

GOED GEHOOR, KOSTBAAR BEZIT

Wat zeg je? Vaak merk je tijdens een verjaardagsfeestje of receptie voor het eerst dat je minder goed hoort. Gehoorverlies gaat sluipend, echte gehoorbeschadiging is onherstelbaar. Met vervelende gevolgen, zoals continu een piepton in je oren, niet meer goed kunnen telefoneren of je collega's in de kantine niet meer kunnen verstaan. Genoeg reden om je gehoor te beschermen.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

Ratatatatatataaaaa. Werken op een bouwplaats betekent vaak werken in een rumoerige omgeving. Afgezien van de herrie die je zelf produceert, werken je collega's vaak ook met lawaaiërige apparaten. Je oren kunnen best wat hebben, maar als je te lang in de herrie werkt, loop je kans op blijvende gehoorbeschadiging.

In Nederland werkt zo'n tien procent van de werknemers regelmatig bij meer herrie dan je oren kunnen verdragen. Naar schatting van de Hoorstichting beschermt de helft zijn oren niet genoeg en loopt dus gehoorschade op: 350.000 mensen. De Hoorstichting organiseerde daarom onlangs de Week van het Oor, met als thema arbeid en horen. Daarbij werd ook de bedrijfsoorcheck gepresenteerd die is ontwikkeld door het Audiologisch Centrum van het LUMC. Deze test is extra nauwkeurig om gehoorschade in een vroeg stadium op te kunnen sporen. Bedrijfsartsen kunnen het onderzoek opnemen in het periodiek gezondheidskundig onderzoek, maar individuele werknemers mogen ook zelf de test doen.

TOOLBOXMEETING

Werknemers in de installatie- en isolatiebranche hebben dagelijks te maken met allerlei vormen van fysieke belasting en onveilige situaties. Dat kan op den duur leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Toolboxmeetings zijn speciaal ontwikkeld om de fysieke belasting terug te dringen en (bijna-)ongelukken te voorkomen. Dit is het vijfde deel uit een serie van elf.

Gevarenzone

Wat is nu schadelijk? Dat hangt af van het geluidsniveau en de tijd die je daarin doorbrengt. Voor een werkdag van acht uur, vijf dagen per week, ligt de grens bij 80 dB. Die geluidsstrekte kun je ongeveer vergelijken met stadslawaai. Boven die grens neemt de kans op gehoorschade snel toe. Voor elke 3 dB harder geluid, halveert de tijd waarin je nog geen schade oploopt.

Die 3 dB meer zijn voor de meeste mensen moeilijk in te schatten. Je ervaart vaak pas een verschil van 10 dB als harder. Maar daarmee zit je al snel in de gevaarzone. Bij omgevingslawaai van 83 dB mag je nog maar vier uur werken per dag. Bij 86 dB hoogstens twee uur. Zonder gehoorbescherming werken bij 90 dB (gebruikelijk fabriekslawaai): drie kwartier. En bij 115 dB (discotheek) raken je oren meteen beschadigd.

Naar de discotheek ga je voor je plezier, dus het risico op gehoorbeschadiging is voor jou. Maar dat geldt niet op het werk. Een werkgever moet er alles aan doen om gehoorbeschadiging te voorkomen. Anders is hij wettelijk aansprakelijk voor de blijvende schade die je oploopt door geluid op je werkplek.

Om je oren te beschermen moet het probleem eerst bij de bron worden aangepakt. Het ene merk machine maakt bijvoorbeeld meer herrie dan het andere merk. Soms kan apparatuur ook worden omkast of kunnen ruimten worden geïsoleerd voor geluid. Als dat allemaal niet voldoende is, moet de werkgever persoonlijke beschermingsmiddelen verstrekken die het gehoor beschermen. Oordoppen bijvoorbeeld, of otoplastieken.

Definitief

Bij tijdelijk gehoorverlies voelt het alsof je oren vol zitten met watten. Soms komt daar ook een hoge piepton bij. De morgen na het stappen is het meestal over, je oren hebben dan rust gehad en compenseren de beschadiging. Dat je geen last meer hebt van je oren, wil dus niet zeggen dat ze niet zijn beschadigd. Van beginnende gehoorschade merk je namelijk niet zo veel. Meestal hoor je eerst de hoge tonen minder goed, in het dagelijks leven valt dat niet meteen op.

Vervelender wordt het als je tonen die dicht bij elkaar liggen niet meer goed kunt onderscheiden. Dit is de eerste fase van een blijvende gehoorbeschadiging. In het oor zit een vlies met daarop kleine haartjes. Deze trilhaartjes activeren zenuwvezeltjes, die het signaal weer doorgeven aan de hersenen. Bij te hard geluid buigen de haartjes permanent om, gaan plat liggen of sterven zelfs af. Daardoor blokkeren ze ook de haartjes eromheen. Je kunt dan moeilijker het verschil horen tussen het achtergrondgeluid op een feestje en het ge-



luid van degene waarmee je praat. Mensen met een goed gehoor kunnen op een receptie hun gesprekspartner niet meer verstaan als die persoon 12 dB zachter praat dan het omgevingsgeluid. Bij een verschil van min 9 dB heb je al een minder goed gehoor. Blijvende gehoorbeschadiging is dus een sluipend proces. Het gebeurt heel geleidelijk en ongemerkt. Als je klachten krijgt, is het al te laat. Voor beschadigde of afgestorven haarcellen komen geen nieuwe in de plaats, dus een beschadiging kan niet meer ongedaan worden gemaakt. Gehoorverlies is definitief.

Hoe hard?

Iedere werkgever moet zijn werknemers kunnen vertellen hoe hard het geluidsniveau op het werk is. De meeste mensen vinden lawaai vanaf 90 dB pas hinderlijk, maar je hebt dus al vanaf 80 dB beslist gehoorbescherming nodig. Die moet je werkgever beschikbaar stellen. Als de herrie boven de 85 dB komt, is je werkgever verplicht om samen met de ondernemings-

raad of personeelsvertegenwoordiging de geluidsbron aan te pakken en het lawaai te verminderen. Vanaf dit geluidsniveau ben je als werknemer ook verplicht om gehoorbescherming te gebruiken. <

AUTOMATISCH OTOPLASTIEKEN IN

Jolande Combee-Paulus is directeur-eigenaar van Paulus Elektro in Ermelo. Ze is daardoor ook verantwoordelijk voor alles rondom arbo. De 65 monteurs monteren alle mogelijke elektrotechnische installaties, van beveiliging en domotica tot communicatie en telefonie.

Er worden regelmatig toolboxmeetings gehouden over alle mogelijke onderwerpen. Bij de toolboxmeetings wordt vooral ingegaan op inhoudelijke, technische informatie. 'Iedereen weet toch wel waar je een helm voor gebruikt', zegt Combee. 'We lossen problemen trouwens het liefst bij de bron op. Zo hebben we een tijdje geleden een bepaalde soort moffen vervangen door een andere soort die niet onder de gevaarlijke stoffen viel.' Combee zorgt ervoor dat de monteurs door een specialistisch bedrijf individueel speciale gehoorbescherming krijgen aangemeten. Dat gebeurt op de zaak en de monteurs krijgen daarbij ook uitleg over het gebruik en onderhoud. De otoplastieken gaan jarenlang mee en worden jaarlijks door de leverancier onderhouden. Deze pluggen in het oor zie je bijna niet en laten naar wens verschillende geluidsterkten door. Daardoor kunnen de monteurs elkaar in een lawaaiërige omgeving nog steeds gewoon verstaan en hoeven de otoplastieken dus niet uit voor kort werkoverleg.

'Otoplastieken dragen veel fijner dan oordoppen en zijn ook prettiger in het gebruik', concludeert Combee. 'De jongens moeten ze niet altijd verplicht dragen, maar ze doen het meestal uit automatische wel. Dat zie ik aan het koordje om hun nek. En als er iets mee is, komen ze ermee. In de nieuwbouw en bij renovaties dragen ze de otoplastieken meer en vaker dan degenen die bij klanten thuis werken. Dat ligt niet altijd aan onze eigen herrie, maar meer aan het lawaai op de bouw in het algemeen. Van het boren bijvoorbeeld.'