

DENTAL

INSPIRATION TIL DEN DANSKE TANDLÆGEBRANCHE

UDGAVE 94 / NOVEMBER 2018

Arbejdet gør dig syg

Læs også:

Facebook-kampagner i retten 06 · Program klar til Dental Festival 14 · Den nye ferielov 34

Lydsvag,
hurtig og
driftsikker!



Enkel og
intuitiv
betjening.



lisa

Smerterne kommer senere

Frederikssund Tandcenter har haft besøg af en ergoterapeut til at hjælpe med de gode arbejdsstillinger. Det handler om at kunne udføre sit arbejde livet igennem.

Tekst: Jon Holm-Pedersen

Foto: Jens Panduro

»Min klinikassistent prikker ofte til mig og siger noget i retning af "få nu de skuldre ned", og hun har jo ret,« siger tandlæge Jannet Daarbak.

Hun er godt klar over, at arbejdsstillingen ikke altid er perfekt, men når hun bliver opslugt af arbejdet, så forfalder hun til gamle vaner.

»Det gør jo ikke ondt at sidde forkert. Kroppen er jo så fantastisk indrettet, at den tilpasser sig. Men smerterne kommer senere,« fortæller tandlægen.

Jannet Daarbak ejer klinikken i Frederikssund sammen med tandlæge Birgitte Knudsen. De er begge uddannet i København i 1994, og efter nogle år som ansatte og selvstændige hver for sig gik de i kompagniskab i 2007.

Lokalerne midt i Frederikssund er bygget til klinikken og huserer ti medarbejdere dagligt. Der er seks klinikrum, hvor de to tandlæger og tre tandplejere møder patienterne.

»Det går godt, og lige nu søger vi faktisk efter endnu en tandlæge, da vi andre løber lidt for stærkt,« forklarer Jannet Daarbak.

De rigtige hjælpemidler

Jannet Daarbak har set yngre kolleger forlade faget grundet smerter som en direk-

te følge af dårlige arbejdsstillinger. Ifølge tandlægen er der som sådan ikke nogle behandlinger, der er værre end andre. Oftest sidder hun dårligt, når patienten ligger forkert.

»Hvis vi bare kan få patienten helt ned at ligge, har jeg de optimale arbejdsforhold, men så kommer fru Jensen ind, der ikke kan tåle at ligge ned, og så går det galt,« siger hun og fortsætter:

»Og det er jo så her, at Mette Krebs kommer og minder os om, at fru Jensen kun er her i en halv time. Hun viser os, hvordan patienten skal placeres, så både vi og de har færre gener. Det handler faktisk om at få patientens hoved ret langt tilbage.«

Mette Krebs er ergoterapeuten, og hun har været forbi klinikken i flere omgange. Hver gang bliver der afholdt et kursus, og terapeuten gennemgår klinikken.

»Alle skriveborde er hæve-sænkeborde, men vi har også skiftet behandlerstole,« fortæller Jannet Daarbak.

Egentlig kunne tandlægerne ikke se noget formål med at udskifte stolene ved første anbefaling, men alt ændrer sig med tiden, og da smerterne også meldte sig i lænden, kom der nye stole.

»Efterhånden som vi ejere er blevet ældre, er vi jo begyndt at kunne mærke

arbejdet på kroppen,« siger Jannet Daarbak.

Det er naturligvis ikke kun tandlægerne, der får råd og vejledning, det gælder hele klinikteamet, og det er ifølge ejerne nødvendigt, hvis medarbejderne skal være i stand til at klare hverdagen hele arbejdslivet igennem.

Ud over stole og inventar er tandlæger og tandplejere også blevet udstyret med lupbriller.

Udstyret med de små indbyggede "kikkerter og prismer" i glassene gør den forskel, at tandlægen ser optimalt, når hun sidder i den korrekte ergonomiske stilling.

»Vi arbejder jo i et lille, mørkt og utilgængeligt hulrum i kroppen. Vi vil gerne gøre arbejdet ordentligt, og derfor bøjer man sig jo af og til ned for at komme helt tæt på,« siger Jannet Daarbak.

Den øvelse er ikke nødvendig med lupbrillerne, men tandlægen erkender med et smil, at hun nogle gange kigger forbi luppen og tager et nøjere blik ved at bukke sig ind over patienten.

Plads til velvære

Ergoterapeutens råd har fået de ansatte til at sætte mere fokus på de gode arbejdsstillinger, og ifølge Jannet Daarbak er medar-

Frederikssund Tandcenter har eksisteret siden 2007. Klinikken er ejet af tandlæge Birgitte Knudsen og tandlæge Jannet Daarbak, der begge er uddannet i 1994.



<< bejderne gode til at prikke til hinanden, når nogen belaster kroppen unødvendigt. Medarbejderne deltager også i fælles sportsaktiviteter, når der er arrangementer i byen.

»Jo ældre man bliver, jo mere mærker man jo de dumme vrid i kroppen, som man laver i løbet af arbejdsdagen,« siger Jannet Daarbak.

Af samme årsag arbejder klinikken også løbende med at aflaste og lindre medarbejderne, når de har fået brug for det.

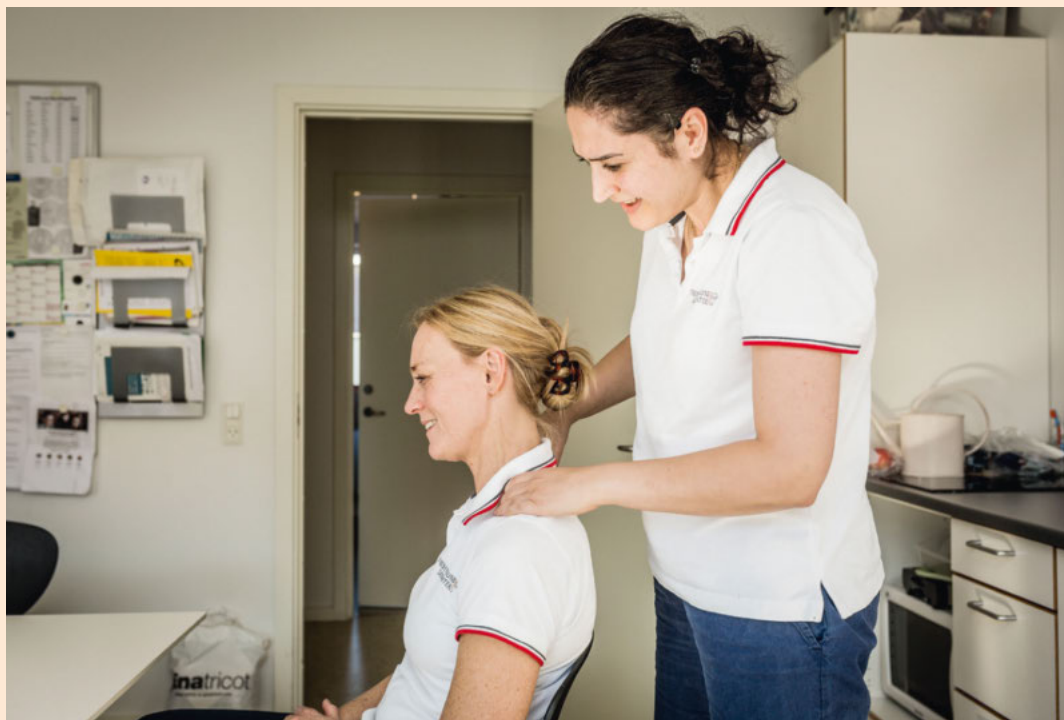
En gang om måneden kommer der eksempelvis en massør på klinikken, og her kan hele personalegruppen komme en tur på briksen og få arbejdet ømme muskler igenem.

Derudover har to af klinikassistenterne gennemført et massagekursus med specielt fokus på nakke og skuldre som nogle af de helt klassiske områder, hvor klinikens medarbejdere kan mærke det hårde arbejdsmiljø.

Massage, motion og den løftede pegefinger fra ergoterapeuten er de ingredienser, der er nødvendige for, at alle medarbejderne i klinikken i Frederikssund kan få et sundt arbejdsliv. Jannet Daarbak selv har en klar forventning om at kunne klare arbejdet ved tandlægestolen frem til pensionsalderen.

»Jeg mærker jo kroppen fra tid til anden, men jeg kan mærke, at det er langt mindre, når jeg er opmærksom på at sidde ordentligt,« siger hun. ■

Birgit Knudsen viser det, det hele drejer sig om. Nemlig at sidde ordentligt og få patienten ned



To af klinikassistenterne hos Frederikssund Tandcenter har gennemgået et kursus i gode massage-teknikker, der kan afhjælpe de værste smerter i skuldre og nakke. Her demonstrerer klinikassistent Bushra Toma sine evner på Jannets skuldre. Hele klinikteamet får også tilbudt gratis massage i klinikken en gang om måneden.

Fakta

- Frederikssund Tandcenter har eksisteret siden 2007.
- Klinikken har til huse i en kontorbygning i byens centrum, og klinikerne var med til at indrette lokalerne, da de blev opført.
- Den lyse klinik rummer seks klinikrum med mulighed for at tilføje et ekstra.
- Klinikken har fem klinikassistenter og tre tandplejere ansat.