



#### Verder lezen:

- *Kijk uit voor je huid, effectonderzoek onder buitenwerkers in de (wegen)bouw en bij gemeenten.* R. Jonkers et al, 1996\*.
- *De risico's van UV-straling bij buitenwerkers.* D.W. van der Drift, 1996\*.
- *Kijk uit voor je huid, beschrijving van een gezondheidsbevorderende interventie op twee bouwplaatsen.* Centrum GBW, 1996\*.
- *Risicobeheersing UV-straling vereist cultuuromslag.* Arbeidsomstandigheden, nr. 9, 1995, pag. 419-424.
- *Grenswaarden UV-straling worden vaak overschreden.* Arbeidsomstandigheden, nr 2, 1995, pag. 73-77.
- *De zon is een risico voor buitenwerkers.* Arbeidsomstandigheden Concreet, sept. 1997, pag. 156-157.
- *Met kleine beetjes witter worden.* Tijdschrift Gezondheidsvoorlichting (TGV), nr 6, 1997, pag. 8-10.

Deze literatuur is te verkrijgen bij het Centrum GBW.

\*Publicaties in opdracht van de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF.

Voor meer informatie over dit stappenplan\* kunt u contact opnemen met:

- **Centrum GBW**  
De Bleek 13, Postbus 500, 3440 AM Woerden  
Telefoon 0348 - 43 76 80, Telefax 0348 - 43 76 89  
E-mail [centrum@gbw.nl](mailto:centrum@gbw.nl)

\* Dit stappenplan is een onderdeel van de publiekscampagne 'Geniet van de zon, maar kijk uit voor je huid' van de Nederlandse Kankerbestrijding en het Centrum GBW.

Vragen over huidkanker en UV-straling kunt u stellen aan:

- De gratis Hulp- en Informatielijn van de **Nederlandse Kankerbestrijding/KWF**, telefoon 0800 - 022 66 22 of 0800-KWFKANKER (voor persoonlijk gesprek bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur; het bestellen van voorlichtingsmateriaal kan 24 uur per dag, 7 dagen per week).  
Internet: [www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl)

Uw **Arbodienst** kan u ondersteunen bij het opzetten van een beleid tot bescherming van buitenwerkers tegen UV-straling.

#### Colofon

Tekst: Dick Arendshorst, Amsterdam

Ontwerp en realisatie: Nijst Communicatie, Gorinchem

Het Centrum GBW is een samenwerkingsverband tussen het Astma Fonds, de Nederlandse Hartstichting, de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF en het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie.

Het Centrum GBW geeft samen met andere organisaties een reeks stappenplannen uit voor functionarissen die zich in bedrijven bezighouden met gezondheid en arbeidsomstandigheden. In deze reeks komen gezondheidsthema's aan bod als roken, gezonde voeding, stress, beweging, alcoholgebruik, astma en werk, fietsen naar het werk, bescherming van buitenwerkers tegen UV-straling, gevaarlijke stoffen, de invloed van een 'groene' werkplek op de gezondheid en RSI en werk. Met deze stappenplannen biedt het Centrum GBW handvatten voor het systematisch opzetten van gezondheidsbeleid met als doel te zorgen voor een gezonde werkomgeving en gezonde werknemers.



Een stappenplan  
voor bedrijven om  
buitenwerkers  
tegen UV-straling  
te beschermen.

Ieder jaar worden in ons land 25.000 nieuwe gevallen van huidkanker geconstateerd. Dat heeft vooral te maken met een langdurige blootstelling aan de UV-straling in het zonlicht. Het risico op huidkanker neemt toe met de hoeveelheid UV-straling die iemands huid in de loop van de jaren te verwerken heeft gehad. Het aantal keren dat iemand in de loop der tijd zonnebrand heeft opgelopen is een goede graadmeter. Huidkanker is dus een kwestie van een optelsom van het aantal 'zonne-uren' en het aantal zonnebranden. Het is buiten kijf dat mensen die beroepshalve veel buiten zijn een groot risico lopen op huidkanker. Buitenwerkers krijgen twee tot drie keer meer zonlicht op hun huid dan de gemiddelde Nederlander. De Gezondheidsraad stelt dat mensen die altijd buiten werken vier tot vijf maal meer risico lopen op huidkanker dan mensen die binnen werken. Het idee dat huidkanker pas op latere leeftijd optreedt, als iemand uitgewerkt is, klopt niet. Het kan mensen ook treffen in hun arbeidzame jaren. Het is duidelijk dat langdurige blootstelling aan UV-straling een arbeidsrisico vormt en kan leiden tot (ernstige) ongezondheid, ziekteverzuim en een lagere productie. Dit stappenplan biedt ondernemingen handvatten voor het ontwikkelen en invoeren van een beleid tot bescherming tegen UV-straling.

# H e t s t

- Stap 1** **Waarom aandacht voor UV-straling?**  
het creëren van een draagvlak voor een beleid tot bescherming tegen UV-straling
- Stap 2** **Hoe pakt u het aan?**  
het opzetten van structuren voor een beleid tot bescherming tegen UV-straling
- Stap 3** **Voor wie is het van belang?**  
het vaststellen van de behoefte
- Stap 4** **Wat moet er gebeuren?**  
het ontwikkelen van een plan
- Stap 5** **De start van de activiteiten**  
het uitvoeren van het plan
- Stap 6** **Zijn de doelen bereikt?**  
het evalueren van het beleid tot bescherming tegen UV-straling
- Stap 7** **Het vasthouden van de aandacht**  
**Eén actie is nog geen gezondheidsbeleid**  
het aanpassen en verankeren van het plan





# p e n p l a n



deringen in de werkomgeving en de motivatie van de medewerkers. U stelt ook vast of de organisatie van het plan goed is verlopen en wat eventueel verbeterd kan worden.

Maak een verslag met aanbevelingen voor verdere activiteiten en suggesties voor verbeteringen.

## 7

### **Het vasthouden van de aandacht Eén actie is nog geen gezondheidsbeleid**

*het aanpassen en verankeren van het plan*

Pas het plan aan op basis van de evaluatie. Begin jaarlijks weer bij stap 1 van dit stappenplan. Verandering van de manier waarop de boodschap wordt overgebracht, houdt de aandacht van werknemers en anderen in de organisatie bij het onderwerp.

Gebruik dus elk jaar nieuwe aangrijpingspunten, zoals:

- Het feit dat uit onderzoek gebleken is dat mensen juist na de zomer/in het najaar gevoeliger zijn voor informatie over de risico's van UV-straling dan in het voorjaar (wanneer men juist naar zonlicht snakt).
- Zonkracht.
- Het zongedrag op vakantie.

## 6

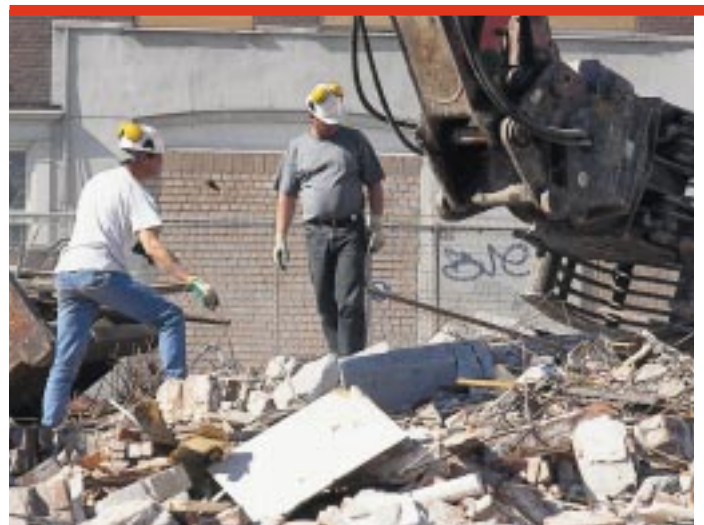
### **Zijn de doelen bereikt?**

*het evalueren van het beleid tot bescherming tegen UV-straling*

De vragen in deze fase zijn onder andere:

- Zijn de verschillende activiteiten gelukt?
- Is er gedragsverandering opgetreden?
- Wat vonden:
  - de werknemers?
  - de leidinggevenden?
  - de Arbo- of KAM-coördinatoren?
  - de Arbodienst?
- Wat heeft men ervan geleerd?
- Hoe kan het beter?

U stelt hier de participatiecijfers vast, het gebruik van de persoonlijke beschermingsmiddelen, de tevredenheid over de activiteiten, de kosten en opbrengsten, de gedragsveranderingen, de veran-



# H e t s t a p

- Het verstrekken van comfortabele kleding (met lange mouwen en pijpen) die beschermt tegen UV-straling.
- Het stimuleren van het dragen van een pet of helm met een rand of klep en een nekflap.
- Het aanbrengen op de werkplek van dispensers met anti-zonnebrandmiddel van minimaal factor 10 en werknemers stimuleren zich om de twee uur in te smeren en vaker bij veel transpireren.
- Het adviseren van buitenwerkers tot doktersbezoek als een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.
- Het organiseren van persoonlijke gesprekken en groepsbijeenkomsten over de risico's van de blootstelling aan UV-straling.
- Het informeren van de medewerkers via kanalen als werkopverleg, de muurkrant, het personeelsblad, posters, folders en stickers, waarop de vuistregels voor verstandig in de open lucht werken gedrukt staan.

- Het zorgen voor de aanwezigheid van voorlichtingsmateriaal over de risico's van de UV-straling.
- Iedereen laten bepalen wat zijn huidtype is en dagelijks bekendmaken wat de verwachte zonkracht is, zodat de noodzaak van bescherming duidelijk wordt.
- Het aanstellen van een 'Veiligheidsman van de week' die tot taak heeft toe te zien op het naleven van veiligheidsregels en zonnbewust gedrag.

Neem de activiteiten op in het plan van aanpak, het opleidingsplan en het communicatieplan. Denk ook aan opname van het plan in de normale activiteiten van de bedrijfsarts en/of Arbodienst. Maak het een vast onderdeel van het werkoverleg.

## 5

### De start van de activiteiten

*het uitvoeren van het plan*

Op basis van stap 4 kan het plan nu uitgevoerd worden in zijn diverse vormen (cursussen, trainingen, gesprekken met gezondheidsdeskundigen, voorlichting aan groepen werknemers, verschaffen van beschermingsmateriaal, etc.)

U kunt bekendheid aan de boodschap en de maatregelen geven via de normale voorlichtingskanalen van het bedrijf, zoals het intranet, het bedrijfsblad, personeelsbijeenkomsten, de voorlichting aan nieuwe werknemers en het scholingsprogramma van het bedrijf. Besteed extra aandacht aan de start van de activiteiten en zorg voor regelmatige informatie over de activiteiten en eventuele tussentijdse resultaten.

Observeer en registreer ervaringen van werknemers en leidinggevendenden. Dit komt goed van pas bij de evaluatie van het project.



## 1

**Waarom aandacht voor UV-straling?**

*het creëren van een draagvlak voor een beleid tot bescherming tegen UV-straling*

In deze fase gaat het om de 'marketing' van een oplossing voor gezondheidsproblemen of risico's. Met behulp van sprekende voorbeelden, onderzoeksresultaten en informatiemateriaal kunt u in deze fase bij medewerkers en sleutelfiguren in het bedrijf bewustzijn voor de noodzaak van een gezondheidsbeleid op het punt van UV-straling kweken en daarvoor instemming verkrijgen. Deze stap blijft het hele proces van belang.

Naast gezondheidsargumenten en goed werkgeverschap zijn er nog twee redenen om een beleid tot bescherming tegen UV-straling in te voeren.

- Allereerst een bedrijfseconomische: preventie van ziekteverzuim en het voorkomen van een lagere productie.
- Verder een wettelijke: hoewel in de Arbowet of elders geen wettelijke normen staan voor de toegestane hoeveelheid UV-straling voor werknemers, is het verband tussen het risico van huidkanker en buiten werken onmiskenbaar. De Arbowet verplicht u dit gezondheidsrisico te onderkennen en daar wat aan te doen.

Langdurige blootstelling aan UV-straling leidt niet alleen tot huidkanker, maar heeft ook een nadelig effect op het afweersysteem. Iemand is dan vatbaarder voor infecties. Verder zijn er aanwijzingen dat UV-straling (mede)verantwoordelijk is voor staar en enkele andere oogafwijkingen. Door de aantasting van de ozonlaag en daardoor de toename van UV-straling op aarde zal het aantal slachtoffers van huidkanker de komende jaren met zo'n 3.000 gevallen per jaar toenemen.

Uit proefprojecten bij diverse bedrijven blijkt dat er bij buitenwerkers een bewustzijn is voor de risico's van UV-straling, ook door alle berichten in de media hierover in de afgelopen jaren. Er bestaat bij buitenwerkers een groot draagvlak voor het nemen van maatregelen. Tweederde van de deelnemers aan de proefprojecten zag goede mogelijkheden voor bescherming tegen UV-straling zonder zich daarvoor extra te hoeven inspannen. Vooral het gebruik van een pet of helm met nek-



flap en de beschikbaarheid van anti-zonnebrandmiddel scoorden goed. Uit onderzoek bij deze projecten bleek ook dat persoonlijke voorlichting en persoonlijke instructies door een betrouwbare bron (bijvoorbeeld de Arbo- of KAM-coördinator) uit of via het bedrijf en de beschikbaarheid van beschermingsmiddelen beter aanzetten tot het gewenste gedrag dan schriftelijke voorlichting.

Daarnaast bestaan er nog steeds mythes over het zonlicht die we hier kort weerleggen. Ook als je goed 'bruint', loop je risico. Een zonnebankkuurtje helpt niet tegen zonnebrand. De zon 'vitaliseert' niet (hooguit psychisch), maar versnelt juist het verouderingsproces van de huid.



## 2

## Hoe pakt u het aan?

*het opzetten van structuren voor een beleid tot bescherming tegen UV-straling*

Het gaat in deze fase om het opzetten van een structuur voor de ontwikkeling en uitvoering van een beleid dat buitenwerkers beschermt tegen UV-straling. Om te voorkomen dat beslissingen en maatregelen met betrekking tot UV-straling een ad hoc-karakter krijgen, moet een gestructureerd en systematisch beleid opgezet worden. De kans op een succesvolle preventie van klachten worden hierdoor vergroot.

Interesseer mensen en bestaande overlegvormen voor dit beleid en betrek hen bij de opzet.

Formeer bijvoorbeeld een werkgroep van sleutelpersonen uit het bedrijf. Ga na wie er bij betrokken moeten worden, wie geïnteresseerd zijn en of er al initiatieven op dit vlak gaande zijn.

Maak een overzicht van bestaande (overleg)-structuren en probeer hierbij aan te haken. Overduidelijk is dat een beleid tot bescherming tegen UV-straling een gezondheidsbeleid is en daarmee onder het Arbobeleid valt.

Dat houdt in dat u dit beleid kunt opnemen in bestaande (overleg)structuren over:

- de Risico-Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E)
- het periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO)
- het normale voorlichtings- en onderrichtprogramma



Inventariseer ook welke communicatiemiddelen in het bedrijf aanwezig zijn (nieuwsbrief, intranet, prikbord e.d.) en bepaal of deze gebruikt kunnen worden voor communicatie over zo'n UV-beleid. Ga, indien nodig, aan de slag met de ontwikkeling van nieuwe communicatiemiddelen.

## 3

## Voor wie is het van belang?

*het vaststellen van de behoefte*

**Maak in deze fase een diagnose van de situatie. Bepaal voor welke (groepen) werknemers UV-straling een arbeidsrisico is. Stel de behoefte van buitenwerkers aan beschermende maatregelen vast. Analyseer de gegevens, stel prioriteiten, selecteer eventueel bepaalde doelgroepen, rapporteer en informeer de medewerkers en het management.**

Er zijn in Nederland ruim een half miljoen buitenwerkers: zo'n 150.000 in de bouw, 65.000 in de grond-, wegen- en waterbouw, ruim 280.000 in de agrarische sector, 7.500 in hoveniersbedrijven en dan zijn er nog bijvoorbeeld de glazenwassers, boswachters, gemeentereinigings, postbodes, marktkooplieden, professionele buitensporters, militairen, landmeters, schilders, kelners, politieagenten en badmeesters. Het risico dat zij lopen is (naast de tijd die zij in de open lucht doorbrengen) afhankelijk van hun huidtype en de zonkracht.

- De zonkracht (geldig voor de zomer in de periode tussen 12 en 3 uur 's middags) wordt vermeld door het KNMI bij het weerbericht bij een zonkracht van 6 of hoger. Deze zonkracht kent een schaal van 1 tot en met 10. Medisch gezien is er van zonnebrand sprake als de huid binnen 8 tot 24 uur na blootstelling aan de zon rood verkleurt.
- Ook iemands huidtype speelt een rol. Hier bestaat een indeling in vier huidtypes. Huidtype 1 verbrandt snel en wordt niet bruin. De huid is bleek, heeft (vaak) sproeten en komt in het algemeen voor bij mensen met blond of roosig haar. Huidtype 2 verbrandt redelijk snel en wordt langzaam bruin. Deze mensen hebben vaak een lichte huid, blond haar en lichte

ogen. Huidtype 3 verbrandt soms en wordt gemakkelijk bruin. Meestal hebben mensen met dit huidtype van nature al een licht getinte huid en donkerblond tot bruin haar en donkere ogen. Huidtype 4 verbrandt nooit en krijgt een diepbruine kleur. Deze mensen hebben van nature een bruine huidskleur en donkere haren en ogen.

Bij ieder huidtype hoort een zonkrachtgetal, respectievelijk 60, 100, 200 en 300. Het aantal minuten dat iemand per dag onbeschermd in de zon mag doorbrengen is zijn zonkrachtgetal gedeeld door de zonkracht.

**Een voorbeeld: iemand met huidtype 2 (een gemiddelde Nederlander) kan op een dag met matige zon (zonkracht 6) tussen twaalf en drie uur  $100:6 = 16$  minuten onbeschermd in de zon vertoeven. Dat is niet veel, maar met de bescherming van een anti-zonnebrandmiddel van factor 10 kan dit 10 keer langer oftewel drie uur. In de ochtenden en aan het eind van de dag is de zonkracht lager.**

Houd er rekening mee dat de temperatuur niet van invloed is op de zonkracht en dat bewolking maar een deel van de UV-straling tegenhoudt. Ook kunnen erfelijke afwijkingen, bepaalde geneesmiddelen en chemicaliën de gevoeligheid voor UV-straling sterk verhogen.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de internationale organisatie van vakbonden (ILO) hebben grenswaarden voor de dagelijkse hoeveelheid UV-straling vastgesteld die in Nederland door de Gezondheidsraad zijn overgenomen. In een studie van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid is geconcludeerd dat deze grenswaarden bij buitenwerkers (afhankelijk van het weer en het gebruik van beschermingsmiddelen) gemakkelijk overschreden kunnen worden. Grote bedrijven kunnen in deze fase werken met checklists voor het verzamelen van gezondheidsgegevens en kunnen vragenlijsten opstellen om de behoefte van buitenwerkers aan beschermende maatregelen te bepalen. Ook kunnen ze aandacht



vragen voor het risico van UV-straling in de RI&E, het PAGO en de bedrijfssprekuren.

Kleinere bedrijven kunnen het verzamelen van de gegevens en het vaststellen van de behoefte doorgaans informeler aanpakken, bijvoorbeeld via het werkoverleg of toolbox-meeting.

## 4

### Wat moet er gebeuren?

*het ontwikkelen van een plan*

Het gaat in deze fase om het bepalen van (haalbare) doelen op basis van de gegevens en het vaststellen van de te ondernemen activiteiten en verantwoordelijkheden.

**Maak een planning van de activiteiten en betrek hierbij de direct belanghebbenden. Maak een draaiboek waarin staat wie, wat, hoe en wanneer doet. Bereid de evaluatie van de activiteiten alvast voor.**

#### Mogelijke activiteiten:

- De werkplanning zo organiseren dat het werken in de zon tussen 12 en 3 uur 's middags vermeden wordt.
- Het ter beschikking stellen van persoonlijke beschermingsmiddelen met duidelijke instructies vanuit een betrouwbare bron (liefst uit of via het bedrijf) over het gebruik ervan.
- Het aanbrengen van dekzeilen boven de plek waar in de zon gewerkt wordt of andere vormen van afscherming.