

Voorbeelden van maatregelen per type klacht en aard van de oorzakelijke belasting:

Klachten bewegingsapparaat

Oorzakelijke blootstelling	Mechanische/energetische belasting
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Mechanisering/automatisering
Collectieve, technische maatregelen	Hulpmiddelen om het werk lichter te maken
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Taakroulatie, extra en/of langere pauzes, geen 'klaar-naar-huis'-mentaliteit
Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM)	Exoskelet
Vroegsignalering	Preventief Medisch Onderzoek (PMO)
Verbeteren individuele belastbaarheid	Fysieke training ter verbetering van het uithoudingsvermogen

Klachten bewegingsapparaat

Oorzakelijke blootstelling	Biomechanische belasting (houding, beweging, krachtsgebruik)
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Ergonomisch herontwerp werkplek
Collectieve, technische maatregelen	Ergonomische aanpassingen op de werkplek, gebruik hulpmiddelen
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Aanpassing werk-rustschema, micropauzes, taakroulatie verbetering werktechniek
PBM	Kniebeschermers
Vroegsignalering	PMO
Verbeteren individuele belastbaarheid	Fysieke training ter verbetering van de spierkracht

Psychische klachten

Oorzakelijke blootstelling	Hoge mentale belasting, werkstress
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Taak-herontwerp (o.a. verlaging van de werklust)
Collectieve, technische maatregelen	Veranderingen in de organisatie van de werkzaamheden, het takenpakket, de arbeidsomstandigheden (werktijden, ergonomische aanpassingen), het communicatieproces, de sociale verhoudingen (rolverheldering, sociale relaties) het beleid, procedures en de organisatiecultuur
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Taakroulatie (verbreding, roulatie), frequenter nemen van korte pauzes
PBM	-
Vroegsignalering	PMO, functioneringsgesprekken
Verbeteren individuele belastbaarheid	Stress- en welzijnsrisico's verminderen, doorgroeimogelijkheden bespreken, sabbatical year, opleiding en training aanbieden, loopbaanbegeleiding, empowerment

Klachten door chemisch-fysische blootstelling

Oorzakelijke blootstelling	Lawaai
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Werkmethode die minder lawaai veroorzaakt, aanschaf van geluidsarme bouwmaschinen
Collectieve, technische maatregelen	Omkasting van de geluidsbron, maatregelen aan de geluidsbron zelf zoals bijvoorbeeld: geluiddempers op de uitlaat van sloophamers, goed onderhoud van machines en gereedschap, markering van werkplekken waar hoge lawaainiveaus zijn
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Taakroulatie, regelmatig pauzes nemen
PBM	Gehoorgeschermsmiddelen
Vroegsignalering	PMO om vroege signalen van lawaaischade op te sporen
Verbeteren individuele belastbaarheid	Bij tinnitus: cognitieve gedragstherapie (Tinnitus Retraining Therapie), hoortoestel dat een permanente ruis genereert, stressvermindering, mindfulness- en ontspanningsoefeningen, nekmanipulatie.

Klachten door chemisch-fysische blootstelling

Oorzakelijke blootstelling	Trillingen (hand-arm trillingen en lichaamstrillingen)
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Het werk op een andere manier te laten uitvoeren, zodat er geen trillend gereedschap gebruikt wordt. Machines vervangen door machines met een ander werkingsmechanisme (zagen of hydrauliek) of door afstandsbesturing. Bij aanschaf te kiezen voor trillingsgedempt gereedschap.
Collectieve, technische maatregelen	Goed onderhoud en tijdige vervanging van gereedschap, goed gebruik van gereedschap, goede werkhouding
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Inlassen van pauzes, matigen van rijsnelheid, de werkhoogte aanpassen zodat de duw- en knijpkracht om het gereedschap te bedienen vermindert. Zo wordt ook de overdracht van trillingen op handen en armen verminderd. Ontspannen werken en hard knijpen in het gereedschap vermijden.
PBM	Dragen van handschoenen, warme en droge kleding dragen
Vroegsignalering	PMO om vroege signalen van schade door trillingen op te sporen
Verbeteren individuele belastbaarheid	Voorlichting geven aan werknemers over het gebruik van het juiste gereedschap voor de juiste taak. Niet roken tijdens het gebruik van trillend gereedschap.

Klachten door chemisch-fysische blootstelling

Oorzakelijke blootstelling	Klimaat (buitensituaties)
Wegnemen of reduceren van blootstelling	
Collectieve, technische maatregelen	
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Voldoende afkoelpauzes
PBM	Bij koudebelasting: voldoende isolerende kleding
Vroegsignalering	
Verbeteren individuele belastbaarheid	Bij hittebelasting: acclimatisatie, verbeteren lichamelijke conditie, vermijden van grote lichamelijke inspanning, voorkomen van uitdroging door zoutverlies

Klachten door chemisch-fysische blootstelling

Oorzakelijke blootstelling	Ioniserende straling
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Beperking van de hoeveelheid radioactieve stoffen waarmee tegelijkertijd gewerkt mag worden
Collectieve, technische maatregelen	Afscherming, ventilatie, vergroten van de afstand tot de bron
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Beperken van de duur van de blootstelling, werkplekken indelen in gecontroleerde en bewaakte gebieden, collegiale controle bij cruciale handelingen
PBM	Handschoenen, bedrijfskleding (standaard bij de omgang met open radioactieve stoffen). In bijzondere gevallen is het noodzakelijk ademhalingsbescherming te dragen.
Vroegsignalering	Persoonlijke dosisregistratie
Verbeteren individuele belastbaarheid	-

Klachten door chemisch-fysische blootstelling (toepassen van het Toxische-stoffenbeleid)

Oorzakelijke blootstelling	Toxische stoffen
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Minder gevaarlijke stoffen inkopen, vervanging door andere stof, bijv. oplosmiddelhoudende verf door watergedragen verf vervangen
Collectieve, technische maatregelen	Gerichte afzuiging en ventilatie kan de concentratie van toxische stoffen worden verlaagd
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Verplaatsen van de activiteit met de gevaarlijke stof naar een afgescheiden ruimte
PBM	Huid-, oog- en adembeschermingsmiddelen
Vroegsignalering	PMO om vroege signalen van gezondheidsschade of verhoogde gevoeligheid op te sporen.
Verbeteren individuele belastbaarheid	-

Infectieziekten

Oorzakelijke blootstelling	Biologische agentia
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Bestrijd het agens zelf, voorkom dat het agens in de bron komt, bestrijd de bron (bijv. een vector, een dier)
Collectieve, technische maatregelen	Afscherming bron, maak contacten overbodig: kranen en deuren automatiseren 'no touch', geen katoenen handdoeken, wel papieren, HEPA-filters, etc.
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Zo min mogelijk mensen bij de bronnen laten komen, inrichten schoon/vuil zones, beperking aantal werknemers op bepaalde plek, social distancing (afstand van elkaar houden), vermijd de aanwezigheid van zwangeren in de gevarenzone, houd de risicogroepen (extragevoeligen) weg van de bron
PBM	Afscherming huid: handschoen, kleding, schort, haarkapje, schoenen Afscherming ogen: brillen, gelaatsschermen Afscherming ademwegen: maskers (mond/neus) Vaccinatie
Vroegsignalering	PMO om: effecten van bekende en onbekende biologische agentia op te sporen; werknemers met een verhoogd risico op te sporen (bijv. werknemers met aandoeningen van de luchtwegen, onhygiënisch gedrag op de werkvloer); om leeftijdsgebonden ontwikkelingen te monitoren en om genomen maatregelen te evalueren.
Verbeteren individuele belastbaarheid	-

Klachten door ploegdienst / onregelmatige dienst

Oorzakelijke blootstelling	Ploegdienst / onregelmatige dienst
Wegnemen of reduceren van blootstelling	Stoppen met ploegdienst
Collectieve, technische maatregelen	Snel en voorwaarts roteren, beperken nachtdienst (max 3 aaneengesloten), vermijden vroege aanvangstijdstippen, minimaal twee vrije dagen na de laatste nachtdienst
Individuele, organisatorische en/of procedurele maatregelen	Lengte van de dienst bepalen op basis van fysieke en mentale eisen van het werk
PBM	-
Vroegsignalering	PMO om in kaart te brengen: slaapklachten en –stoornissen, voorgeschiedenis en huidige status met betrekking tot gastro-intestinale, cardiovasculaire, endocriene, metabole en neuropsychiatrische aandoeningen, zwangerschap en leefgewoonten.
Verbeteren individuele belastbaarheid	Gezonde leefstijl