

PRAKTIJKVOORBEELD

Gezond blijven is een kunst; Hoe gehoorschade voorkomen?

Codarts Rotterdam

Codarts, Hogeschool voor de Kunsten in Rotterdam, leidt de dansers, circusartiesten en musici van morgen op. De studenten leren er ook hoe ze hun lijf en leden een professioneel leven lang gezond kunnen inzetten. Want het uitvoerende podiumvak vergt veel. Onder meer van oren, spieren en gewrichten. Ine Kruithof, coördinator kwaliteitszorg en voorzitter van de ARBO-stuurgroep bij Codarts, vertelt hoe de hogeschool studenten en docenten duurzaam inzetbaar houdt.

“Onze docenten geven de studenten het goede voorbeeld in gezond en veilig werken. Zoals we dat zeggen: bevlogen docenten delen hun ervaring, kennis en meesterschap. Naast de allernieuwste ontwikkelingen worden eeuwenoude tradities doorgegeven.” Daarmee verwoordt Ine de kern van het gezondheidsbeleid van Codarts: zowel docenten als studenten gezond en veilig hun werk kunnen laten doen. “Voor een deel draait dat om faciliteren, de goede middelen en diensten aanbieden en voor een ander deel om gedrag en cultuur. Goed zorgen voor je lijf wordt zo een logisch en levenslang onderdeel van het vak. En dat is nodig want, meer nog dan in andere beroepen, is lichamelijke topconditie in onze vakken een voorwaarde om een leven lang inzetbaar te zijn.”

Er is altijd lawaai

Lawaaislechthorendheid treedt op als het geluidsniveau (volume) in de gehoorgang te hoog is, onafhankelijk van het feit of dit geluid mooi klinkt of als lawaai wordt waargenomen. Als vuistregel geldt: als het niet mogelijk is om zonder stemverheffing een gesprek te voeren met iemand binnen een straal van een meter, bestaat de kans op het ontwikkelen van lawaaidoofheid.

“De core business van onze muziekopleidingen is geluid produceren. Hoe mooi de klanken ook zijn, er is altijd geluid en nog fors ook. Bij de muziekvakken is dat evident natuurlijk. Pop, jazz en wereldmuziek vragen om power. Fluisterend spelen is ondoenlijk. Maar ook bij dans zijn er situaties waarin we al tegen de gehoorschadelimiet aanzitten. Een begeleidingspiano in combinatie met dansgeluid produceert maar zo 80 tot 85 decibel.”

Iedereen gehoorbescherming

De arbeidshygiënische strategie uit de Arbowet schrijft voor dat de risico's altijd eerst aan de bron voorkomen moeten worden: de zogeheten bronmaatregelen. Als terugdringing van geluidsniveaus tot onder 80 dB niet mogelijk is, moet de blootstellingstijd worden verkort. Als ook dat geen oplossing oplevert, dan pas is het inzetten van gehoorbeschermers een wettelijk toegelaten optie.

Ine Kruithof licht toe hoe Codarts deze arbeidshygiënische strategie toepast: “Het ene instrument is het andere niet. Sommige instrumenten gaan makkelijker over de ‘lawaaigrens’ heen dan andere. Een triangel levert je minder snel gehoorschade op dan een drum of pauken. Maar zodra je in een orkest speelt, is er natuurlijk altijd veel geluid. Bij uitvoering in orkesten houden we daarom (als bronmaatregel) rekening met de opstelling van de musici ten opzichte van veel geluid producerende instrumenten en treffen we maatregelen als geluidsschermen tussen de ‘herriesecties’ van blazers en slaginstrumenten.”

“Maar omdat geluid maken inherent is aan het vak, zijn toereikende bronmaatregelen niet mogelijk. Daarom ligt de nadruk op gehoorbescherming. Dat betekent dat we zorgen voor goede voorlichting, kunnen docenten en studenten regelmatig voor advies en gehoortesten terecht bij een gespecialiseerd bedrijf en kunnen daar dan ook ‘oordoppen’ op maat aangemeten krijgen. We hebben een vaste relatie met deze leverancier van voor musici geschikte otoplastieken. Iedereen kan doppen laten aanmeten: docenten krijgen ze gratis van Codarts, studenten krijgen korting.”

Leren voor het leven

Sinds jaar en dag doet Codarts er alles aan om gehoorschade te voorkomen. Dat doen we vanwege goed werkgeverschap maar ook uit educatief oogpunt: dit is de plek waar studenten leren om de rest van hun leven zorgvuldig om te gaan met hun oren. Dus treffen we alle maatregelen die daarvoor nodig zijn. Alle eerstejaars krijgen voorlichting over het gehoor, gehoorschade en gehoorbescherming, we hebben de test- en adviessessies en docenten geven het goede voorbeeld door er in de lessen aandacht aan te besteden. We merken dat het werkt. Als je de docenten meekrijgt in aandacht voor preventie van beroepsziekten dan nemen leerlingen daar een voorbeeld aan en neemt ons preventiebeleid dus een grote vlucht”, aldus Ine Kruithof.

Lijf en leden

Maar niet alleen de oren hebben het zwaar te verduren bij de podiumartiesten. Ook spieren en gewrichten worden continu zwaar belast. “Denk aan de dansers en circusartiesten”, zo legt Kruithof uit, “dat is topsport. We hebben daarom ook een fysiotherapeut in dienst. En we maken gebruik van een extern netwerk voor fysieke ondersteuning. We werken bijvoorbeeld veel met Pilates-docenten. Dat is een oefenmethode die gericht is op het bereiken van balans tussen spieren, wervels en geest. Maar ook werken we met logopedisten, voor een goed gebruik van de stem en met (sport)diëtisten voor optimale energie.”

“We merken dat al die aandacht voor preventie van klachten vruchten afwerpt. Gezond werken is bij ons geen gedoe, maar vanzelfsprekend. Daar ben ik trots op.”

Meer weten?

- Ine Kruithof, coördinator kwaliteitszorg en voorzitter van de ARBO-stuurgroep: ikruithof@codarts.nl