



Beroepsrisico's voor huishoudhulp

Het beroep van huishoudhulp houdt specifieke risico's in die te maken hebben met de zeer gevarieerde werkomgeving en het feit dat de persoon alleen werkt.

Risico's met betrekking tot de werkomgeving

Er moet rekening worden gehouden met de eventuele aanwezigheid van trappen, de staat van de elektrische installaties en gasaansluitingen, vochtigheid, slechte verlichting, ... Een ander element is het beschikbare materiaal en de staat waarin het zich bevindt: trapladder, strijkplank, huishoudtoestellen (stofzuiger, oven en kookplaten, strijkijzer, ...), stopcontacten, ... Tevens zien we ook meer en meer ongevallen met huisdieren, bv. honden die bijten, katten die krabben, ...

Risico's met betrekking tot onderhoudsproducten

Het verkeerd gebruiken van producten of voor verkeerde doeleinden (denk vooral aan bleekwater dat in combinatie met andere producten gebruikt wordt); het ontbreken van etiketten, ongewenste mengsels; het uit de originele verpakking halen (producten overhevelen in flessen voor levensmiddelen) of verkeerde opslag zijn de grootste risico's.

Risico's met betrekking tot de werkhouding

Omdat een huishoudhulp op gevarieerde werkplekken komt, moet bijzondere aandacht geschonken worden aan de ergonomische aspecten zoals de positie van de rug, de nek, de schouders, de armen en de handen. Ook het risico van slijtage mag niet vergeten worden. Slijtage is namelijk onvermijdelijk wanneer iemand altijd dezelfde handeling verricht of langdurig en herhaaldelijk in een ongemakkelijke houding werkt.

Dat de huishoudhulp alleen werkt, is een verzwarende factor waarmee rekening moet worden gehouden bij de op te maken risicoanalyse.

Ten slotte moet aandacht worden geschonken aan de talrijke trajecten en de risico's eigen aan de verplaatsingen van de ene werkplek naar de andere. De tijd die nodig is voor die verplaatsingen, moet realistisch worden ingepland. Bovendien moet de zichtbaarheid van een zwakke weggebruiker zo goed mogelijk zijn (waarschuwingskleding) en moet hij/zij zich beschermen (dragen van een fietshelm). In de auto is het gebruik van de gsm afgeraden. Een bestuurder die belt achter het stuur, loopt immers een 3 tot 4 keer groter risico om bij een ongeval betrokken te raken. Tijdens het verzenden van een sms'je, is het gevaar zelfs 23 keer zo groot (zie [Inforisk nr. 32 – februari 2016](#))!

Gelet op al die risico's vinden wij het nuttig nogmaals te wijzen op bepaalde preventiemaatregelen.

De informatie in deze Infofiche is niet volledig. Een huishoudhulp kan nog aan tal van andere risico's worden blootgesteld. Denk maar aan brandwonden (opgepast voor kokend water), snijwonden (messen of glas), prikken (injectiespuiten) of elektrische risico's door het gebruik van toestellen in slechte staat (draden, kabels, verlengsnoeren, aarding, ...).

Wat er ook van zij, het eerste wat een huishoudhulp te doen staat, is te controleren of een verbandkistje aanwezig is voor de eerste zorgen bij een ongeval en of de inhoud ervan volledig is.



Preventie van struikelen

Draag goede, veilige schoenen

- draag schoenen met antislipzolen;
- zorg voor schoenen die rondom gesloten zijn;
- draag schoenen die niet vocht- of waterdoorlatend zijn;
- draag goed zittende schoenen die de voeten veel steun geven;
- loop niet op sokken of blootsvoets.



Wees ordelijk

- laat geen voorwerpen rondslingeren (schoenen, flessen, speelgoed, ...);
- berg alles op de juiste plaats op;
- maak onmiddellijk schoon wanneer producten of water op de grond verspreid zijn;
- zorg voor voldoende verlichting.



Preventie van ongevallen die verband houden met de risico's van huisdieren

Regels voor het contact

- maak duidelijke afspraken (best op voorhand door de werkgever en de klant voorzien) hoe men omgaat met de aanwezige huisdieren. Bv. huisdieren verplicht in hun kooi, bench of in een afgesloten ruimte waar de poets-hulp niet moet zijn;
- gebruik handschoenen bij het opruimen van uitwerpselen, poetsen van kooien, ...



Preventie van vallen van een hoogte

Vermijd een val van de trap

- houd u altijd vast aan de leuning;
- loop rustig de trap op en af, trede na trede;
- kijk naar de treden;
- zorg voor voldoende verlichting;
- zet nooit voorwerpen op de trap om ze later mee naar boven te nemen.
- draag nooit te zware of te grote voorwerpen op de trap. Zorg er bij het dragen van een last voor dat u altijd de treden ziet;
- wanneer u de trap stofzuigt:
 - begin bovenaan;
 - plaats de stofzuiger naast u of onder aan de trap;
 - houd de stroomkabel achter u;
 - houd u vast aan de leuning.



Vermijd een val van een trapladder

- ga **nooit** op een stoel of tafel staan! Gebruik een trapladder;
- controleer of de trapladder stabiel, stevig en in goede staat is **vóór** u ze gebruikt (geen speling op de scharnieren, 4 steunpunten, ...);
- maak de ruimte rond de trapladder vrij;
- gebruik de trapladder alleen in volledig opgevouwen toestand;
- gebruik ze alleen op een vlak en stabiel oppervlak;
- klim alleen op de trapladder via de treden;
- ga **nooit** boven op de beugel staan. Die dient alleen als steun voor de handen of knieën;
- maximumhoogte om rechtop te staan: het hoogste platform. De hoogste trede waarbij u zich kunt vasthouden aan de beugel van de trapladder;
- blijf in de as van de trapladder:
 - wanneer u te ver naar links of naar rechts buigt, riskeert u het evenwicht te verliezen. Kom naar beneden en verplaats de trapladder;
 - houd de voeten op de trapladder, anders kunt u haar doen kantelen.
- kijk altijd naar de trapladder wanneer u naar boven gaat of naar beneden komt, zo zult u geen trede missen;
- steun tegen de trapladder;
- zet geen producten of doeken op de trapladder.



Preventie van ongevallen met gevaarlijke producten



Een huishoudhulp gebruikt tal van producten die solventen, detergents, bleekmiddelen, zuren enz. bevatten. Die producten kunnen gevaarlijk zijn en verwondingen veroorzaken wanneer ze verkeerd gebruikt worden. Dat het gevaar niet denkbeeldig is, bewijzen de 11.538 oproepen in verband met huishoudproducten die het Antigifcentrum in 2014 ontving¹ (dat is 25,5% van het totale aantal ontvangen oproepen):

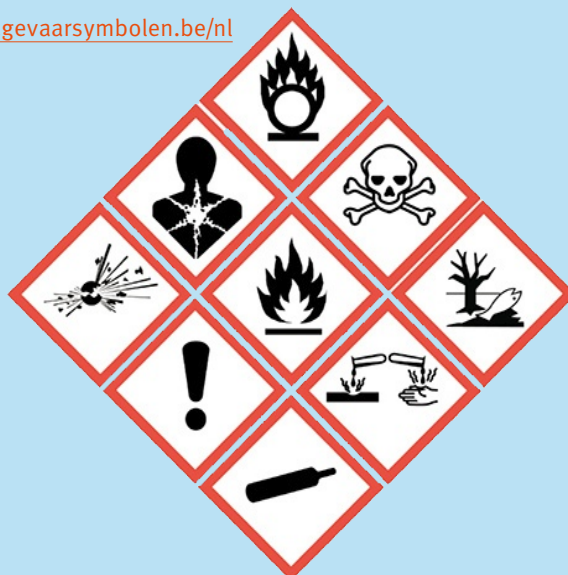
- ongeveer 1.000 meldingen hadden betrekking op bijtende producten zoals ontstoppers, zoutzuur, sterke ontkalkers;
- meer dan 1.200 oproepen (3 tot 4 per dag) hadden betrekking op blootstellingen aan bleekwater (javel);
- 281 oproepen hadden betrekking op reinigingsmiddelen in capsulevorm.
- Lees altijd aandachtig de informatie op het etiket/ de verpakking!
- De belangrijkste informatie staat meestal op het etiket! Lees ze!

¹ Bron: www.antigifcentrum.be/nieuws/actualiteit-nieuwe-gevaarsymbolen-voor-veilig-gebruik-huishoudproducten

De nieuwe pictogrammen die sinds 2015 worden gebruikt, zijn zwart-wit.

- draag de juiste handschoenen die bestand zijn tegen de risico's van het te gebruiken product;
- vermijd ieder contact met de mond en de huid;
- sluit de houder van het gevaarlijke product onmiddellijk af na gebruik;
- meng **nooit** verschillende producten, want hierbij kunnen gevaarlijke gassen vrijkomen;
- eet of drink niet wanneer u met dergelijke producten werkt;
- bewaar de producten altijd in hun oorspronkelijke verpakking (fles, flacon);
- zorg ervoor dat het correcte etiket op de fles of flacon blijft;
- giet dergelijke producten **nooit** over in flessen die levensmiddelen bevat hebben.

www.gevaarsymbolen.be/nl



Bel het antigifcentrum op als u een gevaarlijk product hebt ingeslikt of ingeademd. Houd het product bij de hand zodat u de nodige informatie (bv. de naam van het product) kunt verstrekken tijdens de oproep naar het Centrum.



070 245 245

www.antigifcentrum.be

Preventie van ongevallen die verband houden met werkhoudingen en krachtsinspanningen

Regels voor het dragen¹

- buig niet voorover;
- gebruik de spieren van uw benen wanneer u een last optilt;
- houd de rug altijd goed recht;
- ga vlak naast het voorwerp staan dat u wilt verplaatsen;
- zet één voet aan elke zijde van het voorwerp dat u wilt verplaatsen;

- houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam;
- grijp het voorwerp stevig vast met de volledige hand, niet alleen met de vingers;
- vermijd draaiende bewegingen;
- vraag hulp om de zwaarste meubelen te verplaatsen.

¹ Bron : Factsheet 73: Gevaren en risico's bij het manueel hanteren van lasten op het werk - Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk

Hanteren van lasten op de juiste manier.



Vermijd het verdraaien en vooroverbuigen van de rug.



Bron: Demaret, J.-P., Gavray, F. en Willems, F. (Prevent), Aidez votre dos – Manuel de la formation « prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile », Proxima, 2006.



Rugpijn voorkomen

- gebruik steunpunten. Om de rugspieren minder te belasten, is het raadzaam een steunpunt vast te nemen met een van de handen;
- houd de rug altijd goed recht (werk niet met een gebogen rug);
- gebruik een steel van ten minste 1,5 meter;
- verplaats een been naar voor en zet de voeten lichtjes uit elkaar = stabiele positie.
- pas uw werkhoogte aan (plaats de emmer op een stoel om de dweil uit te wringen);
- voor werk op de grond: ga op één of op beide knieën zitten en steun ook op de andere hand.

