

# Arbo-checklist

Om fysieke (over)belasting van de kraamverzorgster te voorkomen moeten alle werkzaamheden zoveel mogelijk tussen heup- en schouderhoogte en in rechtop staande houding worden uitgevoerd. Daarom is het belangrijk dat onderstaande materialen aan bepaalde eisen voldoen.

Als bepaalde taken en/of materialen niet voldoen aan de gestelde arbo-eisen, kan de kraamverzorgster besluiten om deze taken niet uit te voeren.

Taak	Materialen	Arbo-eisen
<b>lichamelijke verzorging kraamvrouw op bed/verschonon van het bed<sup>2</sup></b>	<i>ledikantverhogers (bedklossen), hoog/laagbed, kratjes, schoon beddengoed</i>	bedhoogte min. 80 cm, gerekend vanaf de vloer tot de bovenkant van het matras
<b>lichamelijke verzorging van de baby en overige kleine kinderen</b>	<i>badje op standaard aankleedtafel</i>	standaard en aankleedtafel minimaal 90 cm hoog
<b>onderhoud sanitair</b>	<i>emmer, toiletborstel, werkdoekje</i>	schoon en compleet
<b>stofzuigen</b>	<i>stofzuiger</i>	elektrisch veilig lengte slang: standaard (200 cm) steellengte 135 cm lengte snoer: standaard
<b>dweilen</b>	<i>luiwagen/mopdweil; grote emmer</i>	steellengte 135 cm; inhoud emmer 10 liter
<b>wassen en drogen</b>	<i>wasmachine/centrifuge droogrek/waslijnen, wasknijpers</i>	volautomaat/halfautomaat; gebruiksaanwijzing; = elektrisch veilig hoogte 154 - 175 cm
<b>strijken</b>	<i>strijkplank, strijkijzer</i>	verstelbaar tussen 80 en 95 cm; stevige constructie temperatuur instelbaar; elektrisch veilig
<b>koken</b>	<i>kooktoestel, keukengerei</i>	conform veiligheidsvoorschriften
<b>afwassen</b>	<i>afwasborstel, afwasmiddel; teiltje evt. afwasmachine</i>	gebruiksaanwijzing, elektrisch veilig
<b>naar boven lopen</b>	<i>trap en leuning</i>	deugdelijke trap met leuning
<b>gebruik elektrische apparaten</b>	<i>elektrische apparaten</i>	veilige, deugdelijke apparaten (geen losse snoeren etc).

<sup>1</sup> Arbo = (Wet) Arbeidsomstandigheden

<sup>2</sup> waterbedden worden niet verschoond; verschonon lits-jumeauxdekbedden alleen met behulp van partner/mantelzorg