

Vorbereiding

5xbeter biedt u deze discussiehandleiding om het gesprek met uw collega's en medewerkers aan te gaan over het thema schadelijk geluid. Startpunt van dit gesprek is de vertoning van de 5xbeter Film 'Schadelijk geluid? Het wordt vanzelf stil' en/of een presentatie van de uitkomsten van de 'Test je gehoor-week'. Vertoon ter ondersteuning van het gesprek de presentatie 'Het wordt vanzelf stil'.

Lees deze handleiding kritisch door en bepaal wie het best als gespreksleider kan functioneren. Als dit soort gesprekken in uw organisatie nieuw zijn, is het wellicht handig om 5xbeter daarvoor in te schakelen. Als het ijs over dit soort thema's eenmaal gebroken is, kunnen leidinggevenden het ook vaak zelf doen.

Een paar tips voor een goed gesprek:

Let op of je mensen herkendend ziet knikken of elkaar aanstoten tijdens het vertonen van de film en/of de presentatie van de uitkomsten van de 'Test je gehoor-week'. Als dat het geval is, kun je het gesprek starten met de mededeling dat je dat gezien hebt. Zeg niet wie je dat zag doen, maar laat een korte pauze vallen. Als mensen uit zichzelf over hun gedrag tijdens de film gaan vertellen is dat fijn, maar dwing ze niet.

Als ze uit zichzelf vertellen waarom ze gereageerd hebben, schrijf in kernwoorden op wat ze zeggen op een flip of bord. Ga er op dat moment niet te ver op in, maar zeg dat je er in de loop van het gesprek op terug wilt komen.

Presentatie

he je
en
bana n
in je or?

5x
beter
ijzersterk
voor veilig
werk

Het wordt vanzelf stil

Metaalunie FME FNV Metaal CVV De Unie © 2015 | pagina 1 van 21

Dia 1

Openingsvraag bij de start van de presentatie:
Hoe gaan wij om met geluid en gehoorbescherming?

Hoe gaan wij om met geluid en gehoorbescherming?

5x beter ijzersterk voor veilig werk © 2015 | pagina 2 van 21

Dia 2

Begin de bijeenkomst met de vertoning van de film 'Schadelijk geluid? Het wordt vanzelf stil' en/of de uitkomsten van de 'Test je gehoor-week'.

Wanneer is geluid schadelijk?

Schadelijk geluid heeft altijd te maken met:

- Het volume -> het aantal decibellen
- De tijdsduur -> hoe lang hoor je een te hard geluid

Gevarengrens: 80 dB(A), 8u per dag

Het geluidsniveau is veilig als je met normaal stemgeluid, dus zonder stemverheffing, elkaar nog goed kan verstaan.

140 dB(A)	Pijngrens
105 dB(A)	Discobal
100 dB(A)	Symfonieorkest
80 dB(A)	Motorfiets
60 dB(A)	Normaal gesprek
40 dB(A)	Rustige kamer
20 dB(A)	Bedpartner
0 dB(A)	Hoorvermogen

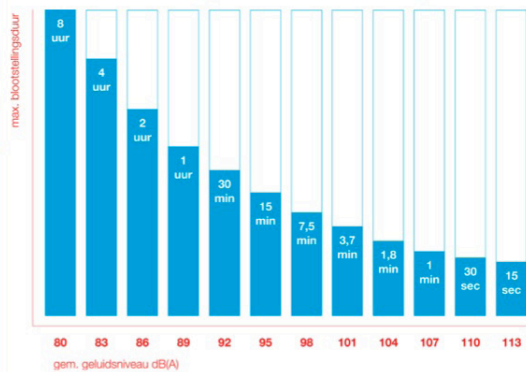
5x beter ijzersterk voor veilig werk © 2015 | pagina 3 van 21

Dia 3

Een dagdosis is de hoeveelheid geluid waaraan een werknemer tijdens een achturige werkdag wordt blootgesteld. Voor een werknemer wordt de dagdosis bepaald door twee factoren:

1. Het volume:
het aantal decibellen dat je hoort, oftewel het gemiddelde geluidsniveau waaraan iemand per dag wordt blootgesteld; en
2. De tijdsduur:
hoe lang hoor je een te hard geluid? Oftewel: wat is de gemiddelde duur van deze blootstelling in een werkdag van 8 uur?

Wanneer is geluid schadelijk?



5xbeter ijzersterk voor veilig werk

© 2015 | pagina 4 van 21

Dia 4

Hoe meer decibel het geluid heeft, hoe korter iemand er aan blootgesteld mag worden om onder de wettelijke dagdosis te blijven!

Gevolgen van schadelijk geluid

- Gehoorschade treedt geleidelijk op
- Ook lichamelijke en psychische reacties

Gehoorschade door lawaai is nooit meer te genezen!

5xbeter ijzersterk voor veilig werk

© 2015 | pagina 5 van 21

Dia 5

Gehoorschade treedt geleidelijk op. De eerste belangrijke signalen zijn tijdelijk gehoorverlies en oorsuizingen.

Als ons gehoor minder wordt, kan dat ook leiden tot lichamelijke en psychische reacties zoals hartkloppingen, nerveusheid, slecht slapen, prikkelbaarheid, verhoogde bloeddruk, vermoeidheid en maag/darmstoornissen.

Bij voortzetting van blootstelling aan schadelijk geluid wordt het uiteindelijk vanzelf helemaal stil.

Beroepsziekten in industrieel Nederland



1. Psychische aandoeningen
2. Aandoeningen aan houding- en bewegingsapparaat
3. Gehooraandoeningen

Dia 6

Cijfers van Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (2014).

Top 3 betreft meldingen van beroepsziekten voor niet-bouw sectoren over 2005-2013.

Psychische aandoeningen is goed voor 50,6% van de meldingen, aandoeningen aan houding- en bewegingsapparaat (bijvoorbeeld rug of knieën) voor 30,8% en gehooraandoeningen voor 7,1%.

In Nederland heeft ongeveer 1 op de 10 mensen een gehoorprobleem

Hoeveel daarvan zijn ouder dan 65 jaar?

1 op de 3

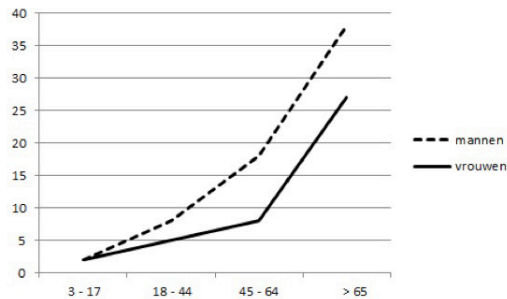
5xbeter ijzersterk voor veilig werk

© 2015 | pagina 7 van 21

Dia 7

Antwoorden afwachten en dan klikken om antwoord zichtbaar te krijgen.

Met het ouder worden gaan we anderen vaak minder goed verstaan



5xbeter ijzersterk voor veilig werk

© 2015 | pagina 8 van 21

Dia 8

Met het ouder worden, wordt het bereik minder, met name hogere tonen hoor je minder goed. Je hoort dan bijvoorbeeld moeilijk het verschil tussen een B en een D.

Misverstanden bij communicatie zijn een belangrijke bron voor fouten en ongevallen.

Herken jij een van de onderstaande symptomen?

- Mensen vragen of je hen niet gehoord hebt
- Of mensen vragen of je de TV wat zachter wilt zetten
- Je merkt dat je steeds vaker navraagt wat de ander precies gezegd heeft

Bij 'ja' zijn de gevolgen:

- Grotere kans op ongevallen of fouten op het werk
- Je voelt je in een groep op een gegeven moment buitenstaander

5xbeter ijzersterk voor veilig werk

© 2015 | pagina 9 van 21

Dia 9

Gehoorverlies verloopt vaak geleidelijk. Daarom zul je het misschien niet meteen doorhebben als je gehoor achteruit gaat. Antwoorden afwachten en dan klikken om gevolgen zichtbaar te maken. Dan nogmaals klikken.

Herken jij een van de onderstaande symptomen?

- Mensen vragen of je hen niet gehoord hebt
- Of mensen vragen of je de TV wat zachter wilt zetten
- Je merkt dat je steeds vaker navraagt wat de ander precies gezegd heeft



Zo'n apparaatje kan bepaalde frequenties verbeteren, waardoor communiceren weer een tijd gemakkelijker wordt

Dia 10

Hoe lang een gehoorapparaat zal helpen is per persoon verschillend. Doe op tijd een hoortest! En bescherm je oren nu het nog kan.

Piep in de oren

- Ken je het verschijnsel dat je na het uitgaan een piep in de oren hebt of had?



Dia 11

Bij ja: vraag of de betrokkene ook weet waardoor dit veroorzaakt wordt.

Jongeren

- Hoeveel jongeren onder de 21 jaar hebben *altijd* een piep in de oren?



1 op de 5

Dia 12

Antwoorden afwachten en dan klikken om het antwoord zichtbaar te krijgen.

Sinds een aantal jaren worden steeds meer jongeren die bij het leger solliciteren afgekeurd.

Wat vraagt om aandacht?



- Bescherming tegen permanent schadelijk geluid op het werk
- Bescherming tegen incidenteel schadelijk geluid op het werk
- Bescherming tegen schadelijk geluid in privé-situaties
- Indien van toepassing: onze kinderen overhalen zich beter tegen schadelijk geluid te beschermen



Dia 13

Situatie in ons bedrijf

Bewerking	dB(A)
Zagen lintzaag	70-85
Elektrisch lassen	85
MIG lassen	85
TIG lassen	90-100
Knippen	88-98
Stansen	90-110
Hameren	95-110
Slijpen haakse slijper	95-115
Schoonmaken perslucht	99-103



- Hebben wij plekken waar het *vaak of altijd* onmogelijk is elkaar op een meter afstand met normaal stemgeluid, dus zonder stemverheffing, te verstaan?
- Hebben wij plekken waar *soms* veel lawaai is, zodat het onmogelijk is elkaar op een meter afstand met normaal stemgeluid te verstaan?

Dia 14

Als er een of meer vragen beantwoord worden met ja, teken die plekken in op een plattegrond of zet ze op een flipchart of bord.

Stel voor de Verbetercheck Schadelijk geluid van 5xbeter te doen.

Wat zegt de Arbowet?

- > 80 dB(A): gehoorbescherming moet voorhanden zijn
- > 85 dB(A): markeren van ruimten waar het dragen van gehoorbescherming verplicht is
- Werkgever:
 - Beoordelen of er sprake is van schadelijk geluid
 - De blootstelling aan schadelijk geluid zoveel mogelijk beperken
 - Toezicht houden
 - Periodiek gehooronderzoek aanbieden aan medewerkers
 - Voorlichting geven over de risico's en gevolgen van schadelijk geluid
- Werknemer:

Dia 15

5xbeter streeft voor zover technisch, economisch en operationeel haalbaar naar een maximale dagdosis van 80 dB(A), omdat er boven de 80 dB(A) gehoorschaderisico bestaat.

Zolang deze 80 dB(A) niet is bereikt, is het uitgangspunt voor de Verbetercheck dat er een plan van aanpak gemaakt en gehoorbescherming gedragen dient te worden.

De wettelijke grenswaarden (Arbowet) blijven onverminderd gelden.

Wat te doen tegen schadelijk geluid

1. Het geluid aan de bron verlagen. Bijvoorbeeld door een stillere machine te kiezen.
2. De geluidsoverdracht op anderen verminderen. Denk aan omkasting van een machine.
3. Langdurige blootstelling aan schadelijk geluid voorkomen. Denk in oplossingen als wisseling van taken of werkplekken.
4. Het leveren van de meest geschikte (en prettige) gehoorbeschermingsmiddelen. En deze dragen!

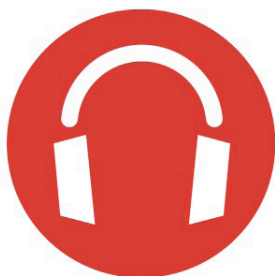


Dia 16

Als de vorige vragen aanleiding gaven de Verbetercheck te doen, spreek af erop terug te komen om na te gaan of we aan bronbescherming of gehoorbescherming moeten werken.

Draag je gehoorbescherming!

- Het kan schade voorkomen
- Het kan (als er al schade is) verergering voorkomen of vertragen



Dia 17

Kom je wel eens in de verleiding de gehoorbescherming niet te dragen?

- Wanneer?
- Waarom?



Dia 18

Nodig de mensen die de bescherming altijd dragen uit om te vertellen waarom ze dat doen.

Dia 19

Samen in actie



- Spreek met jezelf en je collega's af om altijd waar nodig je gehoorbescherming te dragen. Spreek elkaar hier op aan!



- Denk na hoe jij op jouw werkplek minder schadelijk geluid kunt veroorzaken



- Let ook op het volume van de radio: voorkom dat de muziek de hoge geluidsniveaus overstijgt

Dia 20

Jongeren

- Wat betekent gehoorschade voor jouw toekomstkansen?



Terwijl jongeren denken dat ze nog perfect horen is er vaak al een dip in het frequentiebereik te zien. Dat maakt ze op termijn ongeschikt voor communicatieve functies. Ze kunnen geen piloot meer worden, defensie neemt je niet meer aan, et cetera!

Dia 21

« f je
wors «
lu « t!

Meer informatie?
www.5xbeter.nl

Nog meer verbeteren?

Schakel een Verbetercoach in!

Bel gratis 0800 – 55 55 005 of mail naar info@5xbeter.nl

Eindig met een duidelijke afspraak en geef hier gevolg aan. Kom bij een volgende toolbox of bijeenkomst terug op de gemaakte afspraak.