




Bronnen van fysieke belasting	TRAP 1 De norm	TRAP 2 De operationalisering	TRAP 3 Het criterium	TRAP 4 De Praktijkrichtlijn
Bron 1 Cliëntentransfers binnen de grenzen van het bed (zijwaarts, omhoog, draaien, rollen, wisselliging) en de horizontale lig-lig-verplaatsingen.	Niet meer tillen dan 23 kilo in ideale omstandigheden (NIOSH-norm). Niet meer trekken/duwen dan 15 kilo per hand of 25 kilo per twee handen. Niet meer trekken dan 5 kilo wanneer de kracht uit de vingers komt.	PreventieWijzer Tilschijf	De cliënt kan zichzelf liggend (op bed, brancard, aankleedtafel etc.) verplaatsen met enige hulp. De cliënt heeft weinig mogelijkheden om te helpen bij het uitvoeren van de transfer. De cliënt is volledig passief, óf het betreft een te tillen kind van meer dan 23 kilo.	Kleine hulpmiddelen (bijvoorbeeld papegaai) en een elektrisch hoog-laagbed, hoog-laag-brancard of elektrische hoog-laag-aankleedtafel moeten worden gebruikt*. Een rollaken en een elektrisch hoog-laagbed, hoog-laag-brancard of elektrische hoog-laag-aankleedtafel moeten worden gebruikt*. Een elektrisch hoog-laagbed (gecombineerd met draaibed, rollaken of plafondlift), hoog-laag-brancard of elektrische hoog-laag-aankleedtafel moet worden gebruikt* **.
Bron 2 Cliëntentransfers van en naar bed, (rol)stoel of toilet.	Niet meer tillen dan 23 kilo in ideale omstandigheden (NIOSH-norm). Niet meer trekken/duwen dan 15 kilo per hand of 25 kilo per twee handen. Niet meer trekken dan 5 kilo wanneer de kracht uit de vingers komt.	PreventieWijzer Tilschijf	De cliënt kan vrijwel zelfstandig (op)staan en lopen, maar is onzeker. De cliënt kan niet zelfstandig (op)staan, heeft enige rompbalans en kan enigszins steun nemen op de benen. De cliënt heeft onvoldoende rompbalans en kan geen steun nemen op de benen óf het betreft een te tillen kind van meer dan 23 kilo.	Begeleiding door één zorgverlener is noodzakelijk, eventueel met klein hulpmiddel*. Actieve tillift moet worden gebruikt*. Passieve tillift moet worden gebruikt*. Dat kan een plafondstelsysteem zijn.
Bron 3 Statische belasting.	Niet langer dan één minuut met gedraaide of meer dan 30° met voorovergebogen romp.	PreventieWijzer StatMan	De zittende cliënt wordt begeleid (eten geven, tanden poetsen, scheren). De zittende cliënt wordt gedoucht of gewassen. De liggende cliënt wordt gedoucht. De liggende cliënt wordt verzorgd, gewassen of verschoond. De cliënt wordt gebaad.	Een stasteun, zadelkruk, etc. of hoog-laag verstelling van de zitvoorziening van de cliënt wordt gebruikt*. Een hoog-laag-douchestoel moet worden gebruikt*. Een hoog-laag-douchebrancard moet worden gebruikt*. Een hoog-laag-douchebrancard, elektrisch hoog-laag-bed of dito aankleedtafel moet worden gebruikt*. De verzorging mag niet op de grond plaatsvinden. Een hoog-laagbad moet worden gebruikt*.
Bron 4 Manoeuvreren met rollend materiaal. 	Niet meer dan 20-25 kilo bij het in beweging zetten.	De Zes Karvragen	Op één of meer van de zes vragen wordt 'nee' geantwoord.	De onderwerpen waarop 'nee' is geantwoord, moeten worden veranderd, zodat er overal 'ja' geantwoord kan worden óf de kracht moet aantoonbaar lager zijn dan 20 kilo (200 N.) of de manoeuvre moet worden gemechaniseerd.

* afspraak moet zijn vastgelegd in het zorgdossier, til-, transfer- of bewegingsprotocol.

** Wanneer het gaat om een horizontale lig-lig-verplaatsing (bijvoorbeeld van bed naar brancard), mag deze transfer ook worden uitgevoerd met een grote maat glij-/rolmateriaal. De cliënt moet daar dan helemaal op kunnen liggen. Daarbij moeten strikte veiligheidseisen in acht worden genomen (zie pag. 1A5). Hoewel deze handeling qua fysieke belasting toelaatbaar is, gaat het hierbij nadrukkelijk om een minder veilige optie. Daartoe mag alleen in onderling overleg worden besloten. Het besluit moet zijn vastgelegd in het zorgdossier van de cliënt.