

## **Bijlage 4 Gezond gedrag stimuleren**

Medewerkers kunnen door gebruik te maken van de mogelijkheden die er zijn, zichzelf beschermen tegen de negatieve gevolgen van lawaai. Dat doen ze vaak niet uit zichzelf. Voorlichting en stimuleren in het gebruik is nodig om gezond gedrag te realiseren.

### **Voordelen**

Pas als medewerkers op de juiste manier gebruik (kunnen) maken van de mogelijkheden die er zijn, is er sprake van gezond gedrag.

### **Tips voor leidinggevenden**

Gedragsverandering bij medewerkers gaat niet vanzelf. Het gaat er meestal om dat eerst ongewenst gedrag afgeleerd wordt, waarna gewenst gedrag aangeleerd kan worden. Pas als medewerkers de voordelen zien van ander gedrag, zijn ze gemotiveerd te veranderen. Gedrag wat op de lange termijn pas effect heeft, is het meest lastig te veranderen.

- Gedragsverandering bereik je nooit met voorlichting alleen (Een gerichte dialoog is aanvullend noodzakelijk).
- Belonen en nabootsen zijn belangrijke elementen van gedragsverandering. Bijvoorbeeld door complimenten en aandacht te geven en als leidinggevende het goede voorbeeld geven. Positieve feedback stimuleert medewerkers gewijzigd gedrag te blijven doen. Gewenst gedrag belonen werkt beter dan ongewenst gedrag bestraffen
- Zorg voor een omgeving die gezond gedrag als vanzelf uitlokt. Bijvoorbeeld: op borden, pictogrammen of met tape aangeven dat in een ruimte gehoorbescherming nodig is.
- Gezond gedrag beïnvloeden bestaat uit weten (voorlichting), willen (motivatie) en kunnen (aanwezigheid spullen en gebruik kennen). Voorlichten alleen is onvoldoende. Maak gebruik van alle drie de elementen.
- Houdt bij kennisoverdracht rekening met het volgende. Mensen onthouden:
  - 10% van wat ze lezen
  - 20% van wat ze horen
  - 30% van wat ze zien
  - 70% van wat ze bediscussiëren
  - 90% van wat ze bediscussiëren en oefenen.
- Overweeg eens een toolboxmeeting. Dat is een korte sessie over veilig en gezond werken om medewerkers bewust te maken van risico's op het werk en ze te betrekken bij het bedenken van oplossingen.

Medewerkers moeten voorlichting en opleiding krijgen, zodat ze de gevaren van lawaai beter begrijpen en ermee leren omgaan. De volgende punten moeten aan bod komen: de risico's die men loopt en de maatregelen die zijn genomen om deze uit te schakelen of te verkleinen;

- de resultaten van de risicobeoordeling en eventuele geluidsmetingen, waarbij het belang ervan wordt toegelicht;
- maatregelen ter beheersing van lawaai en bescherming van het gehoor, zoals persoonlijke beschermingsmiddelen;
- waarom en hoe tekenen van gehoorschade moeten worden herkend en gemeld;
- wanneer medewerkers in aanmerking komen voor medisch toezicht en het doel ervan.

## **Tips voor medewerkers**

- Er zijn altijd wel excuses te bedenken om iets niet te doen. Durf daar ook eens over heen te stappen en te kijken wat echt verstandig is.
- Hoe weet je of je gehoor (nog) goed is? Op de website <http://www.bedrijfsoorcheck.nl/> kun je de gehoorsfunctie van je binnenoor testen. Deze test is ontwikkeld door het Audiologisch Centrum van het Leids Universitair Medisch Centrum in opdracht van de Nationale Hoorstichting. Op [www.oorcheck.nl](http://www.oorcheck.nl) staan wetenswaardigheden over je gehoor.