



Richtlijnen huishoudelijke activiteiten

Hierna worden de volgende onderwerpen uitgewerkt:

- Algemene Arbo-tips
- Algemene werkvolgorde bij onderhoud huis en huisraad
- Richtlijnen Hygiëne
- Prikaccidenten
- Richtlijnen cytostatica
- Richtlijnen huishoudelijke activiteiten

Algemene Arbo-tips

1. *Bereid het werk voor*

Bereid het werk zo voor dat de eigenlijke taak ongestoord kan worden uitgevoerd. Taken waarbij dat goed kan zijn; het verzorgen van de was of het wassen van de ramen.

2. *Probeer taken zittend of met een stasteun uit te voeren*

Hulpverleners zijn de hele dag op de been. Zitten kan goed bij het opvouwen van de was. Zoek bij het strijken een steuntje onder de billen, bijvoorbeeld de leuning van een stoel of bank.

3. *Werk zoveel mogelijk met de handen op de juiste werkhoogte*

- Werk met de handen op ellebooghoogte voor normaal werk, bijvoorbeeld aan het aanrecht;
- Werk met de handen iets onder ellebooghoogte als je kracht moet zetten;
- Werk met de handen op schouder- of hoofdhoogte als je goed zicht moet hebben op wat je aan het doen bent, zoals ramen wassen;
- Probeer het werk naar de juiste hoogte te brengen; zet emmer of wasmand ergens op. Leg er eventueel een droge werkdoek onder om te voorkomen dat het meubilair nat wordt;
- Als dat niet lukt, gebruik dan een hulpmiddel om de afstand te overbruggen, zoals een borstel met een lange steel;
- Als laatste middel ga je zelf naar de juiste hoogte toe door op een trap te gaan staan of door de knieën te buigen.

4. *Werk zoveel mogelijk binnen je reikwijdte*

Je directe reikwijdte is het gebied tussen heup- en schouderhoogte en de lengte van je onderarm. Buiten dit gebied is de belasting van je lichaam veel hoger. Zorg in dat soort situaties voor een zo groot mogelijk steunvlak met je voeten in de spreid- schredestand en zoek steun met de handen, benen of heupen. Zoek deze steun zo dicht mogelijk bij de plaats waar gewerkt moet worden. Houd je rug recht, ontspan nek en schouders.

5. *Gewrichten in de middenstand of "ruststand"*

Bij taken waarvoor (veel) kracht nodig is of waarbij vaak dezelfde beweging wordt gemaakt, moet het belaste gewricht (vaak de pols) in de middenstand gehouden worden. Op deze wijze wordt de kans op klachten aan de ellebogen en polsen zo klein mogelijk gehouden. Om te zorgen dat het water niet in de mouwen loopt kun je de handen tijdens het wringen naar beneden bewegen.

6. *Til zo weinig mogelijk*

Schuif, duw, rol of trek zoveel mogelijk in plaats van te tillen. Bij het schuiven (rollen, duwen of trekken) van bijvoorbeeld meubilair ga je veraf staan zodat je jouw lichaamsgewicht gebruikt om het voorwerp te verplaatsen. Indien tillen nodig is, ga je zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan en zet de voeten in de spreidschrede stand. Houdt bij het tillen de ellebogen bij de romp. Til met rechte rug het voorwerp en gebruik hierbij je bil- en bovenbeenspieren.



Veiligheid boven alles

Veiligheidsrisico's ontstaan vooral door onveilig gedrag. Waar de risico's zitten weten de meeste hulpverleners wel, maar het aanpassen van het gedrag aan die risico's doet niet iedereen consequent. Wat is nog veilig en wat niet? Let hierbij op het volgende:

- Kom nooit met natte handen aan schakelaars, stopcontacten of elektrische apparaten;
- Trek nooit aan het snoer van de stekker om deze uit het stopcontact te halen;
- Werk nooit met apparaten waarvan de snoeren open liggen;
- Zet nooit een elektrisch kacheltje in de badkamer.

Ook een veilige werkomgeving speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van ongevallen. Draag zorg voor:

- Voldoende verlichting;
- Antislip maatregelen waar nodig;
- Voldoende loopruimte;
- Goede en veilige werkmaterialen.

Gedrag speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van ongevallen. Ook al zijn materialen en de omgeving nog zo veilig, aandacht voor je eigen veiligheidsgedrag is belangrijk voor jezelf als ook voor de cliënt. Aandachtspunten:

- Werk niet gehaast, maak een weekplanning;
- Wees niet gemakzuchtig;
- Denk niet: het ging altijd goed waarom zou ik het nu anders doen;
- Bekijk je eigen gedrag steeds kritisch en vraag je af: "ben ik veilig bezig?";
- Zo niet: Durf je gedrag te veranderen!!!.

Algemene werkvolgorde bij onderhoud huis en huisraad

Voor het schoonmaken kan in het algemeen de volgende werkvolgorde worden aangehouden:

1. Verwijder eerst het grove vuil zoals: kranten, volle asbakken, vuile kopjes, verdorde bloemen;
2. Verwijder dan het droge stof: werk hierbij van boven naar beneden en linksom of rechtsom door een ruimte. Als laatste komt het stofzuigen;
3. Doe vervolgens de natte schoonmaakwerkzaamheden. Werk ook hierbij van boven naar beneden en linksom of rechtsom;
4. Reinig de vloeren;
5. Maak de gebruikte emmer schoon en droog deze na, spoel de werkdoeken en spons goed uit, hang deze te drogen en doe ze daarna in de was;
6. Algemene aandachtspunten:
 - Controleer voor aanvang of de stofzuigerzak vervangen dient te worden;
 - Doe de werkdoeken na gebruik in de was;
 - Doe de dweil na gebruik in de was;
 - Doe hand- en theedoeken minimaal 2 keer per week in de was;
 - Ventileer het huis;
 - Gebruik de aangegeven dosering schoonmaakmiddel.

Hoe worden was- en schoonmaakmiddelen gebruikt

- Lees voor het gebruik altijd de aanwijzingen op de verpakking, let op de veiligheidssymbolen;
- Gooi nooit verschillende was- of schoonmaakmiddelen door elkaar; er kunnen gevaarlijke chemische reacties ontstaan;
- Zorg ervoor dat schoonmaakmiddelen buiten het bereik van kinderen zijn opgeborgen;
- Laat was- en schoonmaakmiddelen in de originele verpakking zitten, zodat er geen vergissingen gemaakt worden;
- Was de handen na het gebruik van een product dat chemische stoffen bevat.



Richtlijnen Hygiëne

Persoonlijke hygiëne

Hierbij gaat het om hygiëne ten aanzien van jezelf.

Handen

- Was je handen bij aankomst en vertrek bij de cliënt, voor en zo nodig tijdens de maaltijdbereiding, na de toiletgang en na het snuiten van de neus;
- Gebruik het liefst vloeibare zeep;
- Bij vaak wassen van de handen is het gebruik van een huidcrème aan te raden;
- Zorg dat huidbeschadigingen zoals wondjes bedekt zijn;
- Draag geen sieraden;
- Gebruik huishoud/latex handschoenen bij de volgende activiteiten; afwassen, toilet, badkamer en douche schoonmaken en bij de behandeling van vuile was.

Nagels

- Nagels zijn kort geknipt.

Haar

- Haren zijn schoon en gekamd;
- Draag lang haar bij voorkeur in een staart.

Baard en Snorren

- Baarden en snorren zijn goed verzorgd en kort geknipt.

Kleding

- Draag goed zittende en makkelijk wasbare kleding;
- Zorg ervoor dat shirtjes en rokken niet te kort zijn, je bent het visitekaartje van het bedrijf.

Sieraden

- Tijdens de werkzaamheden worden geen ringen, armbanden of horloges gedragen.

Prikaccidenten

Wanneer een cliënt zichzelf spuit in verband met bijvoorbeeld diabetici dient de cliënt er zorg voor te dragen om een naaldcontainer te hebben waar de gebruikte naalden in gedaan worden. Deze mogen niet in de prullenbak gegooid worden. Is deze niet aanwezig spreek de cliënt hierop aan. Je mag weigeren om de prullenbak dan te legen. Voorzichtigheid is ook geboden indien je bij een cliënt werkzaam bent die drugsverslaafde is. Hiervoor geldt ook dat er een naaldcontainer aanwezig dient te zijn maar dit zal meestal niet het geval zijn.

Bij een prikaccident gaat het om een risico op accidenteel bloedcontact. Dan gaat het om alle gebeurtenissen waarbij je bent blootgesteld aan mogelijk besmet bloed. De meest voorkomende gevallen zijn:

- doorboren van de huid met een scherp met bloedresten verontreinigd voorwerp: bijvoorbeeld verwonding aan een gebruikte injectienaald of ander scherp instrument, snijden aan glaswerk, etc.
- contact met bloed of met bloed verontreinigde lichaamsvloeistoffen op een niet intacte huid, zoals wondjes, kloven, eczeemplekken;
- spatten van bloed of met bloed verontreinigde lichaamsvloeistoffen in slijmvliesen van oog en mond.
- door-en-door bijtonden (met zichtbaar bloed).



Wat moet je doen wanneer zich een prikaccident voordoet:

Stap 1.

- Bij een prik-, snij- of bijtaccident de wond altijd goed door laten bloeden en spoelen met water of fysiologisch zout.
- Daarna de wond desinfecteren met huiddesinfectans (bijvoorbeeld alcohol 70%).
- Bij spataccident op de huid of slijmvliezen (oog, mond) het oppervlak direct en grondig spoelen met water of fysiologisch zout.

Stap 2.

- Je meldt het incident zo spoedig mogelijk bij de planner.
- Je meldt je binnen 24 uur bij jouw huisarts. De huisarts(assistent) helpt je dan verder.
- De planner documenteert de melding op het meldingsformulier.

Richtlijn veilig omgaan met cytostatica

Inleiding

Je kent vast wel iemand die door kanker getroffen is. Of misschien heb je er zelf wel mee te maken gehad. Dan weet je hoe zwaar de medicijnen zijn waarmee kanker bestreden wordt. Deze medicijnen heten cytostatica. Maar de meeste mensen noemen zo'n medicijnkuur een chemokuur of chemotherapie.

Cytostatica zijn medicijnen die ervoor zorgen dat kankercellen (tumoren of gezwellen) stoppen met groeien of doodgaan. Maar cytostatica doen hetzelfde bij gezonde cellen. En dat is schadelijk. Gezonde mensen moeten dus zo min mogelijk in aanraking komen met cytostatica. Dat geldt natuurlijk ook voor huishoudelijke hulpen.

Hoe kom je ermee in aanraking?

Braaksel, urine, ontlasting en speeksel. Als deze afkomstig zijn van cliënten die cytostatica gebruiken, dan zijn deze besmet. Ook hun sanitair, toiletruimte, servies, kleding, afval en beddengoed zijn dan besmet. En die maak jij schoon of ruim je op. Dan kan je in aanraking komen met cytostatica.

Bescherm jezelf

Gelukkig kun je zelf van alles doen om te voorkomen dat je in contact komt met cytostatica. Jezelf goed beschermen bijvoorbeeld. Hoe je dat doet, lees je in deze richtlijn. Ook is het belangrijk dat je je aan een paar speciale schoonmaakregels houdt. De belangrijkste regels staan in deze richtlijn.



Richtlijnen voor het schoonmaken bij cytostatica

Algemene regels	
Voorkom dat je in aanraking komt met cytostatica. Hoe? Door nevenstaande algemene regels op te volgen	<p>Dit moet je doen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doe je werk rustig en precies; 2. Gebruik de natte schoonmaakmethode; 3. Gebruik nooit een hoge drukspuit; 4. Bedenk dat je met <u>koud water</u> de resten van cytostatica grotendeels wegspoelt. Spoel een emmer of mop na gebruik dus om met <u>koud water</u>; 5. Gebruik per ruimte meerdere werkdoekjes; 6. Gebruik voor elke ruimte nieuw schoonmaakmateriaal; 7. Zorg ervoor dat je kleding je armen en benen helemaal bedekt.
Bescherm jezelf	
Voorkom dat je in aanraking komt met cytostatica. Hoe? Door jezelf goed te beschermen.	<p>Dit moet je doen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Draag altijd wegwerphandschoenen. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Controleer of ze heel zijn; ▪ Was je handen voordat je de handschoenen aan doet en herhaal dit bij het verwisselen van de handschoenen; ▪ Trek je handschoenen binnenste buiten uit; ▪ Gooi de handschoenen direct weg. 2. Draag een wegwerpoverschort met rugsluiting. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zorg ervoor dat het overschort je kleding bedekt; ▪ Doe het overschort uit als je de woning of toiletruimte verlaat; ▪ Gooi het overschort direct weg. 3. Draag een veiligheidsbril. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Als er risico is op spatten; ▪ Maak na het schoonmaken de veiligheidsbril schoon met <u>koud water</u>. 4. Draag een mondkapje <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gooi het mondkapje na gebruik direct weg.
Sanitair	
Zorg ervoor dat je het sanitair van cliënten op een veilige manier schoonmaakt. Hoe? Door nevenstaande regels op te volgen.	<p>Zo bescherm je jezelf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Draag handschoenen, overschort, veiligheidsbril en mondkapje; ▪ Gebruik altijd de natte schoonmaakmethode. <p>Zo maak je sanitair schoon:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maak eerst de vloer schoon; ▪ Daarna de toiletpot, kranen, wasbak en douchevloer; ▪ Maak de vloer nog een keer schoon; ▪ Spoel emmer en mop uit met <u>koud water</u>.



	<p><u>Let op!</u> Je maakt in een andere volgorde schoon dan anders. En je doet de vloer twee keer.</p>
Servies	
Ook het servies van cliënten is besmet met cytostatica. Zorg dus dat je het op een veilige manier afwast. Hoe? Door nevenstaande regels op te volgen.	<p>Zo bescherm je jezelf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Draag handschoenen. <p>Zo was je af:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spoel het servies eerst af met <u>koud water</u>; ▪ Was het servies daarna af of stop het in de afwasmachine.
Wasgoed	
Cytostatica- op de kleding en het beddegoed van cliënten- gaan er in de was gewoon uit. Als je het maar op de juiste manier wast. Hoe? Door nevenstaande regels op te volgen.	<p>Zo bescherm je jezelf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Draag handschoenen. <p>Zo verzamel je wasgoed bij kankerpatiënten thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Houd het besmette wasgoed apart; ▪ Spoel het wasgoed eerst in <u>koud water</u>; ▪ Was het wasgoed op de gewone manier.
Afval	
Zorg ervoor dat je het afval van cliënten op een veilige manier opruimt. Ook de handschoenen, overschort en mondkapje die je aanhad. Hoe? Door nevenstaande regels op te volgen.	<p>Zo bescherm je jezelf:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Draag handschoenen. <p>Zo ruim je afval op bij kankerpatiënten thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stop het afval in een dubbele afvalzak. Sluit deze goed af; ▪ Let op voor eventuele naalden. Deze horen in een naaldencontainer. Is deze er niet, pak ze dan veilig in en stop ze bij het besmette afval.

Wanneer er een cliënt in zorg komt bij De Nieuwe Zorg Thuis waarbij van tevoren bekend is dat hij/zij cytostatica gebruikt zorgt De Nieuwe Zorg Thuis ervoor dat er een pakket aanwezig is bij de cliënt waar handschoenen, overschort, veiligheidsbril en mondkapje in zitten.

Wanneer een cliënt later een chemokuur ondergaat meld dit dan direct bij je leidinggevende zodat je in het bezit komt van het beschermingspakket. De Nieuwe Zorg Thuis heeft deze pakketten op voorraad op kantoor.



Richtlijnen huishoudelijke activiteiten

Wat is een richtlijn?

Een richtlijn is een beschrijving van de manier waarop een activiteit wordt uitgevoerd. Het is een hulpmiddel om het werk op een professionele, verantwoorde wijze uit te voeren. Er zijn richtlijnen voor het huishoudelijke werk opgenomen in dit handboek.

Welke functie heeft een richtlijn?

Richtlijnen scheppen duidelijkheid naar hulpverleners en cliënten over de uit te voeren werkzaamheden. Richtlijnen brengen meer uniformiteit in het werken. Voor de cliënt wordt inzichtelijk gemaakt wat er onder kwaliteit van het product huishoudelijk werk wordt verstaan. Richtlijnen bieden vooral in onduidelijke situaties houvast, richtlijnen zijn een hulpmiddel om aan te geven hoe te handelen.

Wat is er in de richtlijnen beschreven?

- Het resultaat : wat wordt bereikt met het uitvoeren van de activiteit;
- Werkwijze : manier en volgorde waarop de activiteit wordt uitgevoerd;
- Materialen en middelen: welke materialen en middelen nodig zijn om activiteit te kunnen uitvoeren
- Let op: aspecten in het kader van welzijn, veiligheid en gezondheid, waarop gelet moet worden bij de uitvoering van de activiteiten.

Voor welke huishoudelijke activiteiten zijn richtlijnen gemaakt

1. Afwassen;
2. Bedden opmaken/verschonen;
3. Stof afnemen, droog of vochtig;
4. Stofzuigen;
5. Ramen wassen;
6. Schoonmaken badkamer/douche;
7. Schoonmaken keuken;
8. Schoonmaken toilet;
9. Dweilen;
10. Textiel verzorging: wassen, centrifugeren, ophangen, drogen, afhalen;
11. Textiel verzorging: vouwen, strijken, persen, opbergen.



1. Afwassen richtlijn

Resultaat	Schoon glaswerk, bestek, servies en keukenmateriaal
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. verwijder etensresten van servies en keukenmaterialen; 2. spoel vuile vaat met aangekoekte etensresten voor met lauw water; 3. maak de afdruipruimte, aanrecht, schoon; 4. maak de spoelbak schoon; 5. vul de spoelbak/ afwasteil met warm water; 6. voeg aan het warme water afwasmiddel toe; 7. was af met een schone afwasborstel in de volgende volgorde: glaswerk, bestek, kopjes en borden, kommen/ schalen, deksels, pannen en asbakken; 8. droog af met een schone theedoek; 9. berg de schone vaat op; 10. maak het aanrecht schoon met schoon water; 11. spoel de spoelbak/ afwasteil, afwasborstel en vaatdoek uit en ruim de spullen op.
Materialen en middelen	<p>Afwasborstel Spoelbak/ afwasteil Afwasmiddel Theedoek Vaatdoek Schuurspons</p>
Let op !!	<p>Eigen houding Rechte rug, ontspan nek en schouders Wissel lichaamshouding af Niet steunen op of leunen tegen het aanrecht Gebruik zoveel mogelijk handschoenen Indien het aanrecht te laag is, plaats dan de afwasteil op het aanrecht</p>



2. Bedden opmaken/verschonen richtlijn

Resultaat	Opgemaakte en/of verschoonde bedden
Werkwijze	<p>Bed opmaken:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. overleg met cliënt hoe deze het bed opgemaakt wil hebben; 2. verschuif, als dat mogelijk is, een licht bed zodat je er aan alle kanten bij kunt; 3. schud het kussen op en trek het dekbed, laken of dekens recht, stop ze zo nodig in. <p>Bed verschonen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. overleg met de cliënt hoe deze het bed verschoond wil hebben; 2. verschuif als dat mogelijk is een licht bed zodat je er aan alle kanten bij kunt; 3. haal het bed af; doe lakens, slopen en/of dekbedovertrek in de was; 4. lucht dekbed/dekens, schud zonodig dekens uit; 5. neem schoon beddengoed en maak het bed op.
Materialen en middelen	Beddengoed
Let op!	Kijk of het bed op werkhoogte kan worden ingesteld Eigen houding: laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen. Indien het bed niet verschoven kan worden, met één of beide knieën op het bed om de achterkant van het bed op te maken. Zware bedden niet verplaatsen.



3. Stof afnemen, droog en vochtig richtlijn

Resultaat	Stofvrije inrichting van het huis
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. neem stof af in een ruimte in een bepaalde volgorde; begin bij de deur en ga rechts of linksom door de ruimte, om niets te vergeten; 2. in principe kan alles vochtig worden afgenomen, overleg met cliënt of deze bepaalde spullen graag droog afgenomen ziet worden, begin dan met droog afnemen van deze spullen en ga daarna verder met vochtig afnemen; 3. maak doek vochtig met schoon water; 4. neem af van boven naar beneden; 5. spullen die op te tillen zijn en niet te zwaar, optillen en eronder afnemen; 6. denk aan lampen, snoeren, plinten, richels, schilderijen en radiatoren; 7. leeg prullenmanden/pedaalemmers en neem ze indien nodig vochtig af, voorzie ze van een schone pedaalemmerzak; 8. gebruik de werkdoek volgens de speciale opvouwmethode, spoel de doek zo nodig uit in schoon water.
Materialen en middelen	Werkdoek Huishoudtrap Ragebol/stofzuiger
Let op!	Eigen houding: rechte rug, reik niet onnodig ver Laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen Huishoudtrap: verplaats deze tijdig, zorg dat hij op een stabiele ondergrond staat, blijf met beide voeten op de trap staan



4. Stofzuigen richtlijn

Resultaat	Stofvrije vloeren en meubels
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. controleer voor aanvang of stofzuigerzak en filter vervangen moeten worden; 2. zuig indien nodig spinrag weg; 3. zuig de meubels en kleden en klop lichte deurmatten uit; 4. zuig de vloer en plinten, werk in een ruimte vanuit de hoeken naar de deur; 5. zuig zoveel mogelijk onder zware spullen door en eromheen; 6. verplaats alleen die spullen waarbij het niet mogelijk is er onder en eromheen te zuigen en die eenvoudig verplaatsbaar zijn en niet te zwaar, schuiven/tillen; 7. rol het snoer op: automatisch of handmatig, niet te strak en zonder knopen, maak de hulpstukken schoon en berg stofzuiger op.
Materialen en middelen	Stofzuiger Stofzuigerzakken Hulpstukken stofzuiger
Let op!	Eigen houding: rechte rug, maak rustige bewegingen, duw niet meer dan nodig. Werk vanuit de benen en niet alleen vanuit de schouders en beweeg mee met de zuigbeweging. Wissel lichaamshouding af. Laag bij de grond: met rechte rug door knieën buigen, met twee handen spullen verplaatsen Snoeren: struikelgevaar en omver trekken spullen Natte vloerdelen: geen natte vloerdelen of vloeistoffen (water) opzuigen



5. Ramen wassen richtlijn

Resultaat	Stof, vuil -en vetvrije ramen, kozijnen, vensterbanken en deuren met glas
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. vul emmer met lauw water en voeg een paar druppels schoonmaakmiddel toe; 2. schuif vitrage open of haal ze af en haal vensterbank leeg; 3. neem houtwerk, kozijnen, binnenkant deuren, vochtig af, ook bovenkant, richels en vingerplekken bij deurknop; 4. maak met een uitgeknepen spons met krachtige horizontale streken vlak naast elkaar het raam schoon, herhaal dit eventueel bij sterk vervuilde ramen; 5. neem de zeem c.q. werkdoek/raamtrekker en begin met de buitenrand van het raam en trek daarna het raam in 1 beweging met horizontale streken droog, neem vervolgens nogmaals met de zeem c.q. werkdoek de buitenranden af; 6. maak de vensterbanken schoon, zet alle spullen schoon terug en schuif de vitrage dicht of hang ze op; 7. spoel spons en zeem c.q. werkdoek uit in schoon water, spoel emmer om, maak hem droog, ruim de materialen op zodanig dat ze kunnen drogen.
Materialen en middelen	<p>Spons Werkdoek Emmer Zeem/raamtrekker Huishoudtrap Schoonmaakmiddel</p>
Let op!	<p>Eigen houding: rechte rug, reik niet onnodig ver Laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen. Tillen niet te zwaar, met rechte rug en knieën buigen Emmer: op werkhoogte, bijv. op stoel, leg een droge dweil onder de emmer Huishoudtrap: verplaats deze tijdig, zorg dat hij op een stabiele ondergrond staat blijf met beide voeten op de trap staan</p>



6. Schoonmaken badkamer/douche richtlijn

Resultaat	Hygiënisch schone badkamer/douche zonder vuil en vlekken
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. haal de vloer leeg, haal spinrag weg en zuig de vloer; 2. vul emmer warm water, voeg schoonmaakmiddel toe; 3. zet zo nodig wastafel/ douchebak, bad in met schoonmaakmiddel. Verwijder eventueel kalk; 4. haal het plankje boven de wastafel leeg; 5. maak de spiegel schoon; 6. maak het plankje schoon; 7. verwijder vlekken van deur, deurknop, lichtknopjes en tegels boven bad, wastafel, douche/ douchewand, verwarming; 8. verwijder vlekken kastjes buitenkant; 9. maak de wastafel inclusief de onderkant en de kraan schoon; 10. maak bad, douchebak en kraan schoon; 11. maak toilet schoon volgens werkwijze richtlijn schoonmaken toilet; 11. leeg pedaalemmer, neem buiten- en binnenkant vochtig af en verwissel pedaalemmerzak; 12. dweil vloer volgens richtlijn dweilen; 13. spoel materialen uit in schoon water en ruim ze zodanig op dat ze kunnen drogen. Werkdoek in de was.
Materialen en middelen	<p>Werkdoek Dweil Schuurspons Emmer Schoonmaakmiddel Huishoudtrap Luiwagen Pedaalemmerzakken Stofzuiger</p>
Let op!	<p>Eigen houding: rechte rug, reik niet onnodig ver Sta zo dicht mogelijk bij het werk in bad of douche en zoek steun. Laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen Emmer: op werkhoogte, bijv. stoel, leg droge dweil onder de emmer Snoeren: struikelgevaar en omvertrekken spullen Natte vloerdelen: geen natte vloerdelen zuigen; eerst zuigen dan dweilen; pas op voor uitglijden!</p>



7. Schoonmaken keuken richtlijn

Resultaat	Hygiënisch schone keuken zonder vuil en vlekken
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. ruim alle spullen op en haal de vloer leeg haal spinrag weg en zuig de vloer; 2. vul emmer warm water, voeg schoonmaakmiddel toe; 3. zet zo nodig aanrecht en/of gootsteen in met schoonmaakmiddel. Verwijder eventueel kalk; 4. maak keukentafel en stoelen schoon; 5. verwijder vlekken van deur, deurknop, lichtknopjes en tegels boven aanrecht en fornuis; 6. verwijder vlekken aan de binnenkant van de koelkast en let op de uiterste verkoopdatum, gooi zo nodig in overleg met de cliënt bedorven voedsel weg; 7. maak buitenkant overig keukenapparatuur, oven, magnetron schoon; 8. maak fornuis, afzuigkap en aanrecht schoon, verwijder kalkaanslag, leeg pedaalemmer, neem buiten- en binnenkant vochtig af en verwissel pedaalemmerzak; 9. dweil vloer volgens richtlijn dweilen; 10. spoel materialen uit in schoon water en ruim ze zodanig op dat ze kunnen drogen. Werkdoek in de was.
Materialen en middelen	<p>Werkdoek Dweil Schuurspons Emmer Schoonmaakmiddel Huishoudtrap Luiwagen Pedaalemmerzakken Stofzuiger</p>
Let op!	<p>Eigen houding: rechte rug, reik niet onnodig ver Sta zo dicht mogelijk bij het werk in bad of douche en zoek steun. Laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen Emmer: op werkhoogte, bijv. stoel, leg droge dweil onder de emmer Snoeren: struikelgevaar en omvertrekken spullen Natte vloerdelen: geen natte vloerdelen zuigen; eerst zuigen dan dweilen; pas op voor uitglijden!</p>



8. Schoonmaken toilet richtlijn

Resultaat	Hygiënisch schoon toilet, po-stoel, ondersteek, zonder vuil en vlekken
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. spoel het toilet door; 2. verwijder water van de waterspiegel in de toiletpot; 3. zet pot in met allesreiniger of ontkalker; 4. haal de vloer leeg, haal spinrag weg en zuig de vloer; 5. klop toiletmat buiten uit en doe deze indien nodig in de was; 6. vul de emmer met warm water, voeg schoonmaakmiddel toe; 7. neem deur, deurklink, lichtknopje en eventuele horizontale vlakken vochtig af; 8. maak wastafel/ fonteintje, spiegel, kraan en achterliggende tegelwand schoon; 9. neem spoelbak en trekker nat af; 10. reinig de tegelwand naast en achter de pot; 11. reinig toiletdeksel en bril, boven en buitenkant toiletpot; 12. neem eventueel aanwezige po-stoel en/of ondersteek nat af; 13. leeg pedaalemmer, neem buiten- en binnenkant vochtig af en verwissel pedaalemmerzak; 14. dweil de vloer zie richtlijn dweilen; 15. spoel het gebruikte water weg door het toilet en spoel na. Spoel materialen uit in schoon water en ruim ze zodanig op dat ze kunnen drogen. Werkdoek in de was; 16. vervang indien aanwezig het handdoekje.
Materialen en middelen	<p>1 werkdoek Dweil Toiletborstel Emmer Schoonmaakmiddel Pedaalemmerzakken Stofzuiger</p>
Let op!	<p>Volgorde 10, 11 en 12 is afhankelijk van de vervuilingsgraad, het minst vervuilde het eerst Eigen houding: rechte rug, reik niet onnodig ver Sta zo dicht mogelijk bij het werk in bad of douche en zoek steun. Laag bij de grond met rechte rug door knieën buigen Emmer: op werkhoogte, bijv. stoel, leg droge dweil onder de emmer Snoeren: struikelgevaar en omvertrekken spullen Natte vloerdelen: geen natte vloerdelen zuigen; eerst zuigen dan dweilen; pas op voor uitglijden!</p>



9. Dweilen richtlijn

Resultaat	Stof en vlekvrige gladde vloeren
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. bepaal in overleg met de cliënt met welke middelen en materialen de vloer wordt schoongemaakt; 2. ruim de vloer leeg en zuig de vloer; 3. vul emmer met warm water en voeg schoonmaakmiddel toe; 4. neem de zichtbare drempels vochtig af; 5. maak de dweil vochtig en sla hem om de luiwagen; 6. maak de vloer schoon; 7. dweil vanuit de hoeken naar de deur; 8. verschoon het water als het vuil is; 9. spoel de dweil uit en maak de vloer met uitgewrongen dweil droog; 10. spoel de dweil uit en hang hem uit om te drogen, maak de emmer schoon en droog en ruim de materialen op; 11. ruim als de vloer droog is de ruimte weer in; 12. doe de dweil regelmatig in de was.
Materialen en middelen	Luiwagen of vloertrekker Dweil Emmer schoonmaakmiddel
Let op!	<p>Eigen houding: rechte rug, maak rustige bewegingen, duw niet meer dan nodig. Werk vanuit de benen en niet alleen vanuit de schouders en beweeg mee met de beweging. Wissel lichaamshouding af.</p> <p>Emmer op werkhoogte, bijv. op een stoel, leg een droge dweil onder de emmer</p> <p>Natte vloerdelen: pas op voor uitglijden</p>



10. Verzorging textiel, sorteren, wassen, centrifugeren, ophangen, drogen en afhalen richtlijn

Resultaat	Schone kleding en linnengoed
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. sorteer de was naar soort; bont, wit, kook, fijn. Lees bij twijfel het wasvoorschrift of vraag de cliënt; 2. haal de zakken leeg en klop ze uit; 3. behandel vlekken apart; 4. keer kleding binnenste buiten, sluit ritssluitingen en maak knopen los; 5. was en centrifugeer zo mogelijk de was; 6. klop de was uit en laat ze drogen aan de waslijn of in de droger, maak de waslijn schoon voordat de was wordt opgehangen, hang de was recht en zoveel mogelijk in model op; 7. laat de wasmachine op een kier open staan, bovenladers zoveel mogelijk open laten, maak het zeepbakje en filter regelmatig schoon; 8. haal de droge was van de lijn of leeg de wasdroger, vouw de droge was losjes op en leg ze in de wasmand, maak folter en waterreservoir leeg.
Materialen en middelen	<p>Wasmachine en centrifuge/ combinatie Wasrek of waslijn Wasknijpers Wasmand Emmer Wasmiddel</p>
Let op!	<p>Eigen houding: laag bij de grond, was in en uit de machine halen, met rechte rug door de knieën buigen Tillen niet te zwaar, met rechte rug door de knieën buigen Doe de handwas op goede werkhoogte Wasmand op werkhoogte, bijv. op een stoel apparatuur; lees bij twijfel over gebruik de gebruiksaanwijzing van de machine of raadpleeg de cliënt</p>



11. Verzorging textiel, vouwen, strijken, persen en opruimen richtlijn

Resultaat	Opgeborgen, gevouwen, gestreken of geperste kleding en linnengoed
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"> 1. de was opvouwen die niet gestreken wordt, overleg met de cliënt op welke wijze de was gevouwen wordt; 2. lees in het wasvoorschrift hoe warm gestreken mag worden, sorteer de strijkwas naar temperatuur, maak de was eventueel licht vochtig voor het strijken, dit maakt het strijken makkelijker, gebruik bij het persen een vochtige doek, begin met strijken met de laagste temperatuur en eindig op de hoogste temperatuur; 3. volgorde voor blouses en overhemden <ul style="list-style-type: none"> - eerst de kraag, beleg en schouders; - manchetten; - mouwen; - voor- achter-voorkant; 4. berg de kleding en linnengoed op; 5. rol na afloop het snoer op; niet te strak en zonder knopen en berg, nadat het materiaal is afgekoeld, het strijkijzer op.
Materialen en middelen	Strijkplank strijkijzer Wasmand Plantenspuit
Let op!	<p>Eigen houding: rechte rug, ontspan nek en schouders, beweeg mee met de strijkbeweging</p> <p>Wissel lichaamshouding af: strijken en vouwen op werkhoogte, zittend of met een stasteun (tegen de achterkant van de bank gaan staan)</p> <p>Tillen niet te zwaar, met rechte rug door de knieën buigen</p> <p>Wasmand op werkhoogte, bijv. op een stoel</p> <p>Apparatuur; vóór het bijvullen van het waterreservoir, de stekker uit het stopcontact halen. Lees bij twijfel over gebruik de gebruiksaanwijzing van de machine of raadpleeg de cliënt</p>