Ergonomi i tandplejen

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

INDHOLD

3 Indledning

4 Arbejdet på klinikken

5 Typiske ergonomiske belastninger i arbejdet på klinikken

6 Tilrettelæggelse og udførelse af arbejdet

10 Indretning af arbejdspladsen

14 Tekniske hjælpemidler

16 Omsorgs- og specialtandpleje

18 Arbejdspladsvurdering

19 Her kan du få mere at vide

TAK TIL
Cheftandlæge Maiken Bagger, specialtandplejen i Aalborg og afdelingstandlæge Linda Ansager, specialtandplejen i Aarhus, for gennemlæsning og feedback

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø
for Velfærd og Offentlig administration

Studiestræde 3, 3. sal
1455 København K.

2009. Redesign 2016

ISBN: 978-87-93332-49-2

Tekst: Mette Krebs, Krebs Ergonomi
Fotos: Thomas Søndergaard
Layout: Tegnestuen Trojka

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

INDLEDNING

BrancheFællesskab for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration ønsker med denne branchevejledning at give gode råd til ledere og medarbejdere om ergonomi på arbejdspladserne i tandplejen.

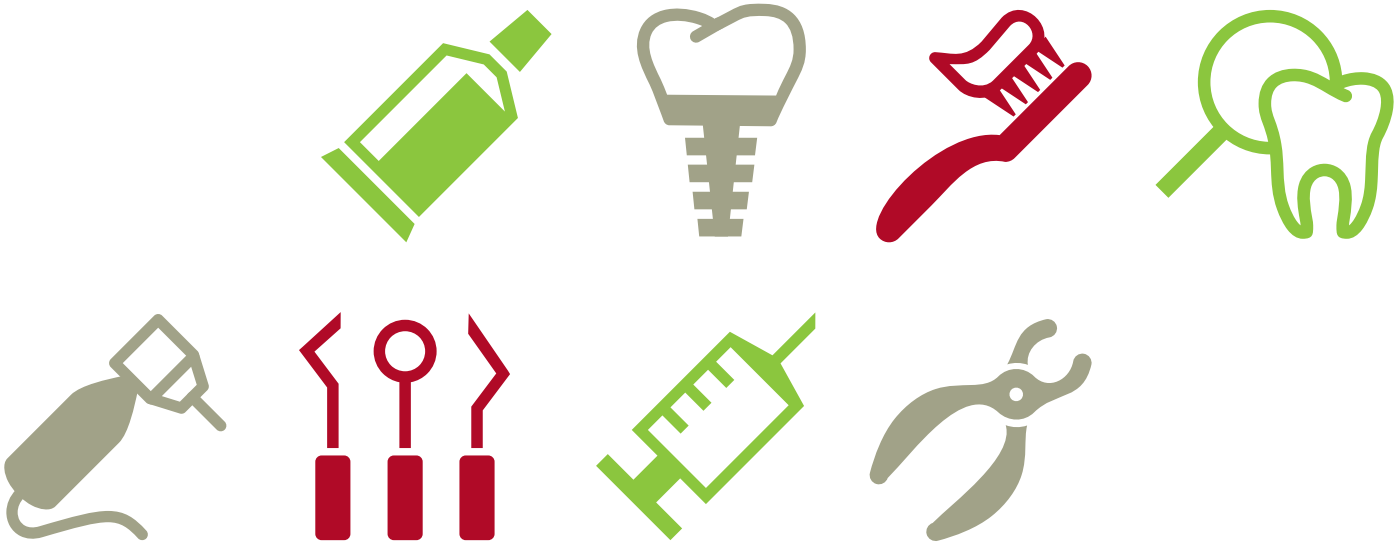
Branchevejledningen beskriver:

- Konkrete løsningsforslag, der kan optimere de ergonomiske forhold på arbejdspladsen
- Nogle af de muligheder, der er i forbindelse med ergonomisk indretning af arbejdsrum i tandplejen
- De forhold, som det er vigtigt at tage hensyn til, når der skal indrettes nye arbejdsrum i tandplejen.

Vejledningen er tænkt som et opslagsmateriale, hvor ledere og medarbejdere kan hente inspiration til løsning af aktuelle ergonomiske problemer i hverdagen. Den henvender sig til tandlæger, klinikassistenter og tandplejere på såvel private som offentlige klinikker.

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i vejledningen er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen.

Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.



Arbejdet på klinikken

Arbejdet på en klinik er tilrettelagt med patienten i fokus. Det er i sig selv naturligt, men betyder, at du i arbejdet ofte tilsidesætter eller glemmer hensynet til dig selv.

Arbejdspladsen er typisk indrettet, så du skal arbejde siddende i uhensigtsmæssige arbejdsstillinger med foroverbøjet, drejet ryg og nakke samt løftede skuldre og arme. Hertil kommer, at du arbejder statisk, hvilket kan være lige så belastende for musklerne som fysisk hårdt arbejde. Med andre ord er der tale om ensidigt belastende arbejde.

Der er flere årsager til de uhensigtsmæssige arbejdsstillinger:

- Arbejdspladsens indretning
- Udstyrets udformning og placering
- Patientens placering
- Hvordan samarbejdet er aftalt eller ikke aftalt
- Vaner, traditioner mv.

Disse faktorer kan synes svære at lave om på, men det er nødvendigt for at forbedre det fysiske arbejdsmiljø. Hvis du ved, hvordan du kan reducere belastningerne på kroppen, bliver det lettere at implementere i hverdagen.

Typiske ergonomiske belastninger i arbejdet på klinikken

Statisk og dynamisk muskelarbejde

Når en muskel arbejder statisk, er den i en konstant spændingstilstand. Det betyder, at den ikke får tilført den ilt og de næringsstoffer med blodet, som den har brug for. Affaldsstoffer kan heller ikke blive transporteret væk fra musklen. Selv ved kortere tids statisk muskelarbejde kan der opstå træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i både muskler, sener og led. Symptomerne forsvinder dog, når belastningen ophører.

Ved længere tids statisk arbejde kan der opstå skader på muskler, sener og led, fx tennisalbue, seneskedehindebetændelse, muskelømhed mv. Selvom smerterne forsvinder, når belastningen ophører, er der risiko for, at de vender tilbage ved fornyet belastning.

Årsager til, at der forekommer statiske belastninger, er blandt andet:

- At musklerne i skulderbæltet skal spændes, når du udfører præcisionsarbejde, og da præcisionsarbejde ofte udføres med løftede arme, øges den statiske belastning.
- At det er nødvendigt, at du bøjer nakken for at få en passende synsafstand til arbejdsfeltet.
- At det er nødvendigt, at du fikserer hovedet for at kunne udføre et synskrævende arbejde.

Ved dynamisk muskelarbejde derimod foregår der en vekselvirkning mellem spænding og afspænding af musklen. Det betyder, at musklen får tilført både ilt og næringsstoffer til arbejdet, og at affaldsstofferne bliver ført væk. Dynamisk arbejde forekommer, når du i løbet af arbejdstiden skifter mellem forskellige arbejdsfunktioner, eller når du inden for samme arbejdsfunktion veksler mellem forskellige arbejdsstillinger.

Belastning af ryg, nakke, skuldre, arme og hænder

Belastning af ryg, nakke, skuldre, arme og hænder forekommer også ofte i forbindelse med arbejdet i tandplejen:

- Du belaster ryggen, når du arbejder foroverbøjet, vrider og/eller bøjer dig til siden.
- Du øger belastningen, hvis du holder arbejdsstillingerne i længere tid af gangen eller gentager bevægelsen ofte.
- Du øger ligeledes belastningen, hvis du samtidig løfter en byrde eller løfter armene ud fra kroppen.
- Du belaster nakke og skuldre, når du løfter armene frem og/eller op og holder hovedet i en fastlåst position. Høje krav til syn og præcision vil også belaste nakke og skuldre.
- Du belaster især arme og hænder, når du hyppigt gentager de samme bevægelser, samtidig med at du bruger stor kraft og arbejder med hånd- og albueled i en yderstilling. Det sker fx ved tandudtrækning og manuel depuration.

Hofter og knæ

Hofter og knæ kan blive overbelastet af den fastlåste siddestilling. Hvis du sidder på en for bred saddelstol, eller fodpedalen er forkert placeret, vil der komme et overdrevet vrid i hoften.

Tilrettelæggelse og udførelse af arbejdet

Rotation

I bør tilrettelægge arbejdet, så den enkelte har mulighed for at veksle mellem forskellige arbejdsfunktioner i løbet af arbejdstiden. Fordel de arbejdsopgaver, som ikke knytter sig til et bestemt fagområde, mellem flest mulige medarbejdere i det omfang, det er muligt og relevant. På den måde bruger du kroppen varieret, så belastningen på bestemte muskelgrupper bliver mindre. På den måde får du også afveksling i arbejdstempo, koncentration mv.

For at I kan opnå den ønskede effekt ved at rotere, må I se på alle arbejdsfunktionerne på jeres arbejdsplads. I skal veksle mellem både stående og siddende arbejdsstillinger og mellem statiske og dynamiske bevægelser mv.

Hvis der ikke på din arbejdsplads er mulighed for at rotere, fx på grund af for få forskellige arbejdsfunktioner, skal du udnytte de korte afbrydelser i arbejdet, hvor der er mulighed for fx at lave mikroøvelser.

Mikro øvelser

Udnyt de korte pauser til at udføre mikro øvelser, mens du venter på, at en bedøvelse skal virke, at et billede kommer frem på skærmen, eller hvis patienten lige skal have en kort pause.

Mikro øvelser er små bevægelser med skuldre, nakke eller ben, som øger blodgennemstrømningen, og på den måde gavner både led og muskler. Det kan fx være stræk, udspænding eller afspænding. Stå op, når du lyser med hærdelampen, eller kør skuldrene tilbage, når du venter på materiale. Og ikke mindst, stands op og træk vejret dybt en gang i mellem.

Patientens placering

Du skal altid placere patienten i forhold til arbejdsopgaven og ikke i forhold til, hvordan patienten helst selv vil ligge. Dette er dog ikke ensbetydende med, at patienten skal ligge dårligt. Men patienterne skal ligge på en måde, så du kan udføre dit arbejde bedst muligt.

Den optimale placering af patienten:

- Patienten skal ligge vandret i stolen med kroppens vægt på rygstøtten.
- Patienten skal HELT op, så hovedet ligger på nakkestøtten.
- Nakkestøtten skal indstilles i forhold til, hvilket arbejde du skal udføre, og hvor i munden du skal arbejde.

Undgå at spørge, om patienten ligger godt. Spørg i stedet "kan det gå", hvis patienten selv kommenterer sin placering.

Husk at stræbe efter, at patienten ligger ok, ikke at han/hun ligger fantastisk. Det er dig, der skal bestemme, hvordan patienten skal ligge, da det jo er dig, der ved, hvordan du bedst kan komme til at udføre dit arbejde.

Der vil være patienter med specielle hensyn, hvor den optimale placering ikke vil være mulig. Her må bestræbes på at komme så tæt på den optimale placering som muligt.

Siddende arbejdsstilling

Når du arbejder i siddende stilling, kan der være begrænset plads til dine ben under behandlingsstolen. Hvis du placerer patienten vandret og højt, får du bedre plads til benene.

Når patienten ligger højt, skal du også sidde højt. Det betyder, at du får en skrå vinkel på lårene. Derved kan du komme tættere på patienten og sidde lige foran arbejdsområdet, så du undgår foroverbøjning og vrid i kroppen.

Fordele ved at sidde højt:

- Det naturlige lændesvaj bevares.
- Større bevægelsesfrihed og på den måde mindre vrid i ryggen.
- Bedre plads ved behandlingsstolen.
- Bedre blodcirkulation i benene.

Stående arbejdsstilling

Når du skifter fra siddende til stående arbejdsstilling, vil overkroppen blive mere opret, armene sænkes, og andre muskelgrupper bliver aktive. Det er derfor en god ide at veksle mellem siddende og stående stilling i løbet af arbejdstiden.

Den stående stilling egner sig især til kraftbetonet arbejde som fx en tandudtrækning samt ved patienter med særlige behov.

Hvis klinikkens indretning gør det muligt, kan du med fordel udføre almindelig tandbehandling og undersøgelser stående. Patienten skal dog stadig være liggende og være kørt med op i højden.

Den stående stilling kan i nogen grad efterlignes ved at vælge en stå-støtte-stol, der kan køres så højt op, at du kun skal bøje let i knæene for at sidde. Sørg for at beholde vægten på stolesædet og ikke på benene. Igen skal patienten naturligvis køres med op i højden.

Fodpedalens placering

Placer fodpedalen, så den er i naturlig forlængelse af benet. Betjen den med let bøjet knæled, hvor foden er længere fremme end knæet.

Når patienten er placeret korrekt, er der plads til fodpedalen under uniten eller over mod klinikassistenten, da hun nu kan sidde længere oppe mod selve hovedet.

Hvis du arbejder stående, placeres fodpedalen, så du stadig kan holde noget af vægten på hælen af den fod, som betjener den.

Synsafstand og arbejdsstilling

Den arbejdsstilling, du spontant indtager, bestemmes ofte af, hvad du skal se. Jo tættere på, jo større bliver objektet. Dette betyder imidlertid ofte at du bøjer nakken forover og fikserer hovedet, så nakkens og ryggens muskler må arbejde statisk. Hvis arbejdsopgaven kræver præcision og koncentration, vil du forsøge at gøre afstanden til arbejdsområdet kortere. Alder, korrektion af synet med fx briller og brillernes udformning har også betydning for synsafstanden.

Prøv i stedet at få arbejdsområdet tættere på, så du har bedre synsforhold, fremfor at bøje nakken for at øjnene kommer tættere på patienten. Placer patienten som var det en bog, du skulle læse.

Lupbriller kan hjælpe til at se de små detaljer og samtidigt holde afstand. Prismer i optikken kan gøre det lettere at arbejde med oprejst hoved. Lys på brillen kan også afhjælpe den dårlige arbejdsstilling.

Synsforholdene kan forbedres således:

- Sid med arbejdsfeltet lige ud for kroppen.
- Placer patienten, så dit håndled er højere oppe end dit albueled.
- Støt armene på patienten.
- Drej øjnene mod arbejdsfeltet i stedet for at bøje nakken.
- Indstil nakkestøtte i forhold til din arbejdsopgave.
- Lad patienten dreje hovedet til den side, du har brug for.
- Brug spejl til arbejdet.
- Ændr arbejdshøjde.
- Udnyt behandlingsstolens funktioner, og kør arbejdsfeltet op mod øjnene i stedet for at bøje nakken.

Arbejde i teams

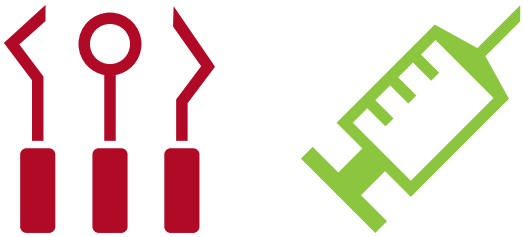
Hvis I er to personer, som har stor forskel i højde, fx en meget høj og en mindre person, kan I få uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, hvis arbejdspladsens indretning kun passer til den ene af jer.

En løsning på dette er, at den, der er højest, sidder lidt lavere, mens den lavere sidder lidt højere, end I ville gøre, hvis I arbejdede alene. En afveksling kan også være, at den højeste sidder, og den laveste står – alt efter opgaven.

Når man er to ved behandlingsstolen, bliver det endnu mere vigtigt at placere patienten optimalt, da dette skaber bedre plads, mere overblik og dermed bedre arbejdsforhold for begge parter.

Tunge løft

Tunge løft i tandplejen kan fx forekomme, når du arbejder med sterilisationsbakker. Bakkerne kan være tunge, hvis de er meget fyldte. Hvis du ikke løfter dem tæt på kroppen, kan det belaste ryg, nakke, skuldre, arme og hænder. Dunke med 25 liter sprit eller destilleret vand, som løftes fra gulv til bord for at blive hældt over i mindre portioner, er også tunge og vil være belastende for kroppen.



Du kan undgå disse løft ved:

- Ikke at overfylde sterilisationsbakkerne.
- At indkøbe sprit og destilleret vand i mindre dunke, fx 1,5 eller 10 liter.
- At bruge tekniske hjælpemidler til løfte.

Det er ikke kun vægten af byrden, der gør et løft sundhedsskadeligt. Hvordan byrden placeres i forhold til kroppen, og hvordan den løftes, har stor betydning. Jo tungere en byrde er, jo tættere på kroppen skal du løfte den.

Gravides arbejdsmiljø

I skal tage særlige hensyn til den gravides fysiske arbejdsmiljø, da tunge løft og langvarigt stående og gående arbejde øger risikoen for, at hun aborterer eller føder for tidligt. Det er derfor vigtigt, at der laves en konkret vurdering af risici i arbejdsmiljøet for den gravide eller ammende kvinde, og I skal sørge for, at den gravide ikke får tunge løfteopgaver, og at hun har mulighed for at veksle mellem siddende, stående og gående arbejde.

Vær særligt opmærksom på, at gravide bør undgå brede sadelstole på grund af det øgede vrid i hofterne og dermed en overbelastning af bækkenet.

Hvis der er usikkerhed om, hvorvidt den gravide er tilstrækkeligt beskyttet mod det fysiske arbejdsmiljø, kan den gravide henvende sig til egen læge med henblik på en helhedsvurdering af risikoen.

Indretning af arbejdspladsen

Behandlingsrummet

Placering af behandlingsstolen og opsætning af uniten er udgangspunkt for, hvordan resten af behandlingsrummet skal indrettes, og for hvordan du kan udføre dine arbejdsopgaver.

Derfor bør der være:

- Så god plads omkring behandlingsstolen, at du kan arbejde i den position, der passer dig bedst, i forhold til den arbejdsopgave du skal udføre. Det kan, afhængigt af om behandlingen fx foregår i over- eller underkæbe, være meget forskelligt, hvordan du har behov for at placere dig i forhold til patienten.
- Mulighed for at arbejde i både siddende og stående stilling.
- Mulighed for, at du kan spejlvende arbejdsfunktionerne, hvis fx tandlægen er venstrehåndet.
- Mulighed for at placere bakke til kassette m.m. for enden af patientens hoved og ikke på broen, medmindre specielle opgaver kræver det.

Belysningen

Belysningen i tandklinikker skal tage hensyn til både medarbejdere og patienter. Derfor skal I tage hensyn til overflader, former, materialer og farver, når I planlægger belysningen i behandlingsrummet. Hvis belysningen giver direkte blænding eller skaber store blændende kontraster, kan det betyde, at I vil arbejde i uhensigtsmæssige arbejdsstillinger for at undgå blændingen.

Kravene til kunstig belysning i tandlægeklinikker er:

- I en afstand på 800 mm fra patientens ansigt skal der inden for et afgrænset område være en lysstyrke, som kan reguleres fra 12.000 lux til 20.000 lux.
- Operationslampen bør belyse et rektangulært eller elliptisk felt på mindst 200 mm x 100 mm.
- Belysningen af arbejdsfeltet ved behandlingsstolen skal være af en lysstyrke på 1000 lux. Belysningen i den øvrige del af behandlingsrummet skal være på 500 lux.

Arbejdsbord

Ved arbejdsbordet arbejder du typisk i stående stilling og i kortere tid af gangen. Derfor er det tilstrækkeligt med et fast bord i arbejdshøjde til stående arbejde.

Arbejdsbordet kan normalt ikke anvendes som skærmarbejdsplads.

Mobilbord

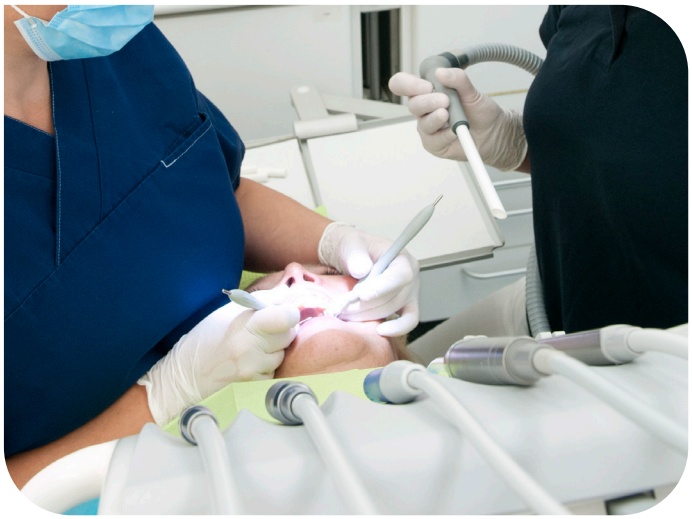
Hvis klinikassistenten eller tandplejeren arbejder ved et mobilbord, skal bordpladen dimensioneres, så der er plads til alle de instrumenter, der kan blive behov for i løbet af en behandling.

Det er en fordel med en højdejusterbar bakkearm placeret på mobilbordet. Bakken kan da trækkes helt hen til patienten, samtidigt med at mobilbordet placeres optimalt for brugeren.

Instrumentbroen

Placer instrumentbroen lige hen over og så langt ned over patienten som muligt. På den måde er instrumenterne tættest på arbejdet, og belastningen på skuldre og arme bliver dermed mindre.

Kun i specielle situationer, fx hvis du arbejder alene, kan det være en god ide at placere en svingarm med en bakke på selve broen. Svingarmen bør komme ud fra skab eller sidde på et rullebord for enden af patientens hoved. Dermed kan broen komme tættere på patienten, de mange løft af instrumenter op på bakken kan undgås, og de løse instrumenter kan ligge lige ved arbejdsområdet.



Computer

Computeren er blevet en stor del af arbejdet i behandlingsrummet. Du har brug for at kunne se på skærmen og at kunne notere under den enkelte behandling, og samtidig stilles der større krav til journalskrivning. Derfor er det vigtigt at indrette computerarbejdspladsen til begge dele.

Ved brug af computer under behandling skal du kunne se skærmen uden større rotation i kroppen. Hvis rotation er nødvendig, forsøg da at få bevægelsen til at ske i stolen og ikke i ryg eller nakke. Placer computeren, så du kan få benene ind under bordet og således sidde lige for skærm og tastatur, når I skriver notater.

Ved journalskrivning skal der ligeledes være plads til støtte af underarm foran tastaturet. Musen skal være placeret så I kan anvende den med hensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser.

Stående journalskrivning er en god afveksling til den ofte fastlåste arbejdsstilling. Du kan evt. placere et mindre bord på væggen i klinikken eller have et lille hæve/sænke-bord.

Hvis I ikke kan få plads i behandlingsrummet til gode computerforhold, bør I have adgang til en almindelig kontorplads til længere tids journalskrivning.

Operatørstol

Udgangspunktet er, at du skal kunne sidde højt, så du kan få en skrå hældning på lår.

Da I er forskellige i størrelse og kropsbygning, kan I ikke alle sidde lige godt på samme stol. Få derfor altid stolene på prøve, før I køber.

Gode råd i forbindelse med valg af operatørstole:

- Stolens betræk skal kunne vaskes/aftørres.
- Store bløde hjul kører bedre.
- Lille kryds, hvor hjulene er monteret, giver mere plads.
- Undgå brede sadler, hvor bækkenet bliver fikseret med ben i en bestemt afstand.
- Ryglæn er kun til aflastning og ikke nødvendigt for alle.
- Vippefunktion i sædet er en fordel.
- Mulig højderegulering med foden er en hygiejnemæssig fordel.

Husk at vedligeholde stolene. Rens hjul, smør cylinder og skift hjul, hvis de er slidte.

Sterilisationsrum

Sterilisationsrummets indretning skal planlægges i forhold til, hvor mange arbejdsfunktioner der skal foregå, og hvor mange maskiner der skal være plads til.

Da der er et stort behov for opbevaringsplads i rummet, skal det være indrettet hensigtsmæssigt med skuffer og skabe.

Sterilisationsrummet er indrettet med fast bordhøjde til stående arbejde.

Ved indretning eller ændring af sterilisationsrum:

- Der skal være tilstrækkelig bordplads, hvis I er flere medarbejdere, som skal arbejde i rummet på samme tid.
- Der skal være tilstrækkeligt gangareal mellem bordene, hvis I er flere medarbejdere, der skal arbejde i rummet på samme tid.
- Opvaskemaskine, autoklave mv. placeres højt, så I undgår foroverbøjning.
- Hvis der er meget høje skabe, skal I have en trappestige til rådighed.

Ved nyindretning af arbejdspladsen overvej, om det er muligt at placere opvaskemaskinen i en højde, så I undgår at skulle stå foroverbøjet, når den fyldes og tømmes.

Autoklaven til sterilisation af roterende instrumenter placeres på en udtræksplade i et lavere niveau end det øvrige bord.

Skærmarbejdsplads

Kontorarbejdspladser på klinikken og i receptionen skal indrettes i overensstemmelse med de regler, der gælder på området.

For yderligere information se:
arbejdsmiljoweb.dk

Tekniske hjælpemidler

Tekniske hjælpemidler er fx unit, behandlingsstol, operationslamper, instrumenter, sug, tastatur, mus mv.

De tekniske hjælpemidler skal tilpasses de personer, der anvender dem. Det vil sige, de skal være udformet og placeret, så de ikke medfører uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser for den enkelte.

Ledningsfri hjælpemidler

Der findes mange ledningsfri hjælpemidler, fx hærdelampe, tastatur og mus. De ledningsfri modeller er at foretrække, da de giver større mulighed for at indtage hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

Behandlingsstole

Behandlingsstole giver gode muligheder for indstilling af forskellige højder og positioner, og ofte kan du indkode de mest brugte indstillinger. Det gør stolens indstillingsfunktioner nemmere at anvende.

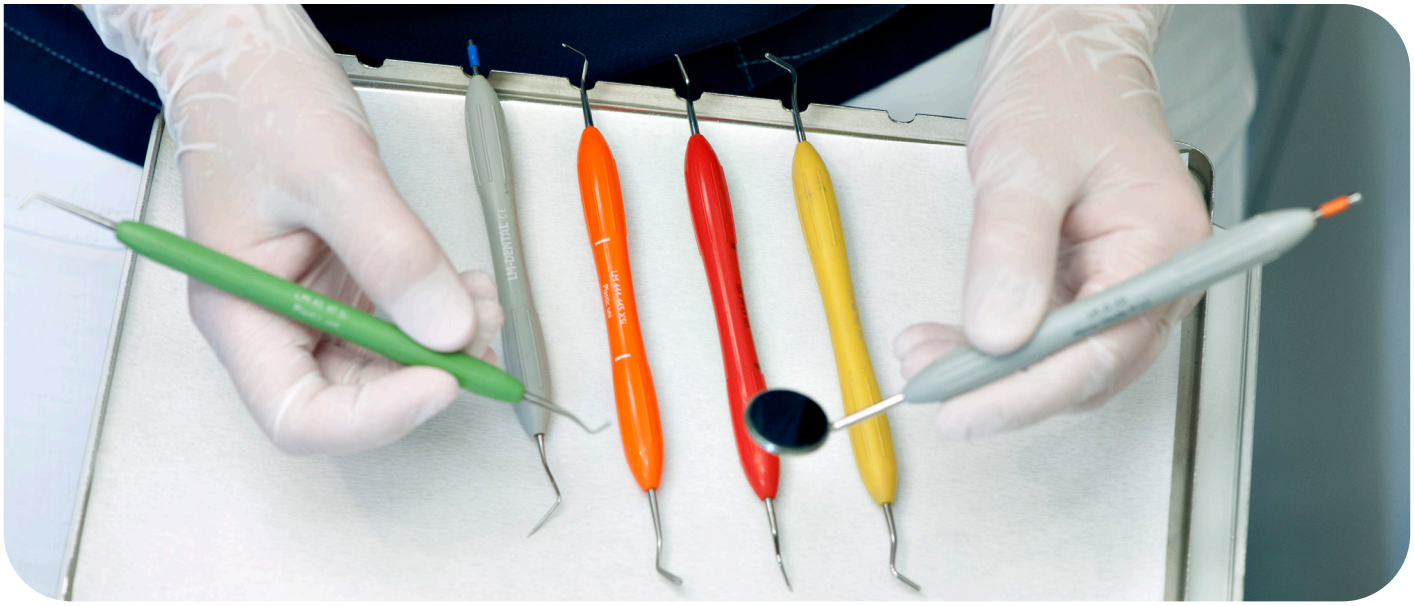
- Stolen kan være unitmonteret eller fritstående.
- Soklen skal optage så lidt plads som muligt.
- Stolen skal kunne køres op til stående arbejde, så du kan variere arbejdsstillingen.
- Lejet skal gøre det muligt at have patienten liggende vandret.
- Fodpedalen til unit skal være skridsikker og nem at betjene.
- Nakkestøtten skal kunne indstilles individuelt i forhold til arbejdet og den enkelte patient.

Vær opmærksom på følgende ved indkøb af behandlingsstol:

- At stolen kan bruges til både siddende og stående arbejdsstilling.
- At der ved siddende arbejdsstilling er plads nok til benene under stolens ryg.
- At nakkestøtten kan indstilles frit.

Computer

Computer bruges mere og mere under selv behandlingen. Placer skærmen på en mobilarm, så den kan vinkles og trækkes hen til jer. På den måde undgår I at vride i ryg og nakke, når I skal se på skærmen i forbindelse med behandlingen.



Instrumenter

Instrumenters vægt og form af greb har stor betydning for, hvordan de er at arbejde med. Som tandlæger, klinikassistenter og tandplejere arbejder I overvejende i stillinger, der belaster nakke, skuldre, arme og hænder. Derfor skal instrumenterne have så lav en vægt, som det er teknisk muligt.

Instrumenterne fås med forskellige tykkelser på skafterne tilpasset henholdsvis arbejdsopgaven og hænder i forskellig størrelse. Instrumenterne skal have fortykkede skafter for at minimere belastningen på hånden. De skal være let riflede, så de ligger godt og stabilt i hånden.

Herudover gælder:

- Eventuelle kontakter skal være placeret, så hånd og fingre kan arbejde i naturlige stillinger og uden statisk belastning af musklerne.
- Der bør være en sådan afstand mellem kontakterne, at man ikke behøver at se på instrumentet for at ramme den rigtige kontakt.

Omsorgs- og specialtandpleje

Arbejdet med omsorgs- og specialtandpleje kan være udfordrende for ergonomien. For der vil altid være forskel på, hvad den enkelte patient kan, og dermed et større hensyn at tage til patienten.

Medarbejdere på tandklinikker skal ikke varetage forflytninger af ældre og handicappede. Denne funktion skal udføres af pårørende, plejepersonale eller andre samarbejdspartnere.

Eget hjem eller plejehjem

Det kan være en fordel, at borgeren bliver liggende i egen seng, da dette kan gøre det lettere at få overblik over munden.

Hvis muligt, kør hele sengen op i højden. Undgå at hæve hovedgærdet. Fjern hovedgæret for at komme tættere på, hvis det er muligt. Ved lægge en mindre pude under nakken og ikke under baghovedet på patienten kommer munden mere i vandret, hvilket vil give et større overblik.

Hvis borgeren sidder i kørestol, som kan lænes tilbage i ryggen, kan dette også skabe større overblik.

Pas på din krop:

- Bøj i hofter og knæ.
- Stå med afstand mellem fødderne og bøjede knæ for at komme ned til borgeren, der ofte sidder eller ligger lavt.
- Find så vidt muligt støtte til hænder og underarme.
- Sørg for godt lys. En pandelampe eller lys monteret på egne briller hjælper til bedre overblik og dermed til en bedre arbejdsstilling.

Patienter med specielle behov på klinikken

Patienten skal flyttes over i behandlingsstolen. Det skal være plejepersonalet/hjælpere med uddannelse i forflytning, der gør det. Stræb så vidt mulig efter at få patienten så liggende som muligt.

På specielt indrettede klinikker til specialtandplejen, hvor der ofte kommer borgere, som ikke kan flyttes, er det en fordel med en behandlingsstol, der kan køres væk. Så kan du placere kørestolen centralt for uniten.

Gode råd ved behandling af patienter med specielle behov:

- Hvor der kommer mange patienter med specielle behov, bør der være lift til rådighed.
- Hav en flytbar patientstol.
- Læg patienten så langt tilbage som muligt.
- Læg ryglænet på kørestolen så langt ned som muligt.
- Hav en lang arm på unitens bro.
- Hav forskellige løse puder til at stabilisere patienten med.
- Der skal være lift til rådighed på spec. klinikker.

Børnetandplejen

I princippet skal behandling af børn foregå på samme måde som behandling af voksne. Denne gruppe af patienter kan dog være både lettere og sværere at have i stolen. Lettere, fordi du oftest kan bestemme, hvordan patienten skal lejres og dermed få den optimale ergonomi. Sværere, da der kan være mange hensyn at tage. Når patienten er tryg, er det lettere at samarbejde. Først og fremmest er det vigtigt, at du ved, hvordan du bedst muligt placerer patienterne. Dette er primært for personalets arbejdsstillinger, men også for patientens komfort.

Den optimale placering af barnet:

- Patienten skal ligge vandret i stolen med kroppens vægt på rygstøtten.
- Patienten skal HELT op at ligge med hovedet på nakkestøtten.
- Mindre patienter skal have støtte under knæene.
- Nakkestøtten skal støtte nakken, ikke baghovedet.
- Nakkestøtten skal indstilles i forhold til det arbejde, du skal udføre, og hvor i munden du skal arbejde.

Behandling af helt små patienter

Det handler om at skabe tryghed for den lille patient. Små patienter, som er meget nervøse, kan være svære at placere og få til at ligge alene. Ellers gælder i øvrigt de samme råd, som var det en voksen i stolen.

Hvis det lille barn skal ligge ved forældrene, skal det ligge fx i arm ved siden af, helt oppe ved forældrenes kind med hovedet lidt bagover på forældrens skulder.

På den måde bliver det lettere at komme til at se i den lille patients mund.

Undgå, at de små patienter ligger direkte oven på mor eller far.

Alternativt kan forælderen placeres på en almindelig stol eller på sædet af patientstolen. Den lille patient sidder overskrævs på forælderen, som lægger patienten ned på låret og danner en "nakkestøtte" med hænderne. På den måde ligger patienten godt for dig, som kan trække lampen med hen over patienten og dermed opnå en nogenlunde arbejdsstilling.

Arbejdsplads-vurdering

Arbejdspladsvurdering (APV) er en kortlægning af arbejdsmiljøet, som følges op af en beskrivelse af eventuelle problemer, en handlingsplan og en plan for opfølgning på handlingsplanen og problemerne.

APV er en lovpligtig proces, som skal gennemføres hvert 3. år, samt hvis der sker væsentlige ændringer i arbejdsforholdene. Væsentlige ændringer kan fx være ændrede behandlingsmetoder, en ny indretning af arbejdspladsen eller nye og anderledes arbejdsredskaber.

APV'en udarbejdes af arbejdsmiljøgruppen og skal omfatte både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø samt sygefravær. Læs mere om de formelle regler og rammer for APV på Arbejdstilsynets hjemmeside.

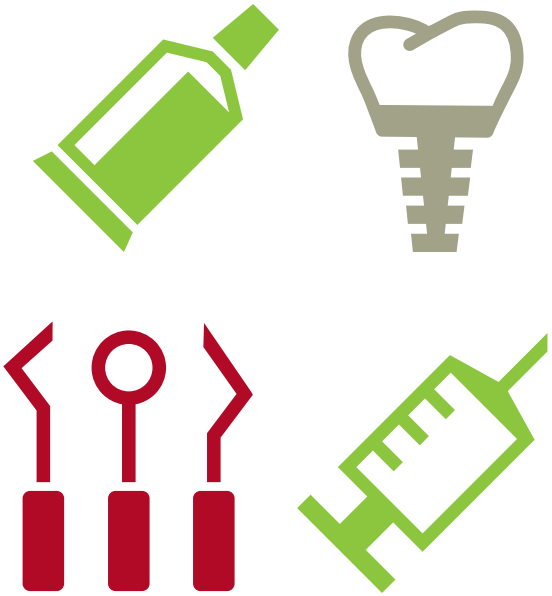
DER ER TO MÅL MED APV

- **At følge og overvåge arbejdsmiljøet på en systematisk måde, så I kan opdage problemer i tide og gribe ind, før de bliver alvorlige.**
- **At lægge en plan for, hvordan ledelse og medarbejdere skal løse de problemer, som APV'en afdækker.**

Ansvar for arbejdsmiljøet

På alle arbejdspladser skal der være et samarbejde mellem ledelse og ansatte om arbejdsmiljøet. Det gælder også arbejdspladser med 1-9 ansatte. Samarbejdet kan være organiseret forskelligt afhængigt af, om det er offentlige eller private arbejdspladser, og af størrelsen på arbejdspladsen. På offentlige arbejdspladser er det organiseret i MED-organisationen, på private arbejdspladser med mere end 10 ansatte i en arbejdsmiljøorganisation. Her arbejder ledelse og ansatte i fællesskab for at styrke arbejdsmiljøet.

Arbejdsgiveren har ansvaret for, at de ansatte kan udføre arbejdet sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt, men de ansatte skal medvirke til at arbejdsforholdene er i orden. Eksempelvis skal de ansatte følge de regler, der er givet for arbejdet og gøre opmærksom på fejl og mangler, som kan forringe sikkerheden og sundheden. Det er dog arbejdsgiveren, der har det overordnede ansvar for, at de ansatte kan udføre arbejdet sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.



Her kan du få mere at vide

Hjemmesider

www.arbejdsmiljoweb.dk
Arbejdsmiljøweb.dk er hjemmeside for BrancheFællesskab for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration.

Her findes branchevejledninger og andre udgivelser. Hjemmesiden indeholder desuden oplysninger om mange forskellige forhold omkring arbejdsmiljøet.

www.tandlaegeforeningen.dk
Tandlæger kan på TLF's medlemsside tdl.dk hente hjælp til APV og andre vejledninger vedrørende arbejdsmiljøet på tandklinikker.

Tandlægeforeningen har udarbejdet film med arbejdsstillinger og øvelser, som du kan se via dette link: Arbejdsstillinger:
www.vimeo.com/album/2514268
Øvelser: **www.vimeo.com/album/1854028**

www.taenderne.dk
Dansk tandplejeres hjemmeside.

www.hk.dk/omhk/sektor/hk-privat
HK Privats hjemmeside, hvor privatansatte tandklinikassistenter kan finde vejledning om arbejdsmiljø på tandklinikker.

www.hk-kommunal.dk
HK Kommunals hjemmeside, hvor kommunalt ansatte. tandklinikassistenter kan finde vejledning om arbejdsmiljø på offentlige tandklinikker.

www.kl.dk
KL's hjemmeside, hvor der findes værktøjer til arbejdet med arbejdsmiljø.

Regler og vejledninger

Regler og vejledninger kan findes på Arbejdstilsynets hjemmeside **www.at.dk**:

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse
Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1234 af 29. oktober 2018.

Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning
Arbejdsministeriets bekendtgørelse nr. 96 af 13. februar 2001 med senere ændringer.

Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler
Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1108 af 15. december 1992.

Arbejdspladsvurdering
At-vejledning D.1.1-3 Juli 2009
– opdateret april 2016.

Løft, træk og skub
At-vejledning D.3.1 September 2005.
Erstatter 2. udgave Oktober 2004.

Ensidigt belastende arbejde og ensidigt gentaget arbejde
At-vejledning D.3.2 August 2002.

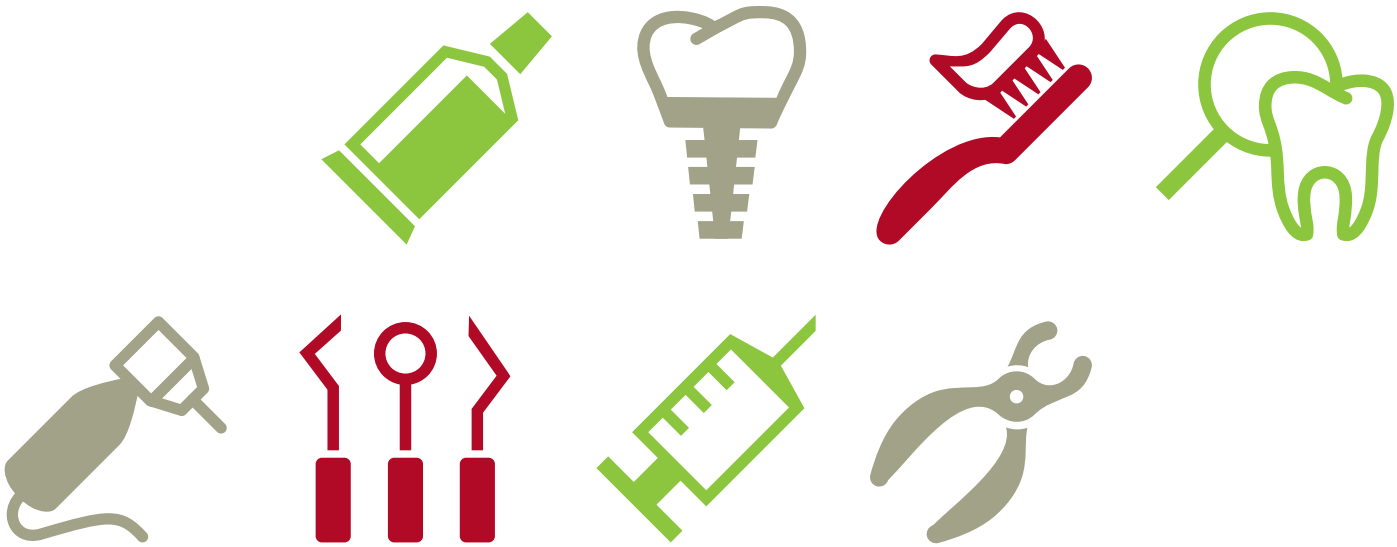
Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser
At-meddelelse nr. 4.05.3 Marts 1998.

Gravides og ammendes arbejdsmiljø
At-vejledning A.1.8-9 januar 2009
- opdateret august 2023.

Andre regler

Dansk Standard: DS/EN 12464-1:2011:
Belysning ved arbejdspladser – Del 1: Indendørs arbejdspladser.

Ergonomi i tandplejen



Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Ergonomi i tandplejen' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på arbejdsmiljoweb.dk.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration