

# Een tiltraining: iets voor jou?!



Wanneer je aan het werk bent bij een kraamgezin, til je veel: van de pasgeboren baby tot een volle wasmand. Maar let je daarbij wel op je houding? Let je sowieso voldoende op je houding als je druk bezig bent? Een goede houding en goed tillen kunnen veel problemen voorkomen én je werkplezier vergroten.

“Gezond werken is heel belangrijk, omdat je je daardoor vitaler voelt. Als je vitaler bent, heb je meer werkplezier. Je gaat met meer plezier naar een kraamgezin,” vertelt Miranda Rep. Miranda is mede-eigenaar van trainingen adviesbureau Confriends. Confriends verzorgt verschillende trainingen voor kraamzorgorganisaties, waaronder een tiltraining. “Daarnaast is

gezond werken heel belangrijk om klachten te voorkomen en te verminderen als je ze al hebt. Bij tillen gaat het over goed tillen, maar ook over of tillen eigenlijk wel nodig is. Tijdens onze tiltraining ‘Fit blijven in de kraamzorg’ maken we daar de deelnemers ook bewust van. Een praktisch voorbeeld: als er al kinderen zijn in een kraamgezin, heb je snel de neiging om ze op te tillen. Maar ze kunnen vaak al kruipen of lopen, dus je hoeft ze niet op te tillen. Daarmee laat je dat ook aan ouders zien: wat goed is voor de kraamverzorgende is ook goed voor de ouders. Je hebt daarbij een voorbeeldfunctie voor het kraamgezin. Ook is het beter voor het kind zelf, want je stimuleert de motorische ontwikkeling. Veel kraamverzorgenden willen ontzorgen, maar er zijn slimmere manieren om dat te doen.”

## Gebogen rug

Een andere valkuil van kraamverzorgenden is het werken met een gebogen rug. Bijvoorbeeld omdat de commode of het badje te laag staat of bij het positioneren tijdens de borstvoeding. Verder lukt gezond werken soms minder goed vanwege het verwachtingsmanagement, dus wat ouders kunnen verwachten van de kraamverzorgende. Miranda: “Een goede intake is daarom

heel belangrijk; op alle gebieden maar zeker ook op het gebied van ergonomie. De arbochecklist moet doorgenomen worden; daarin staat waar een gezin aan moet voldoen als ze een kraamverzorgende in huis krijgen.” Ook kan gezond werken lastiger zijn wanneer twee kraamverzorgenden kraam in één gezin, maar ze niet hetzelfde doen. Dus de eerste kraamverzorgende doet iets buiten het protocol om, zoals zware boodschappentassen tillen. Maar haar collega houdt zich vervolgens wel strikt aan het protocol. “Dat is niet alleen vervelend voor het kraamgezin, maar het maakt het voor de volgende kraamverzorgende lastiger. Als je je dus houdt aan het protocol, is dat duidelijk voor het kraamgezin én beter voor je collega’s.”

## Klachten bouwen zich op

“Zorgmedewerkers zijn mensen die graag zorgen,” merkt Miranda. “Ze zetten anderen op de eerste plaats en vergeten zichzelf daarbij. Daardoor gaan ze sneller over hun grenzen heen. Maar als je goed voor jezelf zorgt, kan je ook goed zorgen voor een ander. Dat is een mantra die we veel gebruiken tijdens onze trainingen. Vooral jongere kraamverzorgenden hebben vaak nog geen lichamelijke klachten en denken al snel ‘ik doe dat wel even’. Maar ook al zijn ze jong en fit,

ze bouwen wel klachten of overbelasting op waar ze soms pas na tien jaar last van krijgen. Bijvoorbeeld bij klachten aan de wervelkolom of tussenwervelschijven voel je niet dat je klachten aan het opbouwen bent. Maar de schade is lastig te herstellen.” De tiltraining is daarom bedoeld voor alle kraamverzorgenden, dus bestaat niet alleen voor mensen die al klachten hebben.

Daarnaast vinden juist jonge kraamverzorgenden het vaak lastig om hun grenzen aan te geven, aldus Miranda. “Het mooie van onze trainingen is de mix van deelnemers: van beginnende verzorgenden tot mensen met veel ervaring. Ze wisselen tips uit over hoe ze geleerd hebben hun grenzen te bewaken. Daardoor voelen beginnende kraamverzorgenden zich meer gesteund om hun grenzen aan te geven.”

## Duurzame aanpassingen

“In de kraamzorg zijn de werkomstandigheden steeds anders. Elk kraamgezin is weer anders, met andere spullen waarmee je moet werken. Je kan geen duurzame aanpassingen op je werkplek doen. Als je op kantoor werkt, zet je je bureau op de goede hoogte. Die staat de volgende dag nog goed. Dat is een duurzame aanpassing. Omdat dat in de kraamzorg niet kan, moeten

kraamverzorgenden er steeds bewust van zijn dat zij zelf hun werk en werkplek goed moeten indelen." Miranda geeft een voorbeeld hier van: "Stel dat een commode te laag is voor jou, maar een goede hoogte heeft voor de ouders. Dan moet je proberen voor jezelf de hoogte aan te passen. Dat kan door je benen wat verder uit elkaar te zetten of iets onder het aankleedkussen te leggen. Het is belangrijk dat je deze aanpassingen vanaf het begin doet. Als je in een auto stapt, zet je ook eerst de stoel goed, ook al rijd je er maar even in. Bij een kraamgezin ben je een week. Zorg dus eerst dat alles goed is voor jou, voordat je aan het werk gaat."

#### **Pauze: moment van rust**

"Veel kraamverzorgenden vinden het lastig om pauze te nemen. En als ze dat wel doen, zitten ze vaak op het puntje van de stoel. Maar het is belangrijk dat je goed zit, zodat je lichaam ook echt kan ontspannen. Loop even je lichaam na. Zijn je schouders en rug ontspannen?" Miranda geeft nog een tip: "Maak een pitstop als je iets doet met de oudere kinderen van het kraamgezin, zoals een boterham eten. Ook voorlezen is een moment waarop je zelf even echt kan ontspannen. Meer ontspanning geeft rust in het kraamgezin, want het is fijn voor de ouders als je ook rust uitstraalt in plaats van dat

je alleen heel druk bezig bent," legt Miranda uit. "Tijdens de training komt dat ook terug: zorg dat het écht pauze is als je pauze neemt. Zijn je schouders en benen ontspannen? Zit de bank lekker? Zo niet, leg dan een kussentje in je rug."

#### **De drie oplossingsrichtingen**

Tijdens de tiltraining 'Fit blijven in de kraamzorg' maakt Confriends gebruik van het model 'de drie oplossingsrichtingen'. De deelnemers moeten oplossingen bedenken bij verschillende door hen ingebrachte casussen van lastige situaties of knelpunten. Miranda geeft voorbeelden van deze drie oplossingsrichtingen: "Welke slimme aanpas-

singen kan je doen of welke hulpmiddelen kan je gebruiken? Welke oplossingen over je gedrag en houding zijn er, zoals rechtop staan en niet zwaar tillen? En welke werkafspraken kan je met het team maken binnen de organisatie? Hiermee maak je de deelnemers ervan bewust dat ze zelf eigenaar van de oplossing zijn."

#### **Oplossingsgericht (mee)denken**

Oplossingen zoeken en oplossingsgericht meedenken is dus heel belangrijk als het gaat om ergonomisch werken in de kraamzorg. Als je met meerdere collega's op de werkvloer bent, kan je elkaar corrigeren. Maar niet als je alleen werkt. Je moet steeds zelf oplossingen bedenken. "Bij dingen die zwaar zijn, kan je de hulp inroepen van de partner. Vraag bijvoorbeeld of hij de volle tummy tub voor je wil legen of verplaatsen. Of als de waslijn te hoog hangt, kijk je welke oplossingen er zijn. Zeg dan niet: 'Hier kan ik niet bij', maar vraag of er een opstapje of een wasrek is. Of vraag of de partner de was wil ophangen. Maar ga niet de hele tijd op je tenen staan of boven het trapgat hangen. Er zijn altijd wel andere mogelijkheden. Stel dat de tummy tub in de badkamer staat, maar dat daar te weinig ruimte is om goed te staan. Dan zet je het badje bijvoorbeeld op het aanrecht. Of

denk aan het assisteren met de borstvoeding. Als het bed te laag is of als je er niet goed bij kan, vraag dan of de moeder de borstvoeding zittend op de bank geeft. Of je neemt een krukje mee, zodat je naast het bed kan zitten of je benen erop kan leggen terwijl je op het matras zit. Je moet steeds een 'list' bedenken zodat je je werk goed kan doen. Ook een kraamgezin heeft er niets aan als jij last krijgt van je rug. Sommige ouders durven dan zelfs minder hulp van je te vragen."

En wat als ouders toch aandringen om iets te doen wat je niet mag doen? "Dan zou ik uitleggen waarom je het niet doet. Niet zozeer dat het niet goed is voor jou, maar in bredere zin. Je kunt vertellen dat het volgens het protocol niet mag, maar leg dan wel uit waarom niet. Ik zou uitleggen dat je er bent voor de baby en de kraamvrouw, en dat je daar al je energie in wilt stoppen. Daarmee geef je ook duidelijk je grenzen aan." En houd je aan de afspraken. Miranda: "Als een bed niet op klossen staat zoals de afspraak was, spreek dan af met de ouders dat ze zelf het onderlaken verschonen. Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Je komt bij een gezin om te zorgen, niet om jezelf over te belasten."

#### **Gezond Werken Quiz**

Tijdens de praktijkgerichte til-

training van Confriends komen heel veel zaken aan bod. Miranda licht er een paar uit. "We doen meestal de Gezond Werken Quiz. Hiermee behandelen we op interactieve wijze de theorie over gezond werken. Ook onderwerpen die van belang zijn om lekker in je vel te zitten komen aan bod, zoals preventie en een gezonde leefstijl, op tijd naar bed gaan en gezond eten. Daarnaast hebben we het over wat een goede houding is, wat een goede stand van bijvoorbeeld je schouders is en wat je moet voorkomen, zoals rotaties als je de moeder helpt bij borstvoeding. We bespreken de ergonomie tijdens huishoudelijke taken. Wat is een handige hoogte voor bijvoorbeeld de wasmand als je de was gaat ophangen? Als je gaat strijken, wat is dan een goede hoogte voor de strijkplank? En ga je zittend of staand strijken?"

Tijdens de trainingen is het materiaal aanwezig waar kraamverzorgenden veel mee werken. Dus weegschalen, tummy tubs, aankleedkussens, stofzuigers, bedden, voedingskussens, enzovoort. Verder doen de deelnemers oefeningen voor de nek, schouders, rug en benen. "Hoe ontspan je je nek als je klachten hebt? Of stel dat je tijdens je werk toch te lang naar voren hebt gestaan. Dan kan je even wat rek- en strek-

*"Stel dat een commode te laag is voor jou, maar een goede hoogte heeft voor de ouders. Dan moet je proberen voor jezelf de hoogte aan te passen."*



oefeningen doen of een rondje draaien met je schouders. Dat mag je ook laten zien aan de ouders. Dit zijn meteen ook handige tips waar de ouders wat aan hebben. Zij wringen zich vaak in allerlei bochten als ze met hun baby bezig zijn, waardoor ook zij klachten kunnen krijgen."

Verder leren deelnemers aan de training natuurlijk veel over tillen en tiltechnieken. Miranda: "Ten eerste leren ze dat ze tillen zoveel mogelijk moeten voorkomen. Maar daarnaast leren ze hoe ze op de meest gunstige manier moeten tillen. Bijvoorbeeld dat je tijdens tillen iets dicht bij je lichaam moet houden. Of dat je broertjes en

zusjes zoveel mogelijk zelf kan laten doen. Als je het oudste kindje moet verschonen, til het dan niet steeds op maar laat het zelf op de aankleedtafel klimmen via een opstapje." Dat vinden de kinderen zelf vaak leuk want ze zijn 'de grote broer of zus'. En het is ook goed voor de ouders om te zien dat hun kind dat kan.

### De juiste bewegingen

"Tijdens de tiltraining hantieren wij de 'tt-regel', wat staat voor 'tussen je tenen'. Maak gebruik van de gewichthefferstechniek en houd wat je tilt tussen je voeten. Zorg dat je je knieën buigt, je rug gestrekt houdt en je schouders ontspannt," legt Miranda uit. Ook

leren deelnemers de juiste draai-, duw- en reikbewegingen. Als je bijvoorbeeld opzij draait, zorg je dat je met je hele lichaam draait. Dus dat je neus in dezelfde richting staat als je schoenneuzen. Als je de afwas met de hand moet doen, probeer dan ook daarvan te genieten. Creëer steeds dergelijke momenten tijdens je werk. En doe af en toe een bodyscan: sta ik op twee benen, adem ik via mijn buik, ben ik niet overstrekt, enzovoort."

### Je batterij opladen

"Door de training word je bewust van jouw mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen met als doel dat je klachten vermindert of voor-

komt. Ik denk dat je dat ook heel goed kan overdragen aan een kraamgezin, als je uitstraalt hoe relaxt het is. Je kan veel educatie meegeven aan het jonge gezin," vindt Miranda. "Verder is de tiltraining belangrijk voor de preventie van ziekteverzuim. De werkdruk in de kraamzorg is hoog, wat maakt dat mensen nog meer in de zorgstand gaan staan. Juist als de werkdruk hoog is, moet je extra op jezelf letten. Je moet altijd nog energie overhouden voor thuis. Na je werk moet je batterij niet leeg zijn, je moet thuis niet nodig hebben om te herstellen. Als je werkplezier hebt, laad je je batterij vanzelf op tijdens je werk."

### Risico Radar Kraam

De tiltraining duurt een dagdeel waarin de deelnemers alles leren. Wel krijgen de deelnemers voorafgaand aan de training een opdracht waarbij ze al moeten nadenken over oplossingen. Op zich is de training eenmalig, maar als er veel klachten zijn willen organisaties soms later een herhaling, vertelt Miranda. Daarnaast zijn er ook grotere organisaties die ieder jaar de training aan hun medewerkers aanbieden. Ook krijgen deelnemers soms challenges na de training, maar dat hangt af van de klant. Miranda: "Verder ontvangen alle deelnemers na de training

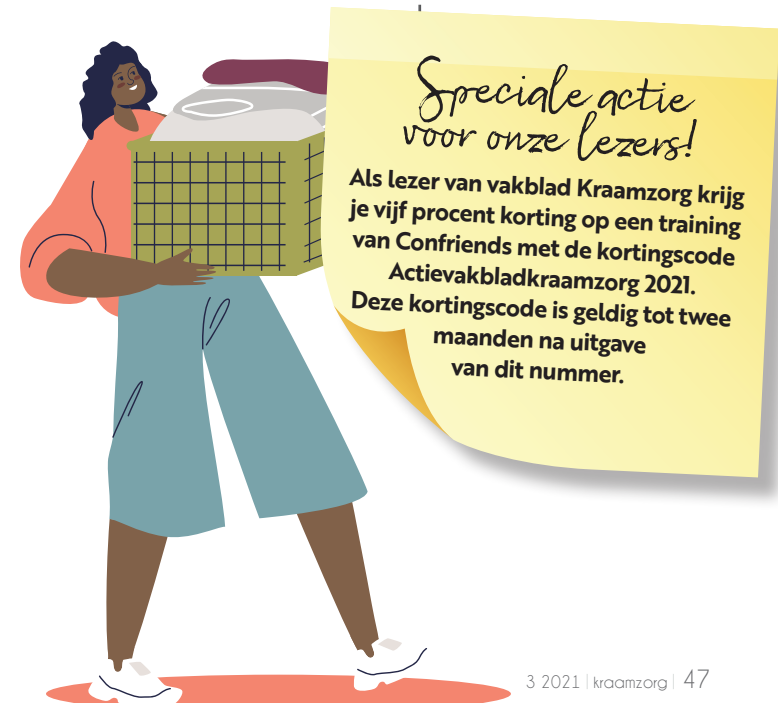
onze Risico Radar Kraam. Dat is een checklist om lichamelijke belasting in de kraamzorg in kaart te brengen. Ze moeten bij verschillende praktijksituaties, zoals meubels verschuiven of lang staan, hun ervaringen opschrijven. Alleen al door de checklist in te vullen, worden kraamverzorgenden zich bewust van wat ze wel en niet moeten doen. Het is goed voor ze om deze dingen te weten, net als welke arbo-normen er zijn. Daarmee voelen ze zich ondersteund. Dat de wetgeving er voor hen en de werkgever is, zodat zij geen risico lopen. Want iedereen is erbij gebaat dat het goed gaat met de kraamverzorgenden."

### MEER WETEN?

**Wil je meer weten over de tiltraining Fit blijven in de kraamzorg of de andere trainingen van Confriends? Of over het training- en adviesbureau zelf? Kijk dan op: [www.confriends.nl](http://www.confriends.nl).**

**De tiltraining wordt incompany gegeven, maar iedereen is welkom. Zzp'ers kunnen zich aansluiten bij andere groepen of zich als groepje aanmelden. Ook is het mogelijk om een aanvraag te doen voor een open inschrijving.**

*"Als je het oudste kindje moet verschonen, til het dan niet steeds op maar laat het zelf op de aankleedtafel klimmen via een opstapje."*



*Speciale actie voor onze lezers!*

Als lezer van vakblad Kraamzorg krijg je vijf procent korting op een training van Confriends met de kortingscode Actievakbladkraamzorg 2021. Deze kortingscode is geldig tot twee maanden na uitgave van dit nummer.