

Instructiefilmpjes zijn de nieuwe arbo-leraren

Hoe krijg je arbokennis bij de juiste medewerker in de zorg? De vele functies verschillen erg van elkaar en hebben ook arbotechnisch weinig met elkaar gemeen. Recente initiatieven die gebruikmaken van moderne media bij fysieke belasting, lijken goed te werken.

In Nederland werkt ruim een miljoen mensen in de zorg. Dat gaat van chirurg tot diëtist en van receptionist tot wijkverpleegkundige. Arbotechnisch hebben hun taken weinig met elkaar gemeen en dat maakt het lastig om arbokennis bij de juiste medewerker te krijgen. Recente initiatieven die gebruik maken van moderne media op het gebied van fysieke belasting, lijken nu toch succesvol.

Bij fysieke belasting in de zorg gaat het bijvoorbeeld om het tillen van patiënten (transfers), langdurig in moeilijke houdingen werken en manoeuvreren met zwaar materiaal. Denk bijvoorbeeld aan de transfer van een oudere, passieve cliënt vanuit zijn bed naar het toilet. Of uren achtereen staand opereren aan een operatietafel. En ook rijden met een bed met daarin een obese patiënt kan behoorlijk zwaar zijn.

> **LEES OOK: Duurzaam inzetbaar met de RI&E**

Lezen gedetailleerde tekst vaak te hoge drempel

Tot voor kort zette men in de zorg instructies over goed tillen, staan, zitten, duwen, trekken, enzovoorts op papier, ondersteund met tekeningen of foto's. Op zich is deze aanpak waardevol voor bijvoorbeeld trainingen in skillslabs. Ook maakt deze methode de stand der techniek helder voor arboprofessionals. Hoe werk je bijvoorbeeld ergonomisch correct met een glijzeil? Of met een steunkousaantrekker? Maar voor de medewerkers die de instructies moeten opvolgen is het lezen van gedetailleerde teksten vaak een te hoge drempel. Want complex, tijdrovend en niet altijd bij de hand wanneer nodig. Bovendien zijn vaardigheden lastig uit te leggen op papier.

Vaardigheden leren met instructiefilmpjes

Als we tegenwoordig onze fiets willen repareren, doen we dat aan de hand van een YouTube-filmpje op onze smartphone. Dus is het niet meer dan logisch dat ook kennis over fysieke belasting in de zorg beschikbaar is via online instructiefilmpjes. Inmiddels zijn er ruim 200 van deze GoedGebruik-films. Bijvoorbeeld over werken met een tillift, wassen op een douchebrancard of wat je moet doen als een cliënt is gevallen. En dat blijkt te werken: inmiddels zijn de films bij elkaar meer dan 2 miljoen keer bekeken. De instructiefilmpjes zijn gratis en zonder log-ins te bekijken of via het YouTube-kanaal van GoedGebruik. Dat laatste heeft als voordeel dat de films goed gevonden worden via Google en bezoekers op basis van hun interesses worden gestimuleerd verder te kijken naar soortgelijk instructiemateriaal.

<https://youtu.be/JTerqMMB7A4>

Goede instructiefilmpjes maken niet eenvoudig

Kosten

Het maken van dit soort instructiefilmpjes is niet altijd eenvoudig. Allereerst zijn er de kosten. De GoedGebruik-films zijn in eerste instantie gefinancierd door ZonMw. Later hebben ook de sociale partners in de zorg zich aangesloten.

Soms is het mogelijk de kosten te drukken door reclamefilms van leveranciers van hulpmiddelen te hermonteren tot een GoedGebruik-instructiefilm. En ook is er niet altijd een professionele filmploeg nodig. Het meest bekeken filmpje (met 150.000 views) bijvoorbeeld is gemaakt met een smartphone, de beeldkwaliteit is zeer matig. Belangrijk is dat de instructie op dat moment duidelijk, correct, kort en relevant is voor de medewerker.

Inhoudelijk complex

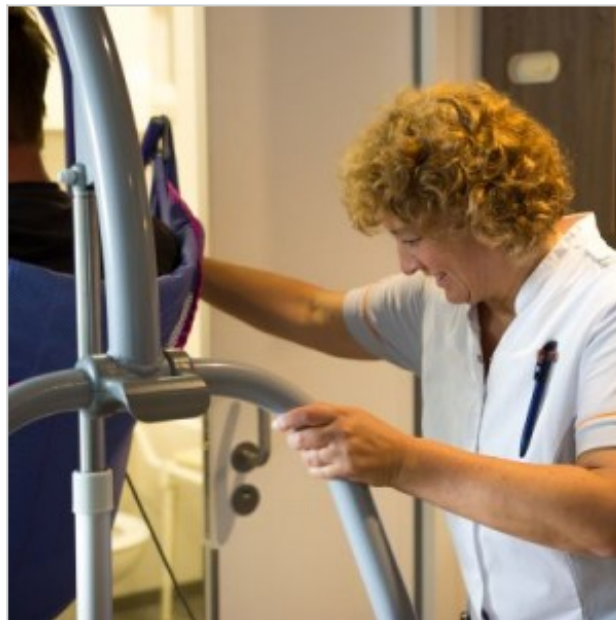
Daarnaast is het maken van instructiefilmpjes inhoudelijk complex. Films liegen niet en laten alle details zien, dus de uitvoering van de handeling moet 100% perfect zijn. Dat geldt ook voor de timing van de beweging, de snelheid en het contact met de cliënt. Zaken die je nauwelijks op papier kunt uitdrukken, maar die de instructiefilm kunnen maken of breken. Maar wat is perfect? Deskundigen zijn het daar niet altijd over eens. Daarom is het belangrijk te kiezen voor een betrouwbare bron, ruimte te houden voor updates en uit te gaan van de stand der techniek. Voor dat laatste gelden in het geval van de GoedGebruik-films de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting. De sociale partners en de Inspectie SWZ hebben deze vastgelegd in de diverse Arbocatalogi voor de zorg. Gebruikers mogen er zodoende vanuit gaan dat de instructiefilmpjes 'kloppen'.

Goede filmpjes verwerken in (Fre)e-learning

Als er goede films beschikbaar zijn, ligt het voor de hand die te verwerken in e-learning. Een groot aantal partijen in de zorg, denk aan kennisinstituten, sociale partners, verzekeraars, zorgorganisaties en leveranciers van hulpmiddelen, heeft de handen ineen geslagen en Free Learning ontwikkeld. Free Learning is een platform voor gratis en vrij toegankelijke e-learningmodules. De modules hebben een afgebakend onderwerp (bijvoorbeeld steunkousen aantrekken of beeldschermwerk), zijn relatief kort (ongeveer 20 vragen) en visueel gericht (plaatjes, films). Voorkennis is niet nodig.

Educatieve visie

De educatieve visie van Free Learning is dat mensen met name leren door zelf na te denken, dus door vragen te beantwoorden. Na het beantwoorden van de vraag volgt uitgebreide feedback. Wanneer 80 procent van de vragen goed is beantwoord kan de gebruiker een certificaat uitprinten. Is deze score niet gehaald, dan kan de gebruiker de Free Learning-module desgewenst net zo lang herhalen tot hij voldoende vragen correct heeft beantwoord. Dat laatste is alleen maar toe te juichen; het gaat immers om het leereffect.



40 Free Learning- modules

Momenteel bestaat het aanbod uit rond de 40 Free Learning-modules. Per maand worden er 30.000 cursussen gevolgd. In eerste instantie lag de focus op modules over fysieke belasting. Door het succes worden er nu ook Free Learning-modules gelanceerd over andere zorginhoudelijke onderwerpen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan infectiepreventie of decubitus. De meeste modules zijn geaccrediteerd door de beroepsvereniging V&VN.

Multimediale aanpak blijkt het meest effectief

Of het bekijken van de GoedGebruik-films en het volgen van Free Learning-modules inderdaad tot de gewenste gedragsverandering leiden, weten we niet. Het zou interessant zijn daar onderzoek naar te doen. Aangezien het hier gaat om een combinatie van kennis, attitude en fysieke vaardigheden, weten we uit onderzoek dat een multimediale aanpak in zijn algemeenheid het meest effectief is. Persoonlijke instructie en het inoefenen van vaardigheden zijn daarom nog steeds nodig (*blended learning*). In de praktijk zien we dan ook dat de GoedGebruik-instructiefilmpjes of Free Learning-modules als voorbereiding op een training worden gebruikt, of als toets achteraf. Het traditionele papier mag evenmin worden vergeten om de informatie nog 'multimedialer' aan te bieden. Dat kan door gratis losse pdf's te downloaden. Of ze gebundeld te bestellen als het gedrukte Gebruiksboekje.

Veel kleine groepen met specifieke arbo-problemen

Door de grote aantallen views en cursisten lopen we het risico ons blind te staren op de grote, algemene bulkproblemen. Binnen de zorg zijn er echter relatief veel kleine groepen met zeer specifieke arbo-problemen. Denk bijvoorbeeld aan een ziekenhuisafdeling zoals de neonatologie. Of groepen in de gehandicaptenzorg waar cliënten met het syndroom van Down ook Alzheimer ontwikkelen. Dit vraagt om specifieke oplossingen die niet te vinden zijn in de meer algemene GoedGebruik-instructiefilmpjes, de Free Learnings of de Arbocatalogi.

Interessant is dat zorgorganisaties onderling weinig uitwisselen over hoe om te gaan met zulke specifieke arbo-problemen. Daarom worden medewerkers gestimuleerd ergo-selfie-films te maken van eigen oplossingen voor ergonomische problemen op hun afdeling. Zij kunnen de films eenvoudig met een smartphone maken en opsturen naar ErgoFilm. Na een globale toets van de inhoud kan iedereen ze daar zien en delen.

Spontaan selfie-ergo-films maken en insturen

Het blijkt dat mensen nog te weinig gebruikmaken van de optie om spontaan selfie-ergo-films te maken en in te sturen. Daarom is ook hier gekozen voor een vorm van blended learning. ErgoCoaches, 'gewone' zorgverleners met ergonomie als aandachtgebied, krijgen tijdens hun opleiding de huiswerkopdracht 'maak een ergo-selfie-film' mee. Via de site of het ErgoFilm YouTube-kanaal zijn langs deze weg nu zo'n 70 instructiefilmpjes te zien. Samen zijn ze 24.000 keer bekeken. De films zijn onderverdeeld in zes categorieën (Ambulances, CSA, Kraamzorg, Neonatologie, Orthopedie en OK). Dit is in de toekomst naar behoefte uit te breiden.

Nico Knibbe en Hanneke Knibbe | bewegingswetenschappers bij LOCOmotion