

Voor meer info over veilig werken, kijk op www.agroarbo.nl

Lajos Bax
teamleider CUMELA Advies

Alcohol onder controle?

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Met de mooie zomer voor de boeg in een sector waar zwaar, stoffig en warm werk (biertje?) regelmatig voorkomt, is er alle reden om stil te staan bij dit onderwerp. Overmatig alcoholgebruik en werk zijn een slechte combinatie. Zo kan er na een avond met veel drank de volgende ochtend nog alcohol in je bloed zitten, zodat je niet nuchter bent. Ook kun je op het werk last hebben van de kater van de avond ervoor of door overmatig alcoholgebruik slecht slapen en daardoor minder goed functioneren op je werk.

De gevolgen van alcohol

Drink je regelmatig meer alcohol dan wat verantwoord is, dan kan alcohol ervoor zorgen dat er problemen (op je werk) ontstaan. Bijvoorbeeld:

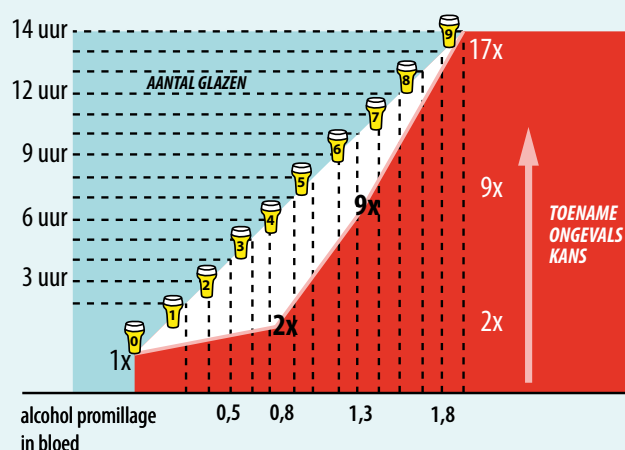
- Vermoeid zijn.
- Minder goed kunnen onthouden.
- Meer fouten maken, slordig zijn.
- Naar alcohol ruiken.
- Geregeld te laat komen.
- Moeite met concentreren hebben.
- Minder efficiënt werken, meer tijd nodig hebben, langzamer werken.
- Veel meer moeite hebben om werk op eigen niveau af te leveren.
- Onderwerp zijn van roddels en klachten.
- Regelmatig kort verzuimen (één of twee dagen).
- Gespannen zijn.
- Een kort lontje hebben, snel in de verdediging schieten.
- Bierbuik (gewichtstoename)
- Verslechtering gezondheid

Stress en alcohol

Stress door werk kan een reden zijn om meer alcohol te gaan drinken. Alcohol wordt dan gebruikt om te ontspannen. Op korte termijn voelt iemand zich meer ontspannen als hij alcohol drinkt. Op lange termijn geeft alcohol juist meer spanning. Bovendien is er steeds meer alcohol nodig om de spanning weg te drinken.



Tijdsduur alcohol uit het bloed



Vanaf 0,5 promille rijd je 'onder invloed'. Bij 1,3 promille wordt je rijbewijs direct ingenomen door de politie. Vanaf 1,8 promille mag je 9 maanden niet meer rijden.

Enkele feiten

- Alcoholmisbruik en -verslaving komt bij één op de twaalf werknemers voor.
- Van de gehele werkende beroepsbevolking drinkt 21 procent excessief. Voor mannen betekent dat 20 glazen of meer per week of minstens eens per week 6 glazen of meer.
- Meer dan veertig procent drinkt wel eens alcohol onder of aansluitend op werktijd.
- Vier procent van de werkenden is wel eens onder invloed van alcohol op het werk.
- Tien tot dertig procent van de bedrijfsongevallen hangt samen met het gebruik van alcohol.
- Werknemers met een alcoholprobleem presteren maar voor circa 75 procent.
- Het ziekteverzuim van probleemdrinkers ligt twee tot zes keer hoger dan gemiddeld.

Factoren die een rol spelen

De volgende factoren spelen onder meer een rol bij een hoger dan gemiddeld alcoholgebruik:

- Beschikbaarheid van alcohol op het werk.
- Je hoort er bij als je af en toe stevig aan de drank gaat.
- Sociale druk om toch te drinken ("Hee, watje! Nu al aan de cola?").
- Afwezigheid van toezicht en/of geen bescherming door collega's ("Zeg, moet jij niet rijden straks?").
- Werkdruk, stress en gevaarlijke situaties.
- Zwaar, warm of stoffig werk.
- Onregelmatige werktijden.

Wat is een standaardglas?

Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Een standaardglas bier (250 cc), wijn (100 cc) of sterke drank (35 cc) bevatten evenveel pure alcohol (circa 10 gram). Wanneer u elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt, weet u of zich houdt aan de richtlijn voor verantwoord alcoholgebruik.



Meer informatie over alcohol

www.alcoholondercontrole.nl (zelfhulp)
www.alcoholcontrole.nl (zelftest)
www.alcoholinfo.nl
www.trimbos.nl
De alcohol infolijn: tel. 0900-5002021

Problemen herkennen

Herken je bij een collega die ongemerkt afhankelijk is geworden van drank? Jij en je collega's weten allang dat er iets niet klopt. Tegelijkertijd sluit de persoon in kwestie zich af voor je hulpelingen, met altijd weer andere smoezen. Welke signalen geeft iemand met een alcoholprobleem?

- Adem ruikt naar alcohol.
- Er gebeuren 'zo maar' kleine ongelukjes.
- Meer (kortdurend) verzuim.
- Lange pauzes en opvallend vaak naar het toilet gaan.
- Concentratieverlies en minder efficiënt werken.
- Onregelmatig werkpatroon.
- Gewichtsverlies.
- Trillen, zwetende handen (ontwenningssverschijnselen).
- Troebele blik.
- Minder verzorgd uiterlijk.
- Collega's hebben het erover.
- Verhouding met collega's verslechtert.
- Steeds meer klachten, ook van klanten.

Drankmisbruik, al dan niet incidenteel, is voor iedereen in het bedrijf niet acceptabel. Collega's moeten hierop worden aangesproken en indien nodig moet hulp ingeschakeld worden. Stel altijd de leidinggevende op de hoogte. Niet om te klikken, maar om te helpen!

Adviezen en richtlijnen

- Hoe minder alcohol, hoe beter.
- De kans op verslaving wordt kleiner, wanneer je minimaal twee dagen in de week geen alcohol drinkt.
- Drink geen alcohol als je nog wil werken, studeren of sporten.
- Als je ziek of moe bent, vertraagt alcohol het herstel.
- Drink geen alcohol als je nog moet deelnemen aan het verkeer.
- Zoek bij stress of persoonlijke problemen hulp. Alcohol biedt geen oplossing.
- Pas op met alcohol bij medicijngebruik. Alcohol kan de werking van een medicijn verminderen of de bijwerkingen versterken. Raadpleeg de bijsluiter of vraag dit na bij uw huisarts.
- Het is verboden tijdens werktijd alcohol te nuttigen of in bezit te hebben.
- Houd er rekening mee dat het lang duurt voordat alcohol uit het bloed is verdwenen. 8 uur voor 5 glazen. Verschijn altijd nuchter op het werk.
- Een keer iets drinken na werktijd is gezellig en verbetert de werksfeer. Te veel alcohol doet de goede sfeer juist weer teniet. Zonder alcohol kom je het veiligst thuis.
- Collega's bij wie een vermoeden van drankmisbruik bestaat, moeten hierop worden aangesproken en er kan een begeleidingstraject worden gestart.