraamverzorgenden zijn vaak zo gefocust op baby en moeder, dat ze zichzelf vergeten. Het is “even dit en even dat” met op de lange duur overbelasting. Met onze training proberen we dit patroon te doorbreken, zodat professionals zich vaker afvragen: hoe zit ik? hoe sta ik? hoe til ik? hoe buk ik? hoe adem ik? Belangrijk is dat kraamverzorgenden een balans vinden: dat ze gaan handelen naar wat zowel goed is voor het gezin als voor henzelf.’ Bedenk foeftjes om de situatie naar je hand te zetten, adviseert ze: ‘Is de commode te laag? Leg dan bijvoorbeeld iets onder het aankleedkussen, zodat deze wel op hoogte is. Denk niet: nou ja, dan maar even zo, maar besteed er één keer aandacht aan zodat je de rest van de week uit de voeten kunt. Ga ook

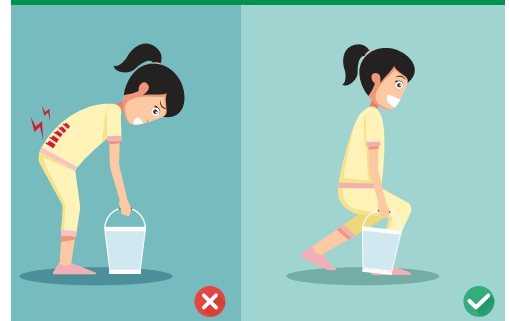
niet zelf met een vol badje slepen, maar bedenk gelijk een praktische oplossing om dit te voorkomen. Dat kan ook betekenen dat je de partner om hulp vraagt.’

Werkbare hoogte

Als je met meer aandacht voor jezelf en je lichaam werkt, heeft dat ook een positief effect op baby en kraamgezin. ‘Zij worden daar ook rustig van. Bovendien ben je daarmee een beter voorbeeld voor de moeder. Denk maar aan hoe jij de moeder bewust maakt van haar houding tijdens de borstvoeding. Als zij comfortabel zit en ontspannen ademt, stroomt de melk immers beter toe, is de baby rustiger en kan ze het voeden langer volhouden. Voor jou geldt dat net zo goed. Wurm jezelf dus niet langdurig in onmogelijke posities, maar pak er even een krukje bij. Niet alleen bij het aanleggen, maar natuurlijk ook bij de partusassistentie en bij kraamtechnische handelingen aan het bed. Je

Tips

- Vraag jezelf tijdens je werk regelmatig af: hoe sta ik, zit ik, til ik, buk ik, adem ik? Maak hier een tweede natuur van.
- Zorg dat je altijd dichtbij werkt (en dus niet ver hoeft te reiken).
- Bij een goede werkhouding: heb je een rechterrug, ontspannen schouders en adem je rustig in en uit.
- Zorg goed voor jezelf: denk dus ook aan voldoende nachtrust, voldoende sport en beweging en houd pauzes tijdens je werk
- Borgen in het team: maak afspraken en stimuleer elkaar.
- Google ‘risicoradar kraam’: download deze checklist voor het in kaart brengen van lichamelijke belasting in de kraamzorg.
- Op www.ergofilm.nl vind je films met slimme tips, trucs en handigheidjes over hoe je fysieke overbelasting in de zorg kunt verminderen.



kunt bijvoorbeeld vragen of de kraamvrouw zich naar je toe wil draaien. Bij het aanleggen zorg je ervoor dat zij zo zit, dat jij er ook goed bij kunt.' Manon Aué, zelfstandig kraamverzorgende, vertelt dat ze een krukje achterin haar auto heeft liggen. 'Dat komt mij geregeld van pas om op werkbare hoogte te kunnen zitten. Ook klim ik tijdens de partus wel bij de kraamvrouw op bed. Want ook als het bed op klossen staat, sta je vaak ongemakkelijk. Als het bed niet op klossen staat, spreek ik met het gezin af dat ik het onderlaken niet verschoon. Ook spreek ik dan af dat de kraamvrouw tijdens de borstvoeding zo veel mogelijk in een stoel gaat zitten.'

'Al die kleine 'eventjes-dingen'

'Sommige kraamverzorgenden zitten qua werkdruk tot hier', zegt Kalkman terwijl ze boven haar hoofd een denkbeeldige horizontale streep trekt. 'Het op wacht zitten vinden veel kraamverzorgenden zwaar. Door personeelstekort moeten ze soms meteen van het ene gezin naar het andere.' Hoge werkdruk levert een extra risico op, want: wie met stress werkt, is vatbaarder voor nek- en rugklachten. 'Al die kleine 'eventjes-dingen' gaan zich dan wreken. Daar komt bij dat kraamverzorgenden het vaak lastig vinden om pauzes te nemen, ten overstaan van het kraamgezin. Ook hulp vragen is een thema dat tijdens onze training vaak aan bod komt. "Ik vraag gewoon de vader om het badje leeg te gooien", zegt de een, maar veel anderen blijken dat toch lastig te vinden. Ze hebben het gevoel dat ze dan een taak laten liggen. Tijdens onze trainingen wisselen kraamverzorgenden onderling ervaringen uit. De jongere collega's leren dan vaak van hun oudere collega's, die al aan den lijve ervaren hebben dat hun werk een lichamelijke tol eist. Ik merk dat de motivatie om op een gezonde manier te werken eerder ontstaat bij het besef dat dit beter is voor moeder en kind, en dat is het ook. Gezond werken is goed voor de baby en goed voor de moeder, maar het is ook goed voor het team en je collega's. Want stel: jouw collega komt na drie dagen en jij hebt er niks van gezegd dat het bed niet op klossen staat. Dan maak je het je collega wel erg moeilijk om daar alsnog iets van te zeggen. Tijdens onze trainingen komen dit soort onderwerpen vanzelf aan bod. Waar leg je de grens, ook als team? Zo was er een deelnemer die vertelde dat ze het strijkgood mee naar huis nam. Het is belangrijk om als team goede afspraken te maken en een duidelijk beleid te hebben. Zet arbo op de agenda. Geef elkaar tips.'

Eileen Kalkman is bedrijfsoefentherapeut mensendieck. Samen met collega Miranda Rep richtte zij in 1996 trainingsbureau Confriends op, gericht op gezond werken en vitaliteit op de werkvloer. Ze bieden al geruime tijd trainingen aan voor leidsters in de kinderopvang. Sinds acht jaar geven ze ook trainingen bij kraamzorgorganisaties, waaronder de training 'Fit en gezond in de kraamzorg'. Deze training over arbo en ergonomisch werken gaat over gunstige werkhoudingen, buk- en tiltechnieken, het gebruik van hulpmiddelen en gezond gedrag. Meer informatie over de trainingen van Confriends vind je op confriends.nl.



Speciaal voor lezers van vakblad Kraamsupport heeft Confriends een aanbieding: vraag voor 15 april 2019 een training aan bij www.confriends.nl met de code Kraamsupport en ontvang 10 procent korting.

'Mijn rug gaat voor alles'

'Ja, ik heb zeker wel eens last van mijn rug', vertelt Glenda Kolf, die negentien jaar actief is in het vak. 'Daarom ben ik er strenger in geworden dat mensen hun bed op de juiste hoogte zetten en een goede commode hebben. Als er geen goede standaard is, zet ik het badje op het aanrecht. Mijn rug gaat voor alles. Om dit werk te kunnen blijven doen, wandel ik veel en doe ik thuis oefeningen voor mijn buik- en rugspieren. Elke twee weken ga ik naar de fysio om alles weer even goed los te maken.' Manon doet aan krachtssport: 'Dat doe ik gewoon omdat ik het leuk vind, maar het helpt me zeker om fit te blijven in mijn werk. Overigens kom ik lichamelijk vaak meer vast te zitten van een weekje thuis, waarin ik veel achter de computer zit, dan als ik lekker aan het werk ben.' Sanne let sinds de training weer beter op haar houding. Om fit te blijven gaat ze zo veel mogelijk op de fiets naar haar werk. 'Verder eet ik gezond en rook en drink ik niet, en ik ga altijd op tijd naar bed.' Inderdaad draait het niet alleen om je werkomstandigheden: je kunt zelf ook veel doen om je belastbaarheid te vergroten. Kalkman: 'Het gaat erom dat jij voor jezelf de goede balans vindt tussen belasting en belastbaarheid. Als je een goede conditie hebt, raak je minder snel overbelast. Goed slapen, sporten en voldoende pauze houden, helpen stress voorkomen en je werk beter vol te houden.' ●

Meer informatie over de trainingen van Confriends vind je op confriends.nl.

'Bedenk
foefjes om
de situatie
naar je
hand te
zetten'