

Dragen



Bij het dragen van een voorwerp heb je eigenlijk al getild en wil je het voorwerp gaan verplaatsen. Bij 'dragen' moet je bijvoorbeeld denken aan het dragen van waszakken, stapels schone was, trays met warme maaltijden, bulkverpakking, pakken kopieerpapier en zakken met onthardingszout. Net zoals bij tillen kan het dragen van te zware dingen tot klachten aan je rug, nek of schouders leiden.

De **Praktijkrichtlijn** voor dragen is: niet meer dragen dan 15 kg op heuphoogte. Doe dat niet meer dan één keer per 5 minuten en niet verder dan 90 meter.

Om zwaar en ver dragen te voorkomen zijn er allerlei mogelijkheden. Gebruik bijvoorbeeld een steekwagentje, kruiwagen of een karretje om de spullen op te leggen. Of maak de loopstand zo klein mogelijk. Soms is het verstandig de inhoud te verdelen over twee draagtassen. Je lichaam wordt dan symmetrisch belast. Zorg wel dat het totale gewicht minder is dan 15 kilo! Verdeel de last, loop liever een keer extra dan dat je één keer loopt met een zwaar object. Ook zou je er voor kunnen kiezen de zakken, manden of dozen minder vol te maken zodat ze in ieder geval minder zwaar zijn dan 15 kilo. Maar je kunt het ook omdraaien; als je ze helemaal vol stopt zijn ze zo zwaar geworden dat je niet meer kunt dragen en moet je wel een karretje pakken. Weet wat je draagt, wees er zeker van dat inhoud niet kan gaan schuiven. Zorg voor een goede grip (handvatten, uitsparingen, zuignappen) of draag stevige handschoenen. Bij schoonmaken gebruik je microvezels, reinig je droog of werk je met sprays. Dat scheelt water dragen.

Tip Gebruik hondjes



Een hondje is een klein verrijdbaar plateau, een soort stabiel skateboard. Een hondje kan handig zijn als je bijvoorbeeld een kast moet verplaatsen. Kantel de kast ietsje en zet er één of twee hondjes onder. Je kunt de kast dan verrijden en hoeft 'm niet meer te dragen. Er zijn ook wat grotere hondjes, met luchtbanden. Die worden ook wel pianokarren genoemd. Daarmee kan je stoeptegels en drempels makkelijker overwinnen.



Tip Step



Een step kan handig zijn als je ver en veel moet lopen én je spullen mee moet nemen. Het gaat nog sneller ook. Spreek wel heldere 'verkeersregels' af. Zorg er ook voor dat iedereen de stuur- en stoptechniek goed beheerst. Wees er alert op dat (verwarde) cliënten er niet met de step vandoor kunnen gaan. Voorzie de step van een stevig mandje.



Tip Samen dragen



Laat iemand helpen met dragen als het voorwerp te groot is, of te zwaar is om alleen te mogen tillen. De Praktijkrichtlijn (niet meer dan 15 kilo dragen) blijft natuurlijk nog steeds van kracht.

