



ONDERHOUD

NL

TOOLBOXMEETING

Alcohol, drugs & medicijnen

Waarom dit belangrijk is!

Veilig en gezond werken staat centraal; dit is een **gezamenlijke verantwoordelijkheid** voor jou, jouw collega's en van jouw werkgever. Het gebruik van alcohol, drugs en medicijnen kan voor **ernstige risico's** op de werkvloer zorgen. Onder invloed hiervan kunnen **onverklaarbare fouten**, kleinere of grotere schades, gevaarlijke situaties en (bijna) ongevallen op het werk ontstaan.

Alcohol, drugs en medicijnen hebben **effect** op het **concentratie-, beoordelings- en reactievermogen**. Wanneer je **onder invloed** bent, kan dit je functioneren en de veiligheid op de werkplek beïnvloeden. Daarom moeten hierover **goede afspraken** worden gemaakt. De meeste bedrijven hebben dan ook een **ADM-beleid** opgesteld. Check te allen tijde bij je werkgever wat dit beleid inhoudt.

In deze toolboxmeeting zetten we de regels en risico's van alcohol-, drugs- en medicijngebruik op een rijtje.

Onderwerpen in deze toolbox:

1. LMRA
2. Alcohol, drugs & medicijnen
3. Effecten
4. Risico's & gevolgen
5. Beleid
6. Tips & tricks



Laatste Minuut Risico Analyse



1 **STOP**

Denk nog eens na over wat fout kan gaan in jouw omgeving tijdens het werken. Het gaat om jouw eigen veiligheid en die van anderen.

2 **LET OP**

Zijn maatregelen genomen zodat jij en je collega veilig aan het werk kunnen? Denk bijvoorbeeld aan het lezen van de bijsluiter of informeren bij de bedrijfsarts.

3 **ACTIE**

Weet jij zeker dat de werkzaamheden op een veilige manier uitgevoerd kunnen worden?

4 **GO**

De benodigde veiligheidsmaatregelen zijn genomen, regels worden nageleefd en onnodige risico's worden vermeden. Je mag aan de slag!

Alcohol en het lichaam

Het drinken van alcohol **beïnvloedt** de werking van onze **hersenen** en ontregelt het **centrale zenuwstelsel** en de **zintuigen**.

Wie een avondje naar het café gaat en daar **8 glazen** alcohol consumeert, loopt grote kans de **volgende dag** nog onder invloed van alcohol op het werk te verschijnen. De **afbraak** van 8 glazen alcohol duurt ongeveer **8 tot 12 uur**. Koffie, een koude douche, frisse lucht, eten etc. versnellen dit proces **niet**.

Het maakt niet uit of je een glas bier, wijn of sterke drank drinkt. Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Een standaardglas **bier** van 5% (250cc), **wijn** van 12% (100cc) en **sterke drank** van 35% (35cc) bevatten allemaal **evenveel alcohol**.

Alcohol & drugs

Effecten

Risico's & gevolgen

Beleid



Drugs en het lichaam

Drugs kunnen op verschillende manieren ingedeeld worden. De veel gebruikte indeling is die van de **werking** van de drugs op de **hersenen**. De effecten kunnen stimulerend zijn, verdovend werken of het bewustzijn veranderen.

- **Stimulerend:** Bij deze middelen krijgt de gebruiker het gevoel meer energie te hebben. Ook denkt de gebruiker meer alert te zijn. Voorbeelden: cocaïne en amfetamine maar ook legale middelen zoals tabak en koffie kunnen stimulerend werken.
- **Verdovend:** Hierbij komt de gebruiker in een slaperige roes. Verdovende middelen hebben een kalmerende en ontspannende werking. Voorbeelden: heroïne en andere opiaten, maar ook legale middelen zoals alcohol en slaapmiddelen.
- **Bewustzijns veranderend:** De gebruiker gaat de wereld (heel) anders zien en beleven doordat deze middelen het bewustzijn tijdelijk veranderen. Voorbeelden: LSD, hasj en wiet, paddo's en andere tripmiddelen.



Maak de juiste combinaties:

Bewustzijns veranderend

Bij deze middelen krijgt ook de gebruiker het gevoel meer energie te hebben. Ook denkt de gebruiker meer alert te zijn. Voorbeelden: cocaïne en amfetamine, maar ook legale middelen zoals tabak en koffie kunnen stimulerend werken.

Verdovend

Hierbij komt de gebruiker in een slaperige roes. Verdovende middelen hebben een kalmerende en ontspannende werking. Voorbeelden: heroïne en andere opiaten, maar ook legale middelen zoals alcohol en slaapmiddelen.

Stimulerend

De gebruiker gaat de wereld (heel) anders zien en beleven doordat deze middelen het gevoel tijdelijk veranderen. Voorbeelden: LSD, hasj en wiet, paddo's en andere tripmiddelen.

Effecten/combineren van alcohol, drugs en medicijnen

Effecten van alcohol en drugs

Veel mensen denken zonder problemen te kunnen werken als ze alcohol of drugs gebruikt hebben, totdat er een onverwachte situatie ontstaat of een fout wordt gemaakt waarbij alert en nauwkeurig moet worden gereageerd.

Wie op (weg naar) het werk onder invloed is van alcohol en drugs:

- Is minder alert en maakt sneller fouten;
- Kan zich minder goed concentreren en nalatig worden;
- Kan minder productief zijn;
- Kan kwalitatief minder goed werk leveren;
- Raakt sneller uit zijn evenwicht;
- Vormt een verhoogd risico voor zichzelf, collega's en omstanders;
- Heeft meer kans om bij een bedrijfsongeval betrokken te raken (1 op de 7 bedrijfsongevallen hangt samen met alcoholgebruik voor of tijdens het werk);
- Riskeert tijdelijke rij-ontzegging en is **NIET** verzekerd.

Effecten van medicijnen

Ook medicijnen kunnen het concentratie-, beoordelings- en reactievermogen beïnvloeden. Een gele sticker op de verpakking waarschuwt voor deze bijwerkingen. Een oranje sticker geeft aan of een middel de rijvaardigheid beïnvloedt.

Een voorbeeld van medicijnen met deze gele sticker zijn:

- Slaap- en kalmerende middelen en middelen tegen psychische stoornissen (extra bijwerking: wazig zien);
- Pijnstillers;
- Spierverslappende medicijnen (extra bijwerking: verminderde controle over armen en benen);
- Allergiemedicijnen;
- Een aantal hoestmiddelen.



**DIT GENEESMIDDEL KAN HET
REACTIEVERMOGEN VERMINDEREN.
(autorijden - bedienen van machines -
spelen op straat) Pas op met alcohol!**

Combinatie alcohol, drugs en medicijnen

Alcohol:

- Kan de werking van medicijnen vertragen of versterken;
- Kan de bijwerkingen van medicijnen verergeren. Dit wordt weergegeven met een etiket 'Pas op met alcohol' op de verpakking en in de bijsluiter.

Drugs:

- Drugs en medicijnen kunnen elkaars werking beïnvloeden en versterken.

Medicijnen:

- Een combinatie van verschillende medicijnen kan bijwerkingen verergeren;
- De apotheker heeft hierin een controlerende taak. Deze controle kan alleen plaatsvinden als een arts de medicijnen heeft voorgeschreven en niet bij medicijnen die je zelf koopt, bijvoorbeeld bij de drogist.



Risico's

Risico's

In vrijwel alle organisaties komen taken, functies of processen voor, waarvoor werknemers 100% helder moeten zijn.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Werk waarbij **snel reageren** essentieel is.
- Situaties waarin wordt gewerkt met **gevaarlijke stoffen**.
- Werk met bediening van **elektrische apparatuur** en zware ladingen.
- Beroepen waarbij veelvuldig aan het **verkeer** wordt deelgenomen.
- Werken op **hoogte**.

Kortom bij schilder-, glaszet- en onderhoudswerk is er altijd sprake van werk waarbij je 100% alert moet zijn.

Alcohol & drugs

Effecten

Risico's & gevolgen

Beleid



Gevolgen

Alcohol & drugs

Effecten

Risico's & gevolgen

Beleid

Wanneer een werknemer op de werkplek **onder invloed** is van drugs, (gele sticker) medicijnen en/of alcohol, kan dit een **risico** opleveren voor de werknemer zelf, collega's en **omstanders**, wanneer deze persoon (risicovolle) **werkzaamheden** uitvoert, zoals het werken op hoogte of met gevaarlijke stoffen.

Het **deelnemen** aan **wegverkeer** onder invloed van deze middelen is risicovol en daarom bij wet **verboden** (strafbaar).

Iemand die onder invloed of verslaafd is aan alcohol, drugs of medicijnen kan **sneller** een **fout** of **vergissing** maken. Bovendien kunnen deze middelen zorgen voor **verminderde productiviteit**, **extra verzuim** en een **negatief effect** op de **werksfeer**. Het is daarom belangrijk dat je je bewust bent van de risico's die gepaard gaan met alcohol, drugs en medicijnen.

Koffie en een koude douche helpen bij een snellere afbraak van alcohol.

Waar

Niet waar



Iemand onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen kan sneller fouten maken.

Waar

Niet waar





Beleid

Alcohol- Drugs- en Medicijnenbeleid

Alcohol & drugs

Effecten

Risico's & gevolgen

Beleid

Omdat alcohol, drugs en medicijnen risico's kunnen opleveren op de werkplek, moet een bedrijf hier **afspraken** over maken. Het **beleid** voor alcohol, drugs en medicijnen moet bekend zijn bij **alle medewerkers én derden**.

Voorbeelden hiervan zijn:

- **Verbieden** van alcohol- en drugsgebruik en onder invloed zijn tijdens werktijd.
- Werknemers verzoeken om zich bij de **bedrijfsarts** te melden als zij medicijnen met een **gele sticker** gebruiken. De bedrijfsarts kan dan beoordelen of de reguliere werkzaamheden voortgezet kunnen worden of niet.
- Maatregelen treffen bij **borrels op de werkplek** waar alcohol geserveerd wordt, zodat werknemers niet meer als bestuurder aan het verkeer hoeven deel te nemen of nog moeten werken.
- Maatregelen treffen en **sancties opleggen** bij vermoeden/vaststelling van onder invloed zijn van alcohol of drugs.

De werkgever mag niet zelf aan een werknemer vragen welke medicijnen hij of zij gebruikt en geen medische gegevens verwerken i.v.m. de Wet bescherming persoonsgegevens.

Tips & Tricks

Inname alcohol en/of drugs

Of je privé alcohol en/of drugs wilt gebruiken, bepaal je natuurlijk zelf. Houd echter ook rekening met zogenaamde rest-alcohol of -drugs die de volgende (werk)dag nog in je lichaam aanwezig kunnen zijn. Gebruik dus met mate. Op lange termijn kan het je algehele gezondheid en duurzame inzetbaarheid negatief beïnvloeden.

Zoek je hulp om aan de slag te gaan om te stoppen? Neem contact op met je huis- of bedrijfsarts. Zij kunnen je helpen met deskundige ondersteuning.

Bijsluiter

Gebruik je medicijnen, lees en volg dan de instructies in de bijsluiter. Let vooral op medicijnen met een gele sticker en houd rekening met combinaties van alcohol, drugs en medicijnen. Gebruik je medicijnen met een gele sticker en voer je risicovol werk uit, overleg dan met de bedrijfsarts of je tijdelijk aangepast werk moet uitvoeren.



**DIT GENEESMIDDEL KAN HET
REACTIEVERMOGEN VERMINDEREN.
(autorijden - bedienen van machines -
spelen op straat) Pas op met alcohol!**

Tips & Tricks

Regels binnen het bedrijf

Zorg dat je regels omtrent alcohol, drugs en medicijnen binnen jouw bedrijf kent en naleeft.

Vermoeden?

Vermoed jij dat je collega te veel alcohol, drugs of medicijnen gebruikt tijdens werktijd of buiten werktijd? **Help jouw collega door in gesprek te gaan.** Als ze niet willen luisteren of blijven ontkennen dan zou je een melding kunnen doen bij een vertrouwenspersoon of als die er niet is bij een leidinggevende. Het gaat tenslotte om jouw veiligheid en die van anderen.



Tips & Tricks

Laatste Minuut Risico Analyse



1 **STOP**

Denk nog eens na over wat fout kan gaan in jouw omgeving tijdens het werken. Het gaat om jouw eigen veiligheid en die van anderen.

2 **LET OP**

Zijn maatregelen genomen zodat jij en je collega veilig aan het werk kunnen? Denk bijvoorbeeld aan het lezen van de bijsluiter of informeren bij de bedrijfsarts.

3 **ACTIE**

Weet jij zeker dat de werkzaamheden op een veilige manier uitgevoerd kunnen worden?

4 **GO**

De benodigde veiligheidsmaatregelen zijn genomen, regels worden nageleefd en onnodige risico's worden vermeden. Je mag aan de slag!



Tot slot...

Bespreek de inhoud van deze toolboxmeeting met je collega's!

Bedankt
voor je tijd!

Antwoorden:

Sheet 7 – maak de juiste combinaties

Bewustzijns veranderend – De gebruiker gaat de wereld (heel) anders zien en beleven doordat deze middelen het gevoel tijdelijk veranderen. Voorbeelden: LSD, hasj en wiet, paddo's en andere tripmiddelen.

Verdovend - Hierbij komt de gebruiker in een slaperige roes. Verdovende middelen hebben een kalmerende en ontspannende werking. Voorbeelden: heroïne en andere opiaten, maar ook legale middelen zoals alcohol en slaapmiddelen.

Stimulerend - Bij deze middelen krijgt ook de gebruiker het gevoel meer energie te hebben. Ook denkt de gebruiker meer alert te zijn. Voorbeelden: cocaïne en amfetamine maar ook legale middelen zoals tabak en koffie kunnen stimulerend werken.

Sheet 14 – Koffie en een koude douche helpen bij een snellere afbraak van alcohol.

Niet waar

Sheet 15 – Iemand onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen kan sneller fouten maken.

Waar