

Deze vorming kadert in een reeks acties die op touw gezet worden door de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg, met de steun van het Europees Sociaal Fonds, aangaande de preventie van rugklachten in professionele sectoren (landbouw, bouw, thuiszorg, zorgsector, zoals ziekenhuizen en rusthuizen) die specifiek te maken hebben met deze problematiek.

Musculoskeletale aandoeningen (MSA) waaronder rugklachten en klachten aan de bovenste en onderste ledematen zijn één van de belangrijkste arbeidsgerelateerde gezondheidsproblemen en zijn bovendien de belangrijkste oorzaak van langdurige arbeidsongeschiktheid. In België riskeren 8 op 10 mensen om ooit rugklachten te hebben tijdens hun leven. Het aanleren van aangepaste houdingen en bewegingen is, samen met het nemen van ergonomische maatregelen, één van de belangrijkste preventiemaatregelen tegen MSA.

Doelstellingen

De doelstelling van deze opleiding is de werkne(e)m(st)ers uit deze sector bewust te maken van de risico's op musculoskeletale aandoeningen zoals rugklachten en klachten aan de bovenste en onderste ledematen die ze kunnen oplopen tijdens de uitvoering van hun werk.

Bovendien is de opleiding gericht op de preventie. We leren hen zichzelf te beschermen door de juiste houdingen aan te nemen, tiltechnieken toe te passen en aandacht te schenken aan hun gezondheid in het algemeen en hun lichamelijke fitheid in het bijzonder. Tenslotte worden ook beginselen van ergonomie aangeleerd zodat er ook aandacht kan worden geschonken aan aanpassingen van de werkplaats.

Doelgroep

De werknemers en werkneemsters van kinderkribben (kinderverzorgsters, onthaalouders,...).

PROGRAMMA

Eén dag van 09u00 tot 16u00 (koffiepauzes en lunch inbegrepen) gegeven door preventiedeskundigen ergonomie.

Didactisch materiaal voor de deelnemers wordt voorzien.

INHOUD

Vertrekkend van een aantal basisprincipes en correcte houdingen wordt een denkkader aangeboden, dat de deelnemers zal toelaten voor elk van hun taken de meest geschikte werk- en tilhouding te kiezen.

Volgende onderwerpen komen tijdens de vorming aan bod:

Voormiddag:

- Theoretische basiskennis in verband met musculoskeletale aandoeningen: definitie en prevalentie
- Oorzaken van musculoskeletale klachten: rugbelasting, repetitieve/statische houdingen tijdens het werken met kleine kinderen, opruimen, bedeling van eten, ...
- Algemene dagelijkse rughygiëne (o.a. zitten, staan, slapen, ...)
- Begrijpen en aanleren van de ergonomische basisregels rond tillen

Namiddag:

- Aanleren van eenvoudige en efficiënte werkmethoden
- Zoeken naar oplossingen om fysiek belastende werkzaamheden en ongevallen te reduceren tijdens het werken met kleine kinderen, opruimen, bedeling van eten, enz,...
- Spierversterkende oefeningen en stretching

De praktijkoefeningen worden toegespitst op reële arbeidssituaties. Het inoefenen gebeurt op een interactieve manier.

De deelnemers aan de sessie kleden zich bij voorkeur comfortabel of sportief om een vlotte afwerking van de fysieke oefeningen toe te laten.

Wanneer en waar?

- Roeselare, 24 mei 2013
IDEWE, Hof ter Weze 1, 8800 Roeselare
- Zwijnaarde, 28 mei 2013
IDEWE, Grotesteeweg-Noord 9, 9052 Gent-Zwijnaarde
- Mechelen, 10 juni 2013
IDEWE, Sint-Katelijnestraat 154, 2800 Mechelen

INSCHRIJVINGSTROOK

- Inschrijven door ingevulde inschrijvingsstrook terug te sturen of te faxen naar de
Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
Ernest Blerotstraat 1 - Lokaal 6006 - 1070 Brussel
Fax: 02 233 42 52
of via e-mail: evenementen.hua@werk.belgie.be
- Kostprijs: 6 euro. Uw inschrijving is pas geldig na bevestiging via mail. In deze mail zal het rekeningnummer voor de betaling vermeld worden.
- Het aantal deelnemers aan deze vorming is beperkt tot 12 personen. Maximum 2 deelnemers per onderneming. Geen terugbetaling in geval van niet deelname.

Eén inschrijvingsstrook per persoon; drukletters a.u.b.

Naam:

Voornaam:

Functie:

Onderneming of organisatie:

Adres:

Postcode: Gemeente:

Telefoon:

Fax:

E-mail:

Deze informatie zal gebruikt worden om de deelnemerslijst samen te stellen en om u op de hoogte te houden van verdere gelijkaardige initiatieven.

Wenst deel te nemen aan de opleiding: de preventie van musculoskeletale aandoeningen in de kinderopvangsector, die zal plaatsvinden op:

- o 24 mei 2013, te Roeselare
- o 28 mei 2013, te Zwijnaarde
- o 10 juni 2013, te Mechelen

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
Bureau 6006
Ernest Blerotstraat 1
1070 Brussel

Inlichtingen

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
Nadia Corryn
Ernest Blerotstraat 1 - Bureau 6006 - 1070 Brussel
Tel: 02 233 45 60 - Fax: 02 233 42 52
E-Mail: evenementen.hua@werk.belgie.be

Bezoek onze websites!

www.respectophetwerk.be
www.beswic.be
www.werk.belgie.be

Organisatie



Federale Overheidsdienst
Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Algemene Directie Humanisering van de Arbeid



Het Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst

Sensibilisatiedagen



Preventie van musculo- skeletale aandoeningen (MSA) in de kinderopvangsector

Roeselare, 24 mei 2013

Zwijnaarde, 28 mei 2013

Mechelen, 10 juni 2013

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg