

Praktijk Veiligheids Instructie



ALCOHOL, DRUGS ROKEN & 'MEDICIJNEN

Inhoud

- voorwoord
- Voorlichting alcoholgebruik
- Voorlichting drugsgebruik
- Voorlichting roken
- Voorlichting medicijngebruik
- Signaleren van overtreding of dreigende overtreding
- Hulp
- Sancties

Voorwoord

Binnen Stork geldt bijgaand alcohol, drugs en medicijnenbeleid (ADM beleid), waarin regels omtrent preventie, begeleiding, controle, sanctionering en voorlichting zijn opgenomen. Mensen moeten zich bewust zijn van de gevaren en gevolgen van (problematisch) alcohol- en drugsgebruik. Ook roken en verschillende medicijnen kunnen op de werkvloer gevaarlijk zijn.

Ten behoeve van voorlichting en bewustwording is dit boekje samengesteld

Doel van de voorlichting:

- Het voorkomen van ongevallen tijdens werktijd
- De bescherming van de gezondheid en het welzijn van eigen medewerkers, maar ook van de (flex)leveranciers en hun personeel, klanten en alle anderen die te maken hebben met Stork activiteiten.

Ik verzoek u dit boekje goed door te nemen. U kunt voor uw eventuele vragen en opmerkingen terecht bij de HSEQ en HR medewerkers.

Belangrijk is dat u als medewerker zelf een eigen verantwoordelijk heeft om gebruik te maken van de hulp die Stork biedt in het Alcohol en Drugs beleid.

ADM beleid

Alcohol, drugs (en roken) en medicijn gebruik

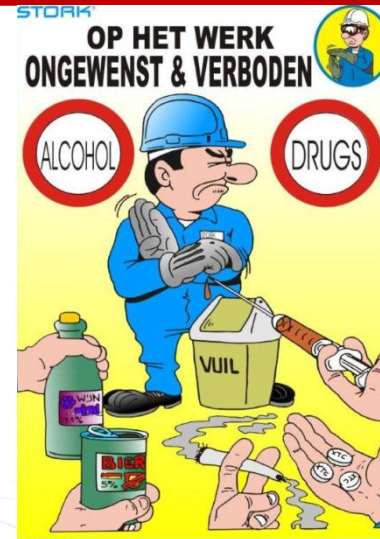
DOEL VAN DIT VOORLICHTINGSBOEKJE

VOORKOMEN VAN ONGEVALLen TIJDENS EN ROND WERKTijd

DUURZAME INZETBAARHEID VAN MEDEWERKERS EN INGELEENDEN

GEZONDHEID EN WELZIJN BEVORDEREN EN DUS

ZERO TOLERANCE WAT BETREFT ALCOHOL, DRUGS
EN ROKEN OP HET WERK



Algemeen

- Gevaar van stimulerende, verdovende en bewustzijnsveranderende middelen mag niet onderschat worden
- Er is gevaar voor de gebruiker zelf en voor de omgeving
- Preventie en gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen zijn van het allergrootste belang
- En dus elkaar aanspreken bij signalen van (dreigend) gevaarzettend gedrag
- Daarom preventie, controle en sancties van werkgever en klant

Alcohol feiten

- 4,2% van de werkenden drinkt wel eens alcohol vlak voor of tijdens werktijd
- 12,1% (500.000) van de werkende mannen heeft serieuze problemen met alcohol
- 6,5 % (270.000) van de werkende mannen voldoet aan de criteria voor zwaar alcohol misbruik

Werking van alcohol

- Alcohol komt via de maag en dunne darm in het bloed.
- Via het bloed bereikt de alcohol na 10 min. de hersenen, vanaf dat moment ben je onder invloed.
- Als er voedsel in de maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer.
- Alcohol verdooft de hersenen. Dit heeft effect op je stemming en gedrag. Remmingen vallen weg, je geheugen, concentratie- en oordeelsvermogen verminderen en je zelfkritiek verdwijnt.

Mogelijke effecten van alcohol

- Concentratievermindering
- Verstoorde motoriek (gevaarlijk bij het bedienen van machines)
- Onnauwkeurig werken; verminderde werkprestaties
- In slaap vallen op het werk
- Zelfoverschatting
- Verstoorde waarneming
- Verstoorde informatieverwerking
- Te laat op het werk komen of te vroeg vertrekken
- Vaker afwezig zijn / ziekteverzuim (2 tot 6 x vaker)
- Ruzie, agressiviteit of geïrriteerdheid naar collega's
- Niet luisteren naar leidinggevenden

Mogelijke effecten van alcohol, fysiek

- **Hersenen:** geheugenverlies, syndroom van Korsakov, leer- en orientatievermogen verminderd
- **Lever:** leverontsteking, levercirrose
- **Maag:** maagvlies ontsteking, maagzweer
- **Kanker:**
 - mondkeelholte, slokdarm, lever en dikke darm
 - borstkanker vooral bij vrouwen, risico is al verhoogd bij 1 glas alcohol per dag
- **Hart en bloedvaten:** hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, hersenbloeding

Handig om te weten



Flesje bier
300 cc
5%



Fles wijn
750 cc
12%



Alcohol afbraak

- De lever breekt 95% van alle alcohol in je lichaam af. Een kleine 5% verlaat via de urine, adem en zweet je lichaam.
- De lever doet 1 á 1,5 uur over de afbraak van 1 standaardglas alcohol. Als je 8 glazen drinkt, is de lever dus 8 tot 12 uur bezig om de alcohol af te breken.
- Bij gelijktijdig medicatie gebruik neemt de afbraak tijd sterk toe

Stork Zero tolerance Alcohol

Dit zero tolerance beleid betekent in de praktijk:
0,2 promille of meer in het bloed= overtreding beleid

(Ter vergelijking verkeersregels: > 0,2 promille tijdens eerste 5 jr. na behalen rijbewijs: rij-ontzegging en punt op rijbewijs; > 0,5 bij gevorderde bestuurders)

**Dus: Op avond voorafgaand aan werkdag:
NIET DRINKEN!**

Voorkomen van gewoontevorming/verslaving

- Drink niet wanneer u nog wilt werken, studeren of sporten
- Drink niet als u nog aan het verkeer moet deelnemen
- Drink niet bij spanning of persoonlijke problemen
- Drink gemiddeld niet meer dan 1 a 2 standaardglazen alcohol per dag.

(Drink NIET als u zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft)

- Drink tenminste 3 dagen per week helemaal geen alcohol houdende dranken.

Informatie en hulp

- Voor Stork medewerkers:
via bedrijfsarts of vertrouwenspersoon van ArboNed
- Via internet; anonieme online cursus
 - <http://www.minderdrinken.nl/>

Bij (dreigende) verslaving

- Melden bij bedrijfsarts of vertrouwenspersoon van ArboNed verplicht
- Kan indien gewenst anoniem
- ArboNed kan gericht helpen
- ArboNed beoordeelt of er gevaar dreigt op de werkvloer
- ArboNed beoordeelt of de medewerker kan werken in eigen of aangepaste functie
- Verslaving is geen reden voor ontslag, wel het verzwijgen daarvan en het weigeren te werken aan een oplossing

Wat zijn en doen Drugs

- Middelen genoemd in de Opiumwet
- Werking op het centrale zenuwstelsel
- Stimulerend,
voorbeeld cafeïne, nicotine, amfetaminen, cocaïne
- Bewustzijn veranderend,
voorbeeld hasj, marihuana, LSD, XTC, lijmen, benzine,
ether

Risico's bij het gebruik van drugs: verslaving en overdosis (1)

- Lichamelijke afhankelijkheid:

Bij een regelmatig gebruik kan het lichaam er zo ingesteld op geraken dat men zich ziek voelt bij het stoppen van gebruik; ontwenningssverschijnselen.

- Geestelijke afhankelijkheid:

Bij geregeld gebruik kan men erg gesteld raken op het effect dat een bepaald middel veroorzaakt. Men voelt zich gespannen en ongelukkig indien men het niet gebruikt heeft.

- Overdosis:

Bepaalde middelen zijn dodelijk bij een overdosis. Als ze niet direct dodelijk zijn, kan een overdosis toch een onherstelbaar letsel aan hersenen of aan andere organen veroorzaken.

Risico's bij het gebruik van drugs: verslaving en overdosis (2)

- TABAK; longkanker, chronische bronchitis.
- ALCOHOL; cirrose, afsterven van de hersenen.
- AMFETAMINES; haar- en tanduitval.
- OPIATEN; ademhalingsstoornissen, zwakheid.
- LSD; psychische letsels.

Stork: Zero tolerance Drugs

Zero tolerance beleid betekent in de praktijk:

(De uitslag van de test op drugs wordt als positief beoordeeld als de waarden danwel de normen zoals vastgesteld door de European Workplace Drug Testing Society -indien deze normen worden toegepast bij de klant alwaar de medewerker werkzaam is- worden overschreden)

• Drug (in urine) (h) (bloed)	Cut-off value (micogram/liter)	Halfwaardetijd
• amfetamine	500	4 - 8 h
• cocaine (benzoylecgonine)	150	5 - 7 h
• opiaten (morfine)	300	1 - 4 h
• cannabinoïden (THC)	25	25 - 37 h
• fencyclidine	25	7 - 16 h

(als de waarde lager is dan de cut-off value kan gebruik niet bevestigd worden maar ook niet ontkend. Stoffen zijn mogelijk al uit lichaam verdwenen)

Drugs in de hersenen



zoek: www.jellinek.nl

klik: 'ik wil informatie'

klik: 'drugs in de hersenen'

Roken; kan ook direct gevaar opleveren

- Rookverbod: op alle (bouw)plaatsen en (Stork) locaties
- Roken is alleen toegestaan op de daarvoor aangewezen plaatsen
- Voorafgaand aan een project worden specifieke afspraken over roken gemaakt (locatie, tijden, etc).

Medicijngebruik

- Let op: ook medicijnen kunnen verdovend/verslavend zijn en daarmee in het verkeer en/of op de werkvloer een gevaar. Lees de bijsluiter voor de bijwerkingen
- Denk aan slaap- en kalmeringsmiddelen en pijnstillers
- Stel je leidinggevende/bedrijfsarts op de hoogte als je medicijnen gebruikt die de prestaties kunnen beïnvloeden en bespreek de gevolgen daarvan
- Bij twijfel raadpleeg de bedrijfsarts (van ArboNed)

Signaleren van overtreding of dreigende overtreding



Melden! Is dit klikken? Nee

- Grijp in als iemand op het werk ADM en/of rook beleid overtreedt en spreek hem of haar daar op aan
- Let op bij afwijkend gedrag van collega's, vermoeden van gebruik?
- Bespreek het met je leidinggevende
- Neem contact op met de verstrekker van de werkvergunning, indien van toepassing
- Bij overtreding van ADM beleid zal de bedrijfsarts worden ingeschakeld ten behoeve van hulpverlening aan medewerker en ter risicopreventie op de werkvloer

Hulp bij (dreigende) verslaving

Bij verslaving of dreigende verslaving:

- Ga naar de bedrijfsarts en vraag om hulp
Dit is geen reden voor ontslag! Geen hulp vragen en toch beleid overtreden kan dat wel zijn.
- Voorkom dat je een gevaar bent voor jezelf en anderen

Sancties bij overtreding ADM en rook beleid

- Afhankelijk van de ernst van de overtreding zullen maatregelen getroffen worden
- Mogelijke maatregelen zijn waarschuwing, schorsing, ontslag, ontslag op staande voet
- Bij een waarschuwing: altijd inschakeling van bedrijfsarts om te beoordelen of er hulp noodzakelijk is ter voorkoming van een herhaling

STORK®

OP HET WERK ONGEWENST & VERBODEN

