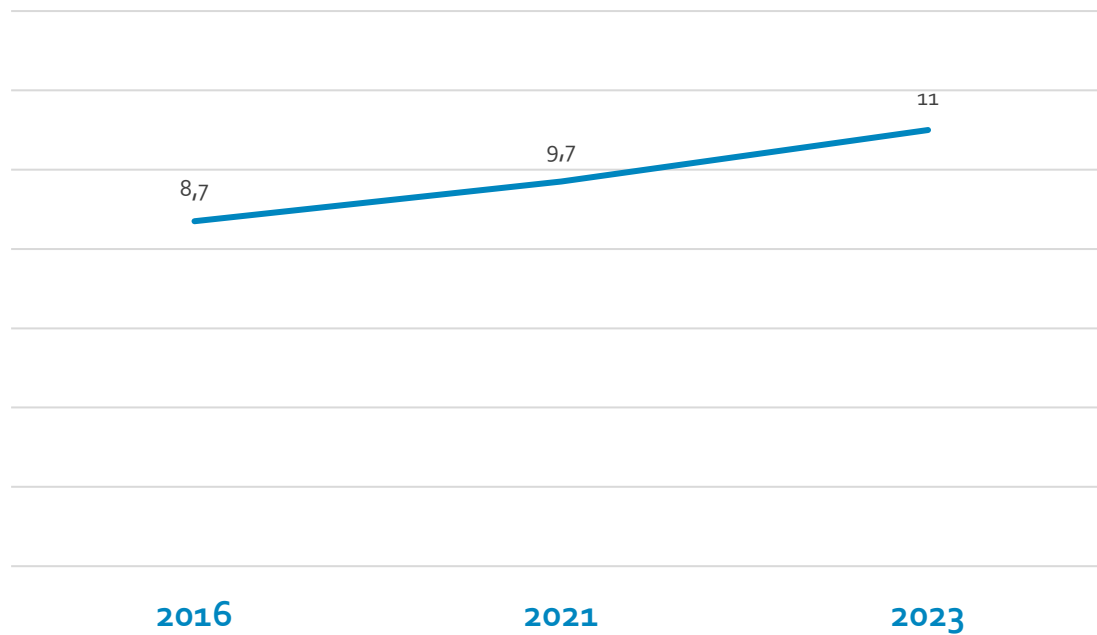


Ergonomie in het kinderdagverblijf

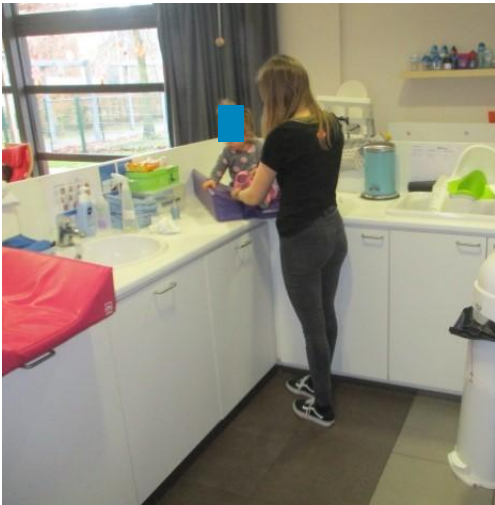
Bram Van de Velde
Ergonomiecongres 2025

Lichaamsgewicht peuters stijgt. Subjectief?

Percentage 2-jarigen met te hoge BMI



Fysiek belastende taken in het kinderdagverblijf



✓ Verzorging

✓ Begeleiden van gaan slapen en opstaan

✓ Begeleiden van eten - eten geven

✓ Spelen met de kinderen

✓ Begeleiden van toiletbezoek

✓ Facilitaire en administratieve taken



Verzorging

Knelpunten?

- Tillen van kinderen op de verzorgingstafel
- Houding tijdens de verzorging
- Reikafstanden
- Beenruimte



Pikler-methode

- Een benadering van kinderopvoeding die focust op het kind als een competent individu dat van nature leergierig is.
- Kernprincipes:
 - vrije beweging
 - respectvolle verzorging
 - het aanbieden van een veilige, stimulerende omgeving met eenvoudig, passief speelgoed.
- Doel: “een kind de ruimte te geven om in zijn eigen tempo te ontdekken en te ontwikkelen, met de volwassene in een observerende en ondersteunende rol.”



Trapjes = niet meer tillen van peuters



Aandachtspunten trapjes

- ✓ Ingebouwd
- ✓ Vlak aan het verzorgingskussen
- ✓ Makkelijk in en uit te rollen
- ✓ Geen beperking van de beenruimte
- ✓ Gelijke treden

Verzorgingstafels: in hoogte verstelbaar?





**Een verzorgingstafel met een vaste hoogte:
hoe hoog (inclusief verzorgingskussen van ca. 3
cm)?**

Antropometrietabellen

DINBelg (2005)

- Overzicht van lichaamsafmetingen van de Belgische bevolking

- Gemiddelde afmetingen
- Laagste en hoogste percentielen
- Standaarddeviatie

18 - 65 jaar

gemengd

mannen

vrouwen

nr	maat (in mm)	P1	P5	gem	P95	P99	SD
----	--------------	----	----	-----	-----	-----	----

staand	1	lichaamslengte	1487	1551	1706	1861	1925	94
	2	ooghoogte	1384	1446	1594	1743	1804	90
	3	schouderhoogte	1203	1259	1394	1529	1585	82
	4	ellebooghoogte	950	992	1094	1196	1238	62
	5	vuisthoogte	666	695	766	837	866	43
	6	reikhoogte	1686	1777	1996	2215	2306	133

zittend	7	kruin-zitvlakhoogte	794	823	894	965	994	43
	8	ooghoogte	689	716	782	848	875	40
	9	schouderhoogte	515	538	594	650	673	34
	10	ellebooghoogte	188	204	244	284	300	24
	11	knieholtehoogte	385	403	446	489	507	26
	12	dijbeenhoogte	116	126	149	172	182	14
	13	bil-knieholte diepte	435	453	496	539	557	26
	14	bil-knieschijf diepte	532	554	607	660	682	32
	15	bil-voetdiepte	928	966	1058	1150	1188	56
	16	elleboog-grijp diepte	277	294	335	376	393	25
	17	reikdiepte	651	685	767	850	884	50
	18	buiddiepte	167	188	237	287	307	30
	19	heupbreedte	305	329	387	445	469	35
	20	schouderbreedte	363	385	438	491	513	32
	21	ellebogenbreedte	365	391	454	517	543	38

handen	22	handlengte	161	169	189	209	217	12
	23	handbreedte	67	72	83	94	99	6,9
	24	handdikte	20	22	27	32	34	3,2
	25	duimbreedte	13	15	20	25	27	2,8
	26	wijsvingerbreedte	12	13	16	19	20	1,7

Juiste maat van een product bepalen

Verzorgingstafel niet in hoogte verstelbaar

Optimale hoogte bij vaste hoogte

Ellebooghoogte

Type werk: matige kracht

Gereedschap onder hand:

"Werkstuk":

Schoenzool

Optimale hoogte van de tafel (in mm)

P50 (vrouw)	P95 (vrouw)
1057	1136
-50	-50
0	0
-50	-50
30	30
987	1066

Inclusief verzorgingskussen!

Aangepast aan P50

- Ook dan zullen kleinere medewerkers nog steeds werken met opgetrokken schouders.

Aangepast aan P95

- Voor de kleinere medewerker dan een veilige, stabiele opstap voorzien.



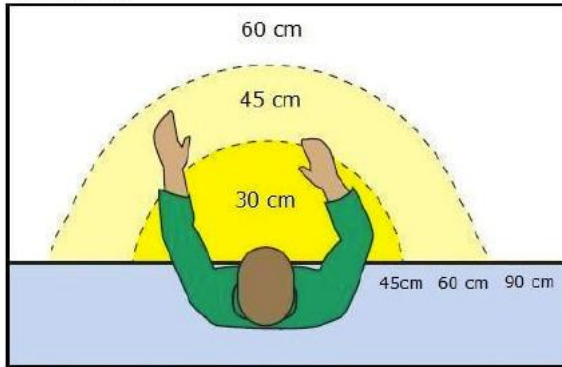
Overige knelpunten: reikafstanden, gewichten bakjes, ...



Verzorgingstafels

Reikafstanden

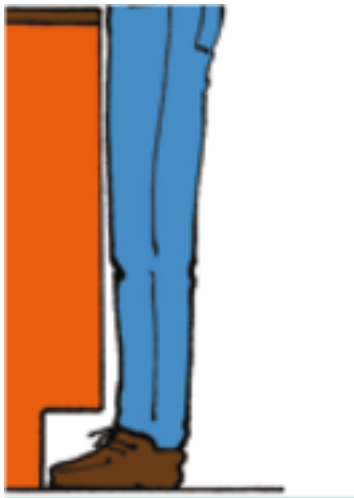
(zitten -5cm)



>10x/min

<10x/min

<2x/min



Aandachtspunten tafels

- ✓ Bakjes max. 2kg
- ✓ Hoogte bakjes: max. 175 cm
- ✓ Reikafstanden beperken => niet over de tafel
- ✓ Voetenruimte min. 15cm breed en 15cm hoog
- ✓ Werkblad steekt uit (min. 2 cm)
- ✓ Kussen min. 70(80) cm diep en 90 cm breed
- ✓ Verzorgende kijkt over tafel uit naar leefgroep

Ontwerp

Bij het ontwerp, de inrichting en de aanpassing van de werkposten houdt de werkgever rekening met de ergonomie op het werk, teneinde MSA of andere gezondheidsproblemen die door musculoskeletale risico's op het werk worden veroorzaakt of verergerd, te voorkomen.

Participatief

De risicoanalyse wordt uitgevoerd door de werkgever met medewerking van de werknemers.

Oefening: schets verzorgingstafel

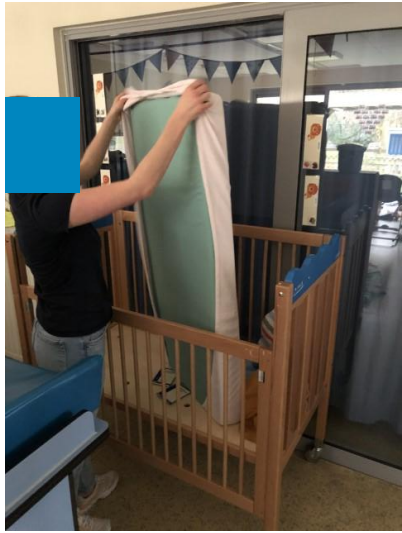
Aankoop:

“Waaraan dient een verzorgingstafel volgens jou allemaal te voldoen?”

Voorbeeldschets verzorgingstafel

Diepte min. 70 cm, breedte min. 90 cm





Begeleiden van gaan slapen en opstaan

Knelpunten?

- Tillen van kinderen in/uit lage bed
- Beperkte doorgangen tussen bed
- Opmaken van bedjes laag bij de g
- Houding bij instoppen kindjes
- Stapelen van bedjes



Maatregelen Slapen



Aandachtspunten bedjes

- ✓ Nieuwbouw / verbouwing: aantal bedjes in kaart brengen op detailplan.
- ✓ Minimaal 1 bereikbare lange zijde (60 cm ; 80 cm bij stapelbedjes).
- ✓ Bedjes op hoogte (85-100 cm) ; stapelbedjes bij verticale groepen.
- ✓ Voorzijde van bedjes moet voldoende kunnen zakken.
- ✓ Beperken van tillen van bedjes.



Begeleiden van eten - eten geven

Knelpunten

- Voorovergebogen / soms gehurkte houding
- Tillen van kind in hoge eetstoelen
- Verre reikafstanden bij lage eetstoelen / wip
- Statische houding bij flesvoeding
- Zelfstandigheid? Cfr. Pikler-methode.

- Werken met een rompbuiging van $>30^\circ$ moet worden beperkt tot max. 1u/dag, waarbij deze houding zelden langer dan 1' aansluitend wordt aangenomen.

Houding	Groen	Geel	Rood
Knielen, hurken - continu - per dag	0 - 15min 0 - 30min	15 - 30min 30 - 60min	>30min >60min
Staan - continu - per dag	0 - 1u 0 - 4u	1 - 2u 4 - 6u	>2u >6u
Rompbuiging ($>30^\circ$) - per dag - frequentie: vaak $>2x/min$ - duur: vaak $>1min$	0 - 1u neen neen	1 - 4u	>4u ja ja
Rompbuiging ($>30^\circ$) - per dag - frequentie: vaak $>2x/min$ - duur: vaak $>1min$	?	?	?

Begeleiden van eten



Maatregelen

- ▼ Begeleider op hoogte van de kinderen
 - Halve cirkel
 - Kan voor alle leeftijden.
 - Zelfstandigheid niet beperken
- ▼ Minimaal: voor kleine kindjes ook stoelen op hoogte.
- ▼ Verrijdbare stoel die voldoende laag kan.
- ▼ Aangepaste zetel voor flesvoeding. Voorarm 2/3^e ondersteund.
- ▼ Beperken van reikafstanden door o.a. positionering.

Begeleiden van spelen

Knelpunten

- Geknielde / gehurkte houdingen
- Ongesteund zitten
- Houding bij poetsen van speelmatten
- Verzamelen van speelgoed op de grond
- Speelparken laag bij de grond



- Gehurkt / geknield werken zou moeten worden beperkt tot max. 30' dag, waarvan max. 15' aan één stuk.

Houding	Groen	Geel	Rood
Knielen, hurken - continu - per dag	0 - 15min 0 - 30min	15 - 30min 30 - 60min	>30min >60min
Staan - continu - per dag	0 - 1u 0 - 4u	1 - 2u 4 - 6u	>2u >6u
Rompbuiging (>30°) - per dag - frequentie: vaak >2x/min - duur: vaak >1min	0 - 1u neen neen	1 - 4u	>4u ja ja

Spelen



Maatregelen?

- ✓ Verrijdbare stoel die voldoende laag kan.
- ✓ Zithulp voor zitten op de grond met ondersteuning van de rug.
- ✓ Wigkussen voor een betere houding bij geknield zitten.
- ✓ Speelparken op hoogte
 - 85-100 cm boven vloerniveau.
 - Maximale diepte:
 - 1 zijde open: 90 cm
 - 2 zijden open: 160 cm
- ✓ Speelgoed verzamelen met een bezem





Welke quick-win zie jij meteen haalbaar in de praktijk?

| Samenvattend

- ✓ Ontwerp!
- ✓ Participatief
- ✓ Gemiddeld vs. grootste vs. kleinste
- ✓ Afwisseling in houdingen