

Checklist gezonde lucht op de werkplek

Het binnenmilieu: het is wellicht een van de meest genoemde aspecten bij klachten over de werkomgeving. Ongeveer de helft van de werknemers geeft aan hinder of ongemak te ondervinden van het binnenklimaat. Het betreft vooral mensen die in kantoor- of bedrijfsgebouwen werkzaam zijn. Uit onderzoek blijkt dat zelfs 1 op de 5 werknemers klachten heeft als gevolg van het binnenmilieu, in de vorm van huidirritaties, droge ogen, hoofdpijn, duizeligheid en luchtwegklachten. Klachten die ook wel onder het zogenaamde Sick Building Syndrome vallen.

Algemeen

1. Behoort uw organisatie tot een risicovolle branche voor luchtwegklachten? Zoals de grafische, elektronische, kunststofverwerkende en farmaceutische industrie, de rubber-, zijde-, metaal-, hout-, wasmiddelen-, tabaks- en textielindustrie, de landbouw en de veeteelt.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
2. Zijn de items opgenomen in de RI&E en het plan van aanpak?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
3. Is het een onderwerp binnen de PAGO/PMO en is er aandacht voor tijdens het bedrijfsgeneeskundig spreekuur?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend

Aanwezigheid van stoffen:

4. Is bekend welke werkplekken te maken hebben met veelvuldig stofgebruik en of hierdoor luchtwegklachten zijn ontstaan?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
5. Is onderzocht of bepaalde stoffen die tot overlast leiden vervangen kunnen worden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend
6. Welke maatregelen zijn genomen tot afscherming van de stof?	
7. Welke maatregelen zijn er al genomen om blootstelling aan stof te verminderen?	

Ventilatie:

8. Ventilatie bij voorkeur door het openen van ramen	<input type="checkbox"/>
9. Ventileer bij voorkeur doorlopend, anders bijvoorbeeld 's ochtends en in de pauze. Dit ter voorkoming van bedompte lucht	<input type="checkbox"/>
10. Bij aanwezigheid van ventilatiesystemen (koeling, ventilatie, airco):	

<p>a. Hoe is de huidige werking?</p> <p>b. Hebben medewerkers bij voorkeur zelf de mogelijkheid het systeem te bedienen?</p> <p>c. Weten medewerkers hoe het systeem te gebruiken?</p> <p>d. Hoe is het onderhoud?</p> <p>e. Zijn systemen aan vervanging toe?</p> <p>f. Kunnen we bij vervanging rekening houden met systemen die beter ventileren?</p>	
<p>11. Is de werkplek ruim genoeg? Minimaal 6m², bij voorkeur groter (NEN Norm). Dit om voor een voldoende luchtvolume te zorgen</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend
<p>12. De ventilatie moet zodanig zijn dat er minimaal 30-40m³ verse lucht per persoon per uur in de werkruimte stroomt</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend
<p>13. U kunt de schone lucht in een ruimte ook meten met behulp van een CO₂ meter. Het CO₂ gehalte wordt uitgedrukt in parts per million (PPM). Voor een schone lucht dient het CO₂ niveau onder de 800 ppm te zijn.</p>	<input type="checkbox"/> CO ₂ niveau onder de 800 ppm <input type="checkbox"/> CO ₂ niveau boven de 800 ppm
<p>14. Schakel een binnenklimaatdeskundige of arbeidshygiënist in om u technisch te ondersteunen</p>	

Afzuiging:

<p>15. Is er op werkplekken waarbij met vluchtig organische stoffen of met andere stoffen wordt gewerkt, de aanwezigheid van afzuiging of puntafzuiging?</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend
<p>16. Zijn medewerkers geïnstrueerd over de afzuig mogelijkheden en het juiste gebruik hiervan?</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend
<p>17. Wordt de afzuigmogelijkheden gebruikt en op een goede wijze?</p>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> onbekend

Luchtzuivering:

- Naast ventilatie en afzuiging, kunnen groene planten kunnen positief bijdragen aan de luchtzuivering. Goede planten hiervoor zijn (Wolverton, 1996):
 - o Aglaonema
 - o Bamboepalm (*Chamaedorea sefritzii*)
 - o Chlorophytum (*Chlorophytum comosum*)
 - o Chrysant (*Chrysanthemum x morifolium*)
 - o Dadelpalm
 - o Dracaena (Drakenbloedboom)
 - o Epipremnum pinnatum
 - o Ficuss Alii
 - o Gerbera (*Gerbera jamesonii*)
 - o Indische rubberboom (*Ficus elastica*)
 - o Kamperpalm (Rhapis)
 - o Klimop (*Hedera helix*)
 - o Krulvaren
 - o Lepelplant (*Spathiphyllum*)
 - o Philodendron
 - o Rubberplant
 - o Sansevieria of vrouwentongen, bajonetplant, zwaardplant
 - o Treurvijs (*Ficus benjamina*)

Luchtvochtigheid:

- Luchtvochtigheid tussen de 30-70%. Te meten met een hygrometer.
- Groene planten kunnen positief bijdragen aan de luchtvochtigheid. Voorbeelden van goede planten hiervoor zijn (Wolverton, 1996):
 - o Kamerpalm (Chamaedora)
 - o Struikvormige kamerpalm (Chrysalidocarpus)
 - o Vaantjesplant (Spatiphyllum)

Apparatuur:

18. Staan printers en kopieerapparaten op de gang of in een aparte ruimte? Dergelijke apparatuur scheidt stoffen uit (zoals toner) en trekt bovendien stof aan.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
---	---

Werkplekken (voornamelijk kantoor):

19. Kunnen kasten afgesloten worden? Dichte kasten zorgen voor minder stofvorming.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
20. Worden snoeren en kabels opgebonden en of zijn deze omkast? Dit zorgt voor minder stofvorming.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
21. Is er een gladde vloerbedekking in de vorm van zeil, laminaat, houten vloer en dergelijke? Vloerbedekking houdt stof vast, wat kan leiden tot luchtwegklachten	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
22. Is de raambekleding goed afneembaar, zoals in de vorm van plastic lamellen of luxaflex? Stoffen gordijnen en lamellen houden ook stof vast en zijn minder goed schoon te maken bij de reguliere schoonmaak.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
23. Wordt de werkplek regelmatig schoongemaakt?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
24. Wordt bij de schoonmaak zo min mogelijk gebruik gemaakt van irriterende en sterk geurende schoonmaakmiddelen? Dit is van belang voor zowel de schoonmaker als voor de medewerkers van betreffende werkplek.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Gedrag van werknemers:

25. Goed gebruik van ventilatiesysteem	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
26. Goed gebruik van afzuigmogelijkheden	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
27. Opruimen en schoon houden van eigen werkplek en werkomgeving	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
28. Geen of matig gebruik van sterk geurende deodorant, parfum of after shave. Dergelijk stoffen irriteren de luchtwegen en zorgen er voor dat mensen die hier voor gevoelig zijn luchtwegklachten krijgen, zoals collega's met astma en COPD.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Leidinggevenden:

- Is er aandacht voor gezonde lucht en luchtwegklachten op de werkvloer?
- Weten leidinggevende hoe om te gaan met medewerkers met luchtwegklachten en hun vaak grillig ziektepatroon?
- Is er aandacht voor de fit tussen persoon en werk? Als mensen aanleg hebben tot luchtwegklachten is het aan te bevelen niet in een beroep of branche te gaan werken waar veelvuldige blootstelling is aan stoffen zoals kappers, bakkers, leerlooiers.
- Spreken leidinggevenden medewerkers ook aan op hun eigen leefstijl? Een gezonde leefstijl zoals niet roken, voldoende beweging en gezond eten heeft invloed op het voorkomen van astma en COPD.



Meer handige checklists vindt u in de uitgave **Arbo- en milieutools**

- Checklists die u ondersteunen bij het uitvoeren van zijn uw taken
- Formulieren die u hulp bieden bij het vastleggen en registreren van gegevens
- Presentaties voor het overdragen van de kennis en informatie aan derden
- Voorbeeldprocedures voor het vastleggen van werkwijzen in de organisatie

[Klik hier voor meer informatie](#)