

## Info per module

1. Inleiding  
Fysieke overbelasting in de zorg is niet nodig. Het kader om gezond, veilig en respectvol te werken wordt gevormd door drie pijlers: *werkhouding, arbonormen en haptonomie*. Deze module geeft weer wat deze pijlers inhouden en hoe je ze toepast in het werk.
2. Stoeltransfers  
Een overzicht van mogelijkheden om de cliënt te begeleiden met *gaan staan en zitten*, inclusief het begeleiden met het verzetten van voeten bij wc of bed en inzet van hulpmiddelen.
3. In en uit bed  
Fysieke overbelasting in de zorg is niet nodig. Een overzicht van fysiek veilige en respectvolle mogelijkheden om de cliënt te begeleiden met *in en uit bed komen*, van de wat actievare cliënt tot en met de passieve cliënt.
4. Kantelen in bed  
Een overzicht van mogelijkheden om de liggende cliënt uit te nodigen en te begeleiden met het *draaien op de zij*. Wanneer draai je de cliënt van je af, wanneer naar je toe? Een opbouw in technieken bij de actievare cliënt tot en met het kantellaken bij de passieve cliënt / PG.
5. Glijzeilen  
*Het glijzeil aanbrengen en weghalen*. Het glijzeil is een onmisbaar hulpmiddel om de cliënt te (laten) verplaatsen binnen de grenzen van het bed. Hoe breng je het onder de cliënt aan? Hoe haal je het na de verplaatsing weg, zonder de cliënt daarmee opnieuw te verplaatsen? Ook deze zorg kan zonder fysieke overbelasting en met respect worden verleend.
6. Verplaatsen in bed  
Een overzicht van fysiek veilige en respectvolle transfertechnieken om de cliënt *zijwaarts en/of hogerop in bed* te verplaatsen, zonder en met glijzeil, soms in combinatie met een kantellaken, zowel totaal als lokaal verplaatsen, van de actievare tot en met de passieve cliënt.
7. Tilliften  
Het werken met tilliften is een risicovolle handeling; word hierin bekwaam. Deze module gaat over het veilig werken met de *actieve lift (stalift) en de passieve tillift*. Wanneer mag je welke lift inzetten, welke tilbanden zijn mogelijk, hoe leg je de tilband aan en hoe verrijd en manoeuvreer je de lift zonder fysieke overbelasting.
8. Gevallen cliënt  
Een overzicht van mogelijkheden om de gevallen cliënt fysiek veilig en respectvol te *begeleiden tot stand*: actief met hulp van een of twee personen of via het luchtmatrasje. De passieve tillift is de laatste optie.
9. Steunkousen  
Deze module geeft weer hoe je zonder overbelasting de *compressiekous bij de cliënt aan- en uittrekt*: kniekous en lieskous, zowel liggend op bed als zittend op de stoel. Inclusief het verplicht aanvullende hulpmiddel, de SlideX (Vilans Kick-protocol). Ook bij de 'steunkous' is fysieke overbelasting niet nodig.
10. Overige handelingen  
Fysieke (over)belasting in de zorg is niet nodig. Deze module laat zien dat bij de passievare cliënt ook 'kleine' handelingen op bed niet zwaar hoeven te zijn: *been over been* leggen bij draaien, *hoofdkussen goed leggen*, plaatsen en weghalen van *kussens onder de benen*.