

# Opleiding : Ergonomie, gebaren en houdingen

*Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. GPS*

Het voorkomen van aandoeningen aan het bewegingsapparaat (MSD), waarvan de gevolgen vaak worden onderschat, is een belangrijk onderwerp in de gezondheidszorg. Deze training stelt je in staat om potentieel stressvolle situaties in de ziekenhuisomgeving te herkennen en de juiste gebaren en houdingen aan te nemen.

## Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Inzicht in veiligheid op de werkplek
- ✓ De juiste gebarentechnieken en werkhoudingen toepassen
- ✓ Je gedrag in je werk aanpassen om risico's te voorkomen
- ✓ De kennis, knowhow en interpersoonlijke vaardigheden in praktijk brengen die nodig zijn om de veiligheid op het werk te beheren

## Doelgroep

Alle betrokken zorgverleners.

## Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

## Praktische modaliteiten

Onze onderwijsaanpak is gebaseerd op HAS-hulpmiddelen, -gidsen en -aanbevelingen.

## Opleidingsprogramma

### 1 Grote risico's

- Ken de referentiegegevens.
- Inzicht in de huidige regelgeving.
- De problemen, gevolgen en aansprakelijkheid identificeren.

### Praktisch werk

Discussies tussen deelnemers over hun kennis van de wetgeving en hun situatie binnen hun instelling.

## DEELNEMERS

Alle betrokken zorgverleners.

## VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

## VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakken als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

## BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

## 2 Omgaan met risico's

- Ergonomie.
- Gebaren en houdingen.
- Traumatische situaties voor de wervelkolom.
- De verschillende soorten pijn en hun oorzaken.
- Uitgaven.

## 3 Risico's verbonden aan werkomstandigheden en functies

- De verschillende soorten apparatuur en de bijbehorende risico's.
- Bestrijdingsmethoden en te nemen voorzorgsmaatregelen.
- Verwar snelheid niet met haast.

## 4 Het risico om te vallen

- Glijden.
- Val van hoogte (trap).

## 5 Goede praktijken

- Begrip van inspanning en vermoeidheid.
- Fysieke principes van hantering.
- Principe van economie van inspanning.
- De verschillende handgrepen.
- De negen basisprincipes voor risicovrije activiteiten.

### PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

### TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

### TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

## Data en plaats

**KLAS OP AFSTAND**  
2026 : 28 mei