

AF ANNETTE SCHOOU FOTO JACOB NIELSEN

AV MIN ARM!



Det er nærmest umuligt at undgå belastning i skuldre og nakke, når man arbejder på en tandklinik. Derfor er tandklinikassistenterne Jeanette Hansen, Pia Krogh og Tine Hauge Sørensen opmærksomme på dårlige arbejdsstillinger, og de tager jævnligt forbi fysioterapeuten for at få løsnet ømme og stive muskler

■ Siger man tandklinik, kan man i samme ånde-
drag sige: Muskelinfiltrationer i nakke og skuldre
spændingshovedpine og ondt i ryggen. Mange timer
ved tandlægestolen, hvor pladsen er minimal, og man-
ge vrid i kroppen er årsagen til, at de fleste tandklinik-
assistenter og tandlæger døjer med ømhed i ryg, nakke
eller skuldre. Sådan er det også på Peter Amunds tand-
klinik, som ligger lidt uden for centrum i Køge. Her
sørger tre tandklinikassistenter og to tandlæger for, at
køgeborgerne kan smile med god samvittighed.

- Du kan ikke sidde ret op og ned på stolen, som du
burde, for så kan du ikke se, hvad du laver. Du er nødt
til at følge med og vride i kroppen, så du ved, om du ek-
sempelvis suger det rigtige sted, siger Pia Krogh.

Pia Krogh er tandklinikassistent. Hun er uddannet
på klinikken og har været ansat i 19 år.

Hvor meget hun sidder ved tandlægestolen svinger
meget. Nogle dage er det kun to timer, andre hele da-
gen. De sidste kan hun godt mærke, når hun går hjem.
Så er hovedet lidt tungere, musklerne i nakken ømme
og knudrede, og på de værste dage stråler smerterne
fra nakken og ned midt på ryggen.

- Efter en travl dag er jeg træt fra hårrødderne og ned
i tærerne, siger hun med et smil. ▶

Tandklinikassistent Jeanette Hansen, tv., og tand-
læge Mia Zachariassen i en typisk arbejdsstilling.
Skuldrene er løftede, og ryggen vredet.



Jeg synes, vi er gode til at prikke hinanden på skulderen og sige: Sænk lige skuldrene.

JEANETTE HANSEN



- Det værste er den lange dag, hvor vi først er færdige kl. 17.30, så er man godt nok færdig, supplerer hendes kollega, Jeanette Hansen, som har rundet sit 25-års jubilæum på klinikken.

NYE STOLE

På klinikken er der fokus på de skæve arbejdsstillinger. Eksempelvis da klinikken skulle have udarbejdet en arbejdspladsvurdering (APV).

- Vi skulle svare på, om der var nogle uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, og det måtte vi jo svare ja til. Men det er jo et problem, som det er svært at gøre noget ved. Vi prøver selvfølgelig at arbejde på en måde, som er mindst belastende for både tandlæge og assistent, siger Peter Amund, tandlæge og ejer af klinikken.

Jeg synes også, at vi er gode til at booke patienterne, så vi ikke har for mange store behandlinger lige i træk, tilføjer han.

For at skåne de ansatte blev de gammeldags klinikstole skiftet ud med sadelstole for nogle år siden. Sadelstolene belaster ikke ryggen så meget, men de er heller ikke det gyldne svar på dårlige rygge.

- Når du har siddet i den samme stilling i lang tid, så vil du uvilkaarligt begynde at synke sammen i ryggen, siger Pia Krogh.

- Der synes jeg, vi er gode til at prikke hinanden på skulderen og sige: Sænk lige skuldrene. Men, hvis du har en patient, som er meget nervøs eller måske ligefrem bange og har brug for at holde i hånd, så glemmer du alt om at passe på dig selv. Du koncentrerer dig om, hvordan patienten har det. Holder øje med kropssproget, samtidig med at du skal servicere tandlægen. Eller hvis det drejer sig om en større operation, så er der ikke tid til at tænke på sig selv, tilføjer Jeanette Hansen.

Derfor er Pia, Jeanette og deres kollega Tine Hauge Sørensen også faste kunder hos den samme fysioterapeut. Cirka hver fjortende dag får de bearbejdet de ømme muskler med varme og massage. Fysioterapeuten har også udarbejdet nogle øvelser, som de kan lave hjemme, når musklerne er stive og trænger til at blive strakt ud.

- Det hjælper at gå til fysioterapeut, men når man har rundet de 40, så kan man godt mærke, at det ikke længere er helt nok. Jeg skal i gang med noget styrketræning, hvis jeg skal kunne holde inden for det her fag, siger Pia Krogh.

TID TIL PAUSER

Tandklinikassistenterne forsøger også at variere deres arbejdsstillinger, så de skifter mellem at stå og sidde. Og mellem behandlingerne kan de altid smutte ud i frokoststuen og snuppe en kop kaffe og et lille hvil.

- Heldigvis har vi mulighed for at holde pauser, når vi har behov for det. Jeg har hørt om andre steder, hvor pauser er skemalagte, og resten af tiden skal tandklinikassistenterne være inde på klinikken, tilføjer Jeanette Hansen.

Så længe telefonerne bliver taget, instrumenterne ligger klar og patienterne passet, så vil Peter Amund ikke blande sig i, hvornår eller hvor længe tandklinikassistenterne holder pauser.

- Der skal være plads til, at man kan tage sig en kop te, slappe lidt af og få hjernen til at falde lidt. Og hvis hjernen har mulighed for at falde lidt ned, så gør skuldrene det også, mener Peter Amund. □

Skader skal anmeldes

Selv om smerter i nakke- og skulderregionen hos tandklinikassistenter ikke er anerkendt som arbejdsskade, råder HK sine medlemmer til at anmelde dem. Jo flere, der anmeldes, jo større bliver presset for at få dem anerkendt

HK's arbejdsskadeafdeling får jævnligt henvendelser fra afdelingerne om tandklinikassistenter, der har så mange smerter i nakke og skuldre, at de ikke kan eller har svært ved at passe et arbejde.

- Der er ingen tvivl om, at det er et stort problem inden for tandklinikområdet, siger Jane Nielsen, socialrådgiver i HK's arbejdsskadeafdeling.

Men selv om en tandklinikassistent må opgave sit job på grund af smerter, er der ingen hjælp at hente i arbejdsskadesystemet. I Erhvervs sygdomsudvalget, hvor man tager stilling til, hvilke sygdomme der kan anerkendes, er vurderingen, at tandklinikassistenternes arbejde ikke er ensformigt og belastende nok til at udløse erstatning.

- Smerter i nakke- og skuldermuskulatur ved tandklinikarbejde anerkendes i dag ikke som en arbejdsbetinget skade, men HK's holdning er, at alt skal anmeldes. Kun hvis skaderne bliver registreret i Arbejdsskadestyrelsen, kan vi dokumentere, at der

er et reelt problem, forklarer Jane Nielsen, som dog tilføjer, at det vil blive et langt sejt træk at få ændret den gældende praksis.

- Derfor kan vi heller ikke love, at tandklinikassistenter, som anmelder deres skader, nogensinde får en erstatning. Men man skal anmelde sin skade af hensyn til de kolleger, der kommer efter en.

Jane Nielsen ser dog en lille sprække i holdningen til skader, som skyldes arbejde i fastlåste ubekvemme stillinger.

- For ganske få år siden var det eksempelvis umuligt at få anerkendt en museskade. Nu har vi fået anerkendt fire skader, som skyldes arbejde med mus. Så man kan sige, der er åbnet en kattedør i forhold til anerkendelse af den slags arbejdsskader.

HUSK FOREBYGGELSE

Men målet er selvfølgelig at undgå de invaliderende smerter i nakke og skuldre. Derfor opfordrer Jane Nielsen tandklinikassistenterne til at passe på sig selv.

- Hvis man får ondt af sit arbejde, så skal man tage det alvorligt. For hvis man først har overbelastet kroppen, så er man disponeret for at få problemer igen, forklarer socialrådgiveren og understreger samtidig, at arbejdsgiveren har ansvaret for, at arbejdet tilrettelægges mest hensigtsmæssigt.

Der skal være tid til pauser. Det er vigtigt, at man har ordentligt fodtøj på. Og at indretning og stole er så ergonomisk fornuftige som muligt. Træning, som styrker muskulaturen i nakke og skuldre, er også med til at forhindre smerter.

- Når man har stået sammenbøjet i et stykke tid, så er det vigtigt at få strakt musklerne ud igen. Det kan man jo fint gøre i sine pauser, siger Jane Nielsen. □

fagligt synspunkt af Bonnie Blirup, formand for Branchesektion Sundhed & Velvære

Tag smerter og stress i opløbet



Belastende arbejdsstillinger er hverdag på landets tandklinikker. Det giver smerter i skuldre og ryg, og mange kan ikke klare belastningen og bliver langtidssyge eller går på deltid.

Men sådan behøver det ikke altid at være. I kan selv gøre en række ting for at afhjælpe problemerne.

For det første er det vigtigt at få lavet en arbejdspladsvurdering (APV), hvor I gennemgår indretningen og arbejdsgangene i både klinik- og kontorlokaler.

For det andet kan I få en fysioterapeut til at komme og se på jeres arbejdsstillinger og vurdere om klinik- og kontorudstyr passer til den måde, som både I og tandlægen arbejder på. Fysioterapeuten kan også lære jer øvelser, som I kan gøre hver for sig og sammen.

For det tredje er det en god idé at foreslå ved medarbejderudviklingssamtalen (MUS), at arbejdsgiveren betaler udgifterne til eksempelvis konsultationer hos fysioterapeut og akupunktør og for

deltagelse i træning som for eksempel pilates.

Endelig skal I huske at holde pauser, selv om arbejdsdagen er travl, for ellers stiger risikoen for varige skader.

Det handler om hele klinikken, og det er også i arbejdsgiverens interesse at afhjælpe skader og undgå, at medarbejdere bliver langtidssyge, må gå på deltid eller helt holde op på grund af belastningerne. Derfor er forebyggelse med for eksempel fysioterapeut og træning en god investering.

Det er desværre svært at få godkendt klinikpersonalets skader som arbejdsskader. Men sørg for, at jeres læge anmelder det, hvis I får en skade.

Måske skulle vi også selv lave en undersøgelse af, om de mange deltidsansættelser i faget skyldes smerter og stress - og hvad der skal til, for at flere vil arbejde på heltid. Smerter og stress på grund af belastende arbejdsstillinger og trave arbejdsdage er ikke et nødvendigt onde! Tværtimod er det problemer, som bør løses - og det kan I selv medvirke til ved at bruge ovenstående gode råd.

Kontaktperson vedr. Branchesektion Sundhed & Velværes sider: Jeanette Hansen, telefon: 56 66 28 90, e-mail: jeanettehansen@mail.dk
Formand: Bonnie Blirup, telefon: 98 12 75 78, e-mail: bonniebli@ofir.dk
Redaktionssekretær HK/Privat: Annemette Schou Refsgaard(DJ), telefon: 33 30 44 75, e-mail: 44ams@hk.dk

VIDSTE DU, AT mithk.dk har en service, hvor du kan sammenligne din løn med den betaling, andre medlemmer får for at udføre et arbejde som dit?

NYTTIGE LINKS

Du kan gå ind på vores hjemmeside via www.hkprivat.dk og klikke på Branchesektion Sundhed & Velvære eller gå direkte ind på www.hksundhedvelvaere.dk. Her er der links til arbejdsmiljø, overenskomstspørgsmål, efteruddannelse, nyt og nyttigt samt ros og ris.

FASTE UDVALG

Vi har i branchesektionen forskellige udvalg. Blandt andet et uddannelsesudvalg og et aktivitetsudvalg. Udvalgene vil gerne høre fra medlemmerne, hvad de kunne tænke sig af kurser samt efteruddannelse, så fat pennen.

Hvilke kurser, aktiviteter eller lignende kunne du tænke dig at stå op til på en lørdag morgen og bruge din weekend på sammen med en masse andre kolleger i Sundhed & Velvære? Måske er det lige dig eller din kollega, der sidder inde med en god idé.

Meninger/ønsker sendes til Jeanette Hansen på mail: jeanettehansen@mail.dk.

Dine oplysninger vil ikke blive offentliggjort, men blive lagt i vores idébank til fremtidige arrangementer.
Husk, at sammen bliver vi bedre.



Tandklinikpersonalets Uddannelsesdag

Onsdag 24. september på Radisson SAS Falconer Hotel, Falkoner Allé 9, 2000 Frederiksberg

Torsdag 25. september på Hotel & Conferencecenter Trinity, Gl. Færgevej 30, 7000 Fredericia

Program:

09.00-09.30	Morgenkaffe
09.30-12.00	Kommunikation med vanskelige klienter og i det daglige samarbejde
12.00-13.00	Frokost
13.00-14.00	Kundepsykologi og telefonbetjening – Hvad er god service?
14.00 – 15.15	Tandbehandling og spiseforstyrrelser
15.30-16.00	Afslutning

Dagen afholdes af Tandlægeforening og HK/Privat som et tilbud i forlængelse af overenskomstens rettigheder om uddannelse.

Deltagergebyr: 1.700 kroner

Der er stadig ledige pladser, men du skal skynde dig. Pladserne fordeles efter først til mølle-princippet.

Der ydes ikke kompensation for transport eller tabt arbejdsfortjeneste.

DEADLINE FOR KOMMENDE NUMRE

Nr. 8 udkommer 19. september - deadline er overskredet.
Nr. 9 udkommer 24. oktober - deadline er 15. september.
Nr. 10 udkommer 28. november - deadline er 17. oktober.

Indlæg til branchesektionssiderne sendes til Jeanette Hansen på jeanettehansen@mail.dk