



Tillen van kinderen

KIND IN EN UIT EEN KINDERSTOEL TILLEN

Geregeld kinderen in of uit een hoge kinderstoel tillen, is belastend voor je rug. Daarbij komt dat bij de kleinere kinderen het eetplankje of de beugel van de kinderstoel vaak in de weg zit. Zo duurt het tillen lang en gaat met veel getrek en vreemde draaibewegingen gepaard.

Bij het tillen van een kind uit een stoel is het van belang dat je het kind dicht bij je lichaam tilt. Een goede manier om een kind uit een hoge kinderstoel met eetplank of beugel te tillen, is *achter* de stoel gaan staan. Het kind is in deze positie het dichtst bij je en je hoeft je lichaam niet te draaien bij het oppakken. Soms is deze manier van werken minder geschikt, bijvoorbeeld als je klein bent, of als de stoel een hoge rugleuning heeft. In die gevallen zul je op deze manier te hoog moeten tillen. Het is dan beter om schuin achter het kind te gaan staan, zodat je het niet over de rugleuning heen hoeft te tillen. Deze manier van tillen heeft nog een bijkomend voordeel. De stoel kan tegen de tafel aangeschoven blijven staan, je hoeft hem niet eerst naar achter te schuiven.

Sommige kinderstoelen hebben een mogelijkheid het eetplankje of de beugel weg te klappen, weg te draaien of naar voren te schuiven, zodat dit niet in de weg zit als een kind in en uit de stoel wordt getild. Natuurlijk moet het voorblad niet door het kind zelf kunnen worden losgemaakt.

TIP: TIL DICHT BIJ JE LICHAAM EN DRAAI JE LICHAAM NIET

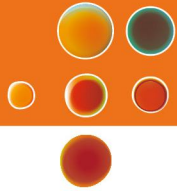
TIP: GA ACHTER DE KINDERSTOEL STAAN

TIP: WEGKLAPBARE BEUGEL

BABY'S OP DE VLOER LEGGEN EN WEER OPTILLEN

Kinderen spelen graag op de grond. Voor jou is het echter belastend om de baby's en dreumesen die nog niet kunnen lopen op de grond te leggen en weer op te tillen. Besef dat je, elke keer als je een baby van de grond tilt, je ook je eigen lichaam moet 'optillen'.

Het optillen van een baby is het minst belastend als je het *dicht* bij je lichaam tilt.



Je zou ook kunnen proberen de kinderen alleen op vaste tijden op de grond te leggen om te spelen, bijvoorbeeld twee keer per dag. Een vaste dagindeling helpt hierbij. Wanneer je bijvoorbeeld eerst zorgt dat het kind gevoed en verschoond is en het daarna op de grond legt om te spelen, is de kans kleiner dat je het tussendoor nog moet oppakken.

TIP: TILTECHNIEK

TIP: VASTE MOMENTEN

AANDACHTSPUNTEN BIJ TILLEN

- Ga recht voor het kind of de last staan
- Til vanuit je benen en draai door je voeten te verplaatsen
- Houd je rug gestrekt
- Til voorzichtig als je het gewicht van het kind of de last niet kent
- Lasten of kinderen >23 kilo worden niet alleen getild, maar met 2 personen of een hulpmiddel
- Bereid je tilhandeling goed voor
- Houd het kind of de last zo dicht mogelijk bij je