

JOB AID

**HEARING
CONSERVATION (DUTCH)**

Gehoorbescherming

De meeste gehoorbeschadigingen die op het werk worden opgelopen, treden geleidelijk op als gevolg van langdurige blootstelling aan hoge geluidsniveaus. Het goede nieuws is dat je gehoorverlies KUNT voorkomen.

Lawaai en gehoor

Hard geluid en langdurig geluid kan je gehoor beschadigen.

- Korte (acute) blootstelling aan matig geluid kan leiden tot tijdelijk gehoorverlies (*tijdelijke drempelverhoging*)
- Een kort, intens geluid, zoals een explosie, kan direct gehoorverlies veroorzaken; dit verlies kan bovendien permanent zijn (*akoestisch trauma*)
- Het meeste gehoorverlies treedt echter geleidelijk op bij blootstelling aan hoge geluidsniveaus gedurende een bepaalde periode (*permanente drempelverhoging*)

Tekenen van gehoorverlies

Omdat gehoorverlies meestal geleidelijk ontstaat, hoef je helemaal niet te beseffen dat je gehoor afneemt. Je kunt merken dat

- Geluiden gedempt of verstoord klinken
- Gesprekken moeilijker te verstaan zijn
- Je moeilijk kunt horen in lawaaïge omgevingen
- Er sprake is van gepiep, gefluit of geklop in je oren

Programma voor gehoorbescherming

Een aanbevolen beproefde methode voor werkgevers is het opzetten van een programma voor gehoorbescherming wanneer medewerkers minimaal 8 uur worden blootgesteld aan een tijdgewogen gemiddeld geluidsniveau van **85 decibel**.

Geluidsniveaus meten

- Je werkgever moet geluidsniveaus meten om te zien welke medewerkers gedurende 8 werkuren gemiddeld worden blootgesteld aan een niveau van minimaal 85 decibel.
- Je werkgever moet de metingen herhalen wanneer veranderingen in de productie, processen of maatregelen de blootstelling aan geluid mogelijk vergroten.

Gehoortesten uitvoeren

- Het is aan te bevelen dat betrokken medewerkers een eerste nulmeting uitvoeren en daarna jaarlijks een gehoortest ondergaan
 - Je werkgever kan deze audiometrietesten kosteloos aan je aanbieden
- Je nulmeting laat je je gewone gehoorvermogen zien en wordt gebruikt als referentie voor toekomstige tests, zodat kan worden vastgesteld of er verder gehoorverlies optreedt

Voldoen aan de registratie-eisen



- Je werkgever moet:
 - Gegevens over blootstelling aan geluid minimaal 2 jaar bewaren
 - De resultaten van je gehoortest gedurende je hele dienstverband bewaren

Deze taakhulp is bedoeld om je extra informatie te bieden voor de cursussen van UL. © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Alle rechten voorbehouden.

Jaarlijkse training

- Het geldt als beproefde methode dat je werkgever je jaarlijks bijschoolt op het gebied van:
 - De gevolgen van geluid voor je gehoor
 - Het doel van audiometrietests, waarbij de testprocedures worden uitgelegd
 - Het doel van gehoorbescherming

Gehoorbescherming aanbieden

- Je werkgever kan de blootstelling van medewerkers aan gevaarlijke geluiden verminderen door andere apparatuur te gebruiken en ploegenroosters aan te passen
- Er moet gehoorbescherming (zoals oordopjes of oorbeschermers) worden gedragen wanneer je werkgever het gevaarlijke geluidsniveau niet kan verminderen of uitbannen

Soorten gehoorbescherming

Type	Voordelen	Nadelen
Oordopjes voor eenmalig gebruik	• Gemakkelijk in gebruik, zelfs in combinatie met andere gehoorbescherming • Goedkoop en verwijderbaar • Comfortabel bij langdurig gebruik in warme omgevingen	• Vereisen meer tijd voor het inbrengen • Moeilijker in te brengen en goed te positioneren • Gemakkelijk kwijt te raken of verkeerd te plaatsen • Schone handen nodig voor het gebruiken en oprollen • Kunnen oorinfecties veroorzaken wanneer ze niet schoon zijn
Voorgevormde oordopjes	• Afwasbaar en herbruikbaar • Gemakkelijk goed in te brengen • Gebruikers hoeven de puntjes niet aan te raken	• Gemakkelijk kwijt te raken of verkeerd te plaatsen • Kunnen oorinfecties veroorzaken wanneer ze niet schoon zijn • Er moet eerst worden vastgesteld welk oordopje past • Oordopjes op maat zijn duur
Oorkappen	• Gemakkelijk en simpel • Wanneer het stil is, kun je de band om je nek hangen	• Niet alle oorkappen hebben doppen die alle soorten geluid goed blokkeren • Sommige personen vinden de druk van de band ongemakkelijk

Oorbeschermers	• Verkrijgbaar in veel modellen en met verschillende beschermingsniveaus • Dankzij de verschillende stijlen vind je gemakkelijk een comfortabel paar • Gemakkelijker op en af te zetten dan oordoppen	• Vereisen goede afdichting ◦ Lang haar, brillen en veiligheidsbrillen maken goede afdichting moeilijk ◦ Gezichtsbewegingen, zoals kauwen, kunnen de beschermingswaarde verminderen • Kunnen ongemakkelijk zitten in warme omgevingen
-----------------------	---	--

Oordopjes inbrengen

Ga als volgt te werk om oordopjes voor eenmalig gebruik in te brengen:

1. Rol het oordopje met je duim en vingers tot een dun, glad buisje. Je kunt het ook over je handpalm rollen.
2. Het moet dun genoeg zijn zodat de helft van zijn lengte gemakkelijk in je gehoorgang past.

Deze taakhulp is bedoeld om je extra informatie te bieden voor de cursussen van UL. © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Alle rechten voorbehouden.

3. Plaats het door een hand over je hoofd te plaatsen en de bovenkant van je oor omhoog te trekken.
4. Gebruik vervolgens je andere hand om het dopje met een voorzichtige schommelbeweging in te brengen tot de gehoorgang is afgesloten.
5. Over het algemeen is het aan te bevelen om een lichte druk op oordopjes van schuim uit te oefenen terwijl ze zich aan de vorm van de gehoorgang aanpassen. Doe je dit niet, dan kunnen ze hun positie verlaten voordat de gehoorgang goed is afgesloten.

Ga als volgt te werk om voorgevormde oordopjes in te brengen:

1. Plaats een hand over je hoofd en trek de bovenkant van je oor omhoog.
2. Gebruik vervolgens je andere hand om het dopje met een voorzichtige schommelbeweging in te brengen tot de gehoorgang is afgesloten.
3. De aanwijzingen kunnen per voorgevormd oordopje verschillen. Raadpleeg daarom de gebruiksaanwijzing van de producent.

Gebruik en verzorging van gehoorbescherming

Type	Inspectie voor gebruik	Schoonmaken	Verwachte levensduur
Oordopjes voor eenmalig gebruik	• Controleren op vuil, beschadigingen of overmatige hardheid	• Weggooien na elk gebruik	• Eenmalig gebruik
Voorgevormde oordopjes	• Controleer voorgevormde oordopjes op slijtage en gooi ze weg wanneer ze gebarsen zijn of niet goed afsluiten	• Schoonmaken na elk gebruik ◦ Afspoelen met een mild sopje en voorzichtig droogdeppen ◦ Oorbeschermers niet onderdompelen in water ◦ Niet behandelen met andere stoffen ◦ Gehoorbescherming in een hoesje bewaren	• 2 tot 4 weken
Oorkappen			
Oorbeschermers	• Controleren op scheuren		• 6 tot 8 maanden

	en lekkage in de oorschelpen of oorkussens ○ Beschadigde kussens vervangen ○ Oorschelpen weggooien wanneer ze zijn beschadigd ○ Oorbeschermers weggooien wanneer de hoofdband de kappen niet langer goed tegen het oor houdt	wanneer hij niet wordt gebruikt	bij normale slijtage • 3 tot 4 maanden in extreme omstandigheden, zoals bij hitte en vochtigheid
--	---	--	---

Deze taakhulp is bedoeld om je extra informatie te bieden voor de cursussen van UL.
 © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Alle rechten voorbehouden.

OSHA Outreach Courses