

Trillingen en geluid

...tijdens de zwangerschap

Werken met trillingen en geluid

Heb je in je werk te maken met mechanische trillingen, ultrageluid en/of hard geluid? En ben je zwanger? Dan kunnen de trillingen en geluiden schadelijk zijn voor jou en je baby. Je kunt samen met de bedrijfsarts nagaan of je werk veilig is voor je zwangerschap. Je kunt ook naar een kinderwensspreekuur bij een verloskundige in de buurt gaan of met je huisarts overleggen. Dit kan al vóórdat je zwanger wordt. Dan kan jouw werk, als dat nodig is, worden aangepast.

Wat zijn trillingen?

Veel apparaten trillen of schokken bij het gebruik. Die trillingen kunnen op je lichaam overgedragen worden. Ook geluid dat je hoort en ultrageluid bestaan uit trillingen. Ultrageluid (geluid met hoge frequenties), zoals voorkomt bij laserapparaten of reinigingsbaden, hoor of voel je niet/nauwelijks.

Mechanische trillingen van stads- of streekbussen, trams, heftrucks of tractoren voel je wel. Via je handen, voeten, of zitvlak trilt en schokt je lichaam mee, ook al heb je er misschien geen last van. Op schepen en in vrachtwagens zijn trillingen waar je duizelig (zeeziek of wagenziek) van kunt worden.

Waar werken mensen met trillingen en geluid?

Als je in je werk 8 uur per dag te maken hebt met trillingen en je bent zwanger, dan is er misschien een risico. Dat hangt ook af van de frequenties van de trillingen en de intensiteit. De wettelijke normen vind je onder aan dit informatieblad. Hieronder staan branches en beroepen waar mensen werken met mechanische trillingen, ultrageluid en geluidstrillingen.

Mechanische trillingen

- Chauffeur van vrachtwagens, vuilniswagens, bussen, trams, tractoren, ambulances
- Hoveniers en tuinders (denk aan bladblazers, bosmaaiers)
- Stratenmakers (denk aan trilapparaten)
- Scheepvaart

Ultrageluid

- Schoonmaakbranche (denk aan schoonmaakmachines)
- Ziekenhuissector (denk aan medische apparatuur)
- Tandarts of mondhygiënist (denk aan tandsteen verwijderen)
- Plasticindustrie
- Bouwsector

Geluidstrillingen

- Muziekindustrie
- Horeca
- Metaalindustrie
- Kinderopvang
- Zwembaden

Risico's van trillingen en geluid

Tijdens de zwangerschap zijn je banden, gewrichten en spieren zwakker dan normaal. Daarom kan je lichaam als je zwanger bent minder belasting aan. Als gevolg van trillingen kun je eerder rugklachten en last van je bekken krijgen. Je kunt erg vermoeid raken.

Werk waarbij je te maken hebt met trillingen is soms op meerdere manieren lichamelijk zwaar (bijvoorbeeld omdat je ook veel moet tillen en bukken). Dan kan er schade ontstaan aan de placenta, of de placenta kan loslaten. De kans op schade wordt groter naarmate je heftiger en langer blootgesteld bent aan trillingen. In ernstige gevallen kan het leiden tot vroeggeboorte. Ook is de baby in de baarmoeder gevoelig voor bepaalde invloeden van buitenaf.

Hard geluid op je werk kan ook een risico zijn. Het kan bijvoorbeeld stress bij je baby veroorzaken. Jouw gehoorbescherming beschermt de baby niet. Daarom is in de wet vastgelegd dat je als zwangere in je werk niet mag worden blootgesteld aan hard geluid. De normen vind je onderaan dit informatieblad.

NB: Sta je in de sportschool wel eens op een trilplaat? Beter niet als je zwanger bent!

Wat kun je doen?

Ben je zwanger? En heb je in je werk te maken met trillingen? Je kunt de werkgever vragen wat er in het zogenoemde RI&E onderzoek staat over trillingen en geluid in het bedrijf. In dit onderzoek ('risico-inventarisatie & -evaluatie') is vastgelegd welke risico's er zijn voor de werknemers. Dit (verplichte) RI&E onderzoek is soms niet beschikbaar in een bedrijf, maar de zwangere kan er wel naar vragen en – zo nodig – om aangepast werk vragen.

Samen met de bedrijfsarts kun je nagaan of je werk medisch gezien verantwoord is. Het beste is om dat zo vroeg mogelijk te doen, liefst al vóórdat je zwanger wordt. De bedrijfsarts kan helpen mogelijkheden te vinden in jouw werksituatie. Hoe eerder je naar de bedrijfsarts gaat, hoe eerder je werk aangepast kan worden als dat nodig is. Heb je geen bedrijfsarts? Ga dan naar de huisarts, verloskundige of gynaecoloog, en bespreek hun advies met de werkgever.

Je kunt met alle vragen over zwangerschap en werk naar het open spreekuur van de bedrijfsarts gaan. Deze afspraak blijft anoniem voor de werkgever. Wat je met de bedrijfsarts bespreekt valt onder het medisch geheim.

Wat je nog meer kunt doen

Trillingen bij het werk hoeven geen probleem te zijn. Maar als je merkt dat je bij je werk lage rugpijn hebt, of last van je bekken, dat je slecht slaapt of erg moe bent, dan kan dat vele oorzaken hebben. Eén daarvan zou kunnen zijn dat je werkt met trillingen. Als je denkt dat jij of je baby schade kunnen hebben van de trillingen, meld dit dan aan je verloskundige en bedrijfsarts.

En verder kun je de volgende dingen doen:

- Hou je precies aan de instructies bij het gebruik van apparatuur.
- Let op of je lichamelijke klachten krijgt die te maken kunnen hebben met trillingen.
- Stel je stoel goed in.
- Let op je rijsnelheid en rijtijden.
- Beperk de lichamelijke belasting zo veel mogelijk.
- Maak gebruik van je recht als zwangere op extra pauzes of rusttijd: een achtste van de werktijd.
- Wissel zwaarder werk af met lichter werk.

Wat moet je werkgever doen?

Werkgevers moeten er voor zorgen dat werknemers veilig en gezond kunnen werken. Je werkgever mag je geen werk laten doen dat schadelijk kan zijn voor jou of je baby.

Maatregelen die de werkgever kan nemen:

- Nagaan of het noodzakelijk is dat de werknemer met trillingen en schokken wordt belast.
- Bij aanschaf kiezen voor het arbeidsmiddel dat het minst trilt en schokt.
- Regelmatig de bestuurdersstoel onderhouden en de vering goed instellen. De stoel zo nodig vervangen.
- Het wegdek zo egaal mogelijk houden en de rijsnelheid zo laag mogelijk.
- Het werk laten afwisselen met minder belastende taken.
- Werkzaamheden verbieden waarbij de blootstelling boven de wettelijke waarden is (zie 'normen').
- Geen contact met een ultrasone trillingsbron.

Heb je vragen over wetten en regels over risico's op het werk? Dan kun je op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur bellen met de Rijksoverheid, telefoonnummer 1400.

Normen:

- Voor zwangeren wordt in de wetgeving een maximale waarde voor lichaamstrillingen gegeven van 0,25 m/s². Je mag dus niet worden blootgesteld aan lichaamstrillingen of schokken die een hogere waarde hebben.
- Voor ultrasonore luchttrillingen geldt dat je niet mag werken met frequenties boven 20kHz waarbij de blootstelling hoger is dan 110dB(A) per tertsband.
- Voor geluidstrillingen geldt dat ze niet harder dan 80 decibel mogen zijn. En de piekgeluiden niet harder dan 112Pa.

Er bestaat voor de gezondheid geen veilige dosis voor trillingen en schokken. De waarden die in de Arbowet worden gehanteerd, zijn expliciet het minimale niveau van gezondheidsbescherming dat in de EU haalbaar bleek om in wetgeving op te nemen. Een werkgever die de grootst mogelijk zorg voor veiligheid en gezondheid wil nastreven, zal in zijn beleid dus aanzienlijk lagere waarden moeten opnemen.

Wil je meer informatie?

- www.zwangerwijzer.nl
Website van het Erfocentrum en Erasmus MC. Een online zelftest waarmee je de risico's van jou en je partner al vóór de zwangerschap kunt nagaan. Ook vind je er informatie en advies op maat. Een deel van ZwangerWijzer gaat over risico's op het werk.
- www.strakswangerworden.nl
Op deze website krijg je tips en adviezen over hoe je zo gezond mogelijk zwanger kunt worden. Hier vind je ook informatie over risico's op het werk.
- Kinderen krijgen? Denk na over risico's op uw werk!
Een brochure over werkomstandigheden die van invloed kunnen zijn op de gezondheid van de zwangere vrouw en van het (ongeboren) kind. De folder kun je downloaden via: www.rivm.nl/zwanger/werk. Op deze website vind je meer informatie over arbeidsrisico's en werk.
- Zwanger! Algemene informatie
Een brochure met algemene informatie over zwangerschap en geboorte voor zwangere vrouwen en hun partners. De brochure kun je downloaden via: www.rivm.nl/folderzwanger
- www.arboportaal.nl
Op deze website van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid vind je veel informatie over goede werkomstandigheden. Er staat bijvoorbeeld informatie over veilig werken met gevaarlijke stoffen en over zwangerschap en werk.
- www.nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk
Een richtlijn die bedrijfsartsen gebruiken bij de advisering en begeleiding rondom zwangerschap en werk.

Heb je vragen over wetten en regels over risico's op het werk? Bel dan met de Rijksoverheid, op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur, telefoonnummer 1400.

Bronnen

Brochure werk en zwangerschap (FNV bondgenoten)
www.fnv.nl/themas/zwanger-en-ouderschap/

Arbokennisdossier zwangeren:
www.arbokennisnet.nl/images/dynamic/Dossiers/Geluid_en_trillingen/D_Trillingen.pdf

Samenvatting arbokennisdossier Trillingen:
www.arbokennisnet.nl/images/dynamic/Samenvatting/Geluid_en_trillingen/S_Trillingen.pdf

www.nvab-online.nl/richtlijnen/richtlijnen-NVAB/richtlijn-Zwangerschap-postpartumperiode-en-werk
Richtlijn en achtergronddocument.

ARBO-portaal, Website ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid:
www.arboportaal.nl, voer 'trillingen zwangerschap' in als zoektermen.

Rapport gezondheidsraad: 'Kracht zetten, duwen en trekken in werksituaties' (dec. 2012)
www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2012/12/20/kracht-zetten-duwen-en-trekken-in-werksituaties

Arbeidsomstandighedenbesluit:
<http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/>

Deze tekst is ontwikkeld door de NVAB en het NCvB, in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, in samenwerking met:

- Centrum Gezondheidsbescherming (RIVM/GZB)
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG)
- Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV)

- Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP)

Bovengenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze tekst. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud.

september 2019