

Kennen Sie Ihre Problemzone? Ergonomie am Arbeitsplatz



Der Rücken ist ein deutlicher Signalegeber, wenn es mit der Gesundheit am Arbeitsplatz nicht stimmt

Wer kennt es nicht auch, nach einem langen Arbeitstag wünscht man sich nichts sehnlicher als eine heiße Dusche oder ein Bad und eine Nackenmassage, um den Verspannungen und Schmerzen entgegenzuwirken. Das lange Arbeiten am Patienten, oft auch in gebeugter Haltung, sowie das lange Sitzen führen schnell zu Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur. Mit den Jahren treten durch die Fehllage Rückenbeschwerden auf, die man so schnell nicht wieder los wird.

Dabei lassen sich mit ein paar einfachen Regeln und Tricks diese Beschwerden vermeiden. Vorsorge wird nicht nur bei den Zähnen großgeschrieben, sondern auch bei unserem Rücken.

Das A und O ist eine gute Haltung. Ein gerader Rücken, die Arme dicht am Körper, die Füße gerade auf dem Boden ... Doch leichter gesagt als getan, schnell ist dies wieder vergessen. Damit man im Alltag leicht eine ergonomische Haltung einnehmen kann,

helfen ein guter Stuhl, die richtige Lagerung des Patienten und, nicht zu unterschätzen, die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durch Sport.

Der Arbeitsstuhl sollte stufenlos höhenverstellbar sein, damit jede Mitarbeiterin den Stuhl auf ihre Größe anpassen kann. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ober- und Unterschenkel einen Winkel von über 90° einnehmen und die Füße gerade auf dem Boden stehen. Ein sogenannter Sattelstuhl ermöglicht eine ergonomische Haltung von Rücken, Hüfte und Beinen und macht ein falsches Sitzen fast unmöglich. In unserer Praxis erfreut sich der Sattelstuhl bei allen Schwestern großer Beliebtheit. Der Stuhl verleiht einen sicheren Sitz und eine angenehme entspannte Haltung des Rückens. Beim Assistieren sollten sich die Arme dicht am Körper befinden. Die Schultern sollten leicht nach hinten unten gezogen und entspannt sein und alle Instrumente in bequemer Reichweite liegen.

Liebe Praxis- mitarbeiterinnen,

jeden Tag sind wir bestrebt, unsere Patienten perfekt zu betreuen und zu versorgen. Selbstlos versuchen wir, an jede noch so unzugängliche Stelle im Mund zu gelangen. Wer achtet aber dabei auf unsereiner Gesundheit?

Das können nur wir selbst tun. Ergonomisch arbeiten, bedeutet nicht nur, den Behandlungsstuhl richtig einzustellen, sondern verlangt auch eine entsprechende Sitzhaltung. Auch die Anordnung der Materialien und Instrumente im konkreten Arbeitsumfeld spielt dabei eine Rolle. Ganz langsam schleichen sich unergonomische Arbeitsweisen ein, ich weiß, wovon ich spreche. Viel zu oft richtet man sich ein, weil vermeintlich die Zeit für eine Veränderung fehlt. Es hilft zum Beispiel schon, sich die räumliche Praxisorganisation genauer anzuschauen – passt da überhaupt noch alles zu unseren aktuellen Arbeitsabläufen? Arbeiten wir mehr im Schatten als im Licht?

Diese Praxisteambeilage soll Ihnen dabei helfen, das Thema einmal wieder in den Mittelpunkt zu rücken und sich.

Wir sind ein Team, wir können aufeinander achten. Sprechen Sie gemeinsam im Team über diese Problematik und versuchen Sie, auch an Ihre eigene Gesundheit zu denken – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Auf Seite 2 finden Sie deshalb als aktive Anregung auch einige Kursangebote der Fortbildungsakademie.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christoph Meißner'.

Dr. Christoph Meißner
Vorsitzender des LZKS-Ausschusses
Zahnärztliche Mitarbeiter

Damit man stets die richtige Haltung bewahren kann, muss der Patient entsprechend gelagert werden. Denn nur wenn der Patient richtig positioniert wird, hat man einen guten Einblick auf das Behandlungsgebiet, ohne dass man sich dabei „verbiegen“ muss. Dies ist oft nur möglich, wenn der Patient liegt. Dabei sollte die Lehne des Patientenstuhls Assistenz und Zahnarzt Befreiheit ermöglichen.

Um trotz aller Hilfsmittel und Tricks Rückenschmerzen und muskulären Dysbalancen vorzubeugen, ist neben einer ergonomischen Haltung am Arbeitsplatz auch die Stärkung

der Muskulatur durch Sport von großer Bedeutung. Durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur werden der Rumpf und damit auch die Wirbelsäule stabilisiert. Zum Ziel sollte man sich einen gesunden Mix aus Ausdauer- und Kraftsport setzen. Moderne Trainingsmethoden, wie das Prinzip des funktionellen Trainings, können unter anderem helfen, solche Probleme dauerhaft zu lösen. Dabei werden anstatt einzelner Muskeln ganze Muskelketten trainiert. Kennzeichnende Übungen werden z. B. mit Medizinbällen, freien Gewichten oder instabilen Unterlagen (u. a. Balanceboard) durch-

geführt. Am wichtigsten sind dabei die Einbeziehung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der schrägen Bauchmuskeln. Wenn man es schafft, all dies in den Arbeitsalltag mit einzubeziehen, kann man nicht nur bestehende Beschwerden mindern, sondern auch deren Entstehung vermeiden. Tun Sie was für Ihre Gesundheit, sprechen Sie im Praxisteam über dieses Thema und bewahren Sie stets Haltung!

ZÄ Caroline Filler,
Mitglied des Ausschusses
Zahnärztliche Mitarbeiter

Kleine Preisfrage

für Praxismitarbeiterinnen der Zahnarztpraxen

In der Novemбераusgabe 2015 wollten wir wissen: **Für einen gesetzlich krankenversicherten Patienten muss wegen der Folgen eines Arbeitsunfalles oder einer Berufserkrankung Zahnersatz angefertigt werden. Die Abrechnung der prothetischen Versorgung erfolgt**

- A nach dem Gebührenverzeichnis der gesetzlichen Krankenkasse BEMA,
- B nach dem Gebührenverzeichnis der privaten Krankenkassen GOZ,
- C nach einem vereinbarten Gebührenverzeichnis von Unfallversicherungsverbänden und KZBV.

Richtig war Antwort C: nach einem vereinbarten Gebührenverzeichnis von Unfallversicherungsverbänden und KZBV

Gewonnen haben je einen Büchergutschein

Anja Häsel, Chemnitz

Heike Ferl, Dommitzsch

Peggy Jähnichen, Frohburg

Herzlichen Glückwunsch!

Und hier unsere neue Preisfrage:

Was ist ein Sattelhocker?

- A Eine Dekofigur zur Weihnachtszeit
- B Eine ergonomische Sitzgelegenheit für das Behandlungsteam in der Zahnarztpraxis, welche die Wirbelsäule in die natürliche Haltung bringt und die Blutzirkulation verbessert
- C Eine zusätzliche Auflage auf dem Reitsattel beim Westernreiten

Schicken Sie uns Ihre Antwort bitte bis zum **2. September 2016** per Fax (0351 8066-279) oder per Post an die Redaktion des Zahnärzteblattes Sachsen, Schützenhöhe 11, 01099 Dresden.

Unter den richtigen Einsendungen werden (unter Ausschluss des Rechtsweges) Büchergutscheine verlost. Deshalb vergessen Sie bitte nicht, Ihre Anschrift gut leserlich anzugeben.

Viel Erfolg!

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Kurse für die eigene Gesundheit

Die Fortbildungsakademie der LZK Sachsen bietet auch im 2. Halbjahr 2016 wieder Kurse für Praxismitarbeiter/-innen und Praxisteams an, in denen es um die Erhaltung der eigenen Gesundheit geht.

Yoga am Arbeitsplatz (Kurs 1)

D 166/16 10.08.2016

D 198/16 02.11.2016

Rückentraining – für das gesamte Praxisteam

D 170/16 19.08.2016

D 183/16 16.09.2016

Yoga am Arbeitsplatz (Kurs 2)

D 185/16 21.09.2016

Ergonomisch arbeiten am entspannten Patienten

D 200/16 11.11.2016

Schmerz lass nach!

Prävention und Selbsttherapie am Arbeitsplatz für das Praxisteam

D 204/16 12.11.2016

Für alle Kurse können Sie sich formlos schriftlich anmelden (Fax: 0351 8066-; E-Mail: fortbildung@lzk-sachsen.de) oder auf der Homepage die Online-Anmeldung nutzen:

www.zahnaerzte-in-sachsen.de/Praxisteam/Fortbildung



Denken Sie bitte auch an die rechtzeitige Aktualisierung der Kenntnisse im Strahlenschutz – nach Vorschrift des Gesetzgebers alle fünf Jahre.

Fortbildung – ein Gradmesser fürs Praxisklima

Steht es gut um die Fortbildung der Praxismitarbeiterinnen, dann steht es auch gut um das Arbeitsklima in den Praxen. Sowohl der Sächsische ZMV-Tag als auch der Sächsische Prophylaxetag waren wieder voll ausgebucht. Beide Fortbildungen stehen allen Praxismitarbeiterinnen mit erfolgreich absolvierter Aufstiegsfortbildung, aber auch interessierten Zahnmedizinischen Fachangestellten offen.

Eine kurze Umfrage zum ZMV-Tag ergab, dass etwa die Hälfte der 118 Teilnehmerinnen einen Berufsabschluss als ZMV hat und davon 90% auch als ZMV arbeiten. Die Teilnahmegebühr übernahmen für rund drei Viertel der ZMV die Arbeitgeber, 18% der ZMV trugen die Kosten selbst. Für etwa drei Viertel der ZMV haben sich nach erfolgreicher Aufstiegsfortbildung inzwischen die Kompetenzen erweitert und auch das Gehalt erhöht – und nahezu genauso viele ZMV haben auch ihre Praxis seit Berufsabschluss nicht gewechselt.

Ein Fortbildungserfolg, der für sich spricht, der aber auch Kommunikation im Vorfeld erfordert. Wer eine Aufstiegsfortbildung beginnt, muss sicher sein, dass die Qualifizierung im Praxisteam auch gebraucht wird. Mit 230 Teilnehmerinnen fand der Prophylaxetag im Dresdner Dorint-Hotel statt. Die Vorträge und Workshops erhielten ein



Das Referententeam zum Sächsischen ZMV-Tag 2016

sehr gutes Feedback. Eine überraschende Wertschätzung erlebte das Organisationsteam der Fortbildungsakademie. Im benachbarten Deutschen Hygiene-Museum fand die gemeinsame Tagung der Dresdner GZMK-Gesellschaft mit der Österreichischen Gesellschaft für ZMK sowie der Friedrich-Louis-Hesse-Gesellschaft Leipzig statt. Deren Organisatoren und Referenten trafen vor ihrem Tagungsbeginn im Dorint-Hotel auf das Tagungs- und Workshop-Ge-

schehen des Prophylaxetages. Eine solche Veranstaltung kannten die österreichischen Zahnärzte nicht und interessierten sich gleich vor Ort sehr für die Organisation, Referentengewinnung und Tagungsinhalte.

Bilder vom ZMV- und vom ZMP-Tag sind zu finden unter www.zahnaerzte-in-sachsen.de (Praxisteam/Fortbildung/Sächsischer Prophylaxetag bzw. ZMV-Tag



Aus dem Vortrags- und Workshop-Geschehen zum Sächsischen Prophylaxetag 2016

Sächsischer Fortbildungstag
für Zahnärzte und Praxisteam

Der Patient im Fokus – zwischen Zahn und Medizin

21./22.10.2016
Stadthalle Chemnitz



Frühbuche-
rabatt
bis 24.9.2016

Umfrageergebnisse zur ZFA-Ausbildung

Rund 80 Prozent unseres Nachwuchses fühlen sich gut angenommen in unseren Praxen, sowohl von den Ausbilder-Zahnärzten als auch von den Praxismitarbeiterinnen. Das hat eine Umfrage unter allen Auszubildenden des 2. Lehrjahres ergeben, die Ende vergangenen Jahres stattfand.

34% der Auszubildenden schätzten ein, Berufsschulwissen sehr gut in der Praxis anwenden zu können. Für den Berufsnachwuchs tut sich eine Lücke auf, die er selbst nur schwer schließen kann.

Dabei ist der Wille zum Lernen da. Der Anteil der Lehrlinge, die 3 bis 5 Stunden bzw. mehr als 5 Stunden Zeit ins Lernen investierten, stieg gegenüber 2011 um 11%.

In 19% der Ausbilderpraxen wird laut Umfrage gar nicht oder nur unvollständig nach Plan ausgebildet. Und bei der Frage, ob im Ausbildungsalltag Zeiten für Vermittlung und Übung mit dem Ausbilder/Ausbildungsverantwortlichen eingeplant sind, antworteten 83% der Lehrlinge mit „Nein“ oder „selten“.

An dieser Stelle halten Sie, liebe Praxismitarbeiterinnen, eine große Chance in der Hand. In die Auszubildenden und deren Situation können Sie sich am besten versetzen. Und Ihnen ist auch klar, was ein Lehrling noch gar nicht weiß, danach kann er auch nicht fragen. Springen Sie „Ihren“ Auszubildenden bei und bieten Sie von sich aus Wissen und Ihre praktischen Erfahrungen an. Umso besser ist der Nachwuchs nicht nur für die Prüfung, sondern auch für den Start ins Berufsleben gerüstet.

Je größer die Abwanderung nach der Ausbildung aus dem Beruf – 30% der Azubis würden diesen Ausbildungsberuf nicht noch einmal wählen –, desto mehr vergrößert sich der ohnehin bestehende Fachkräftemangel – und desto höher wird die Arbeitsbelastung für jede Zahnmedizinische Fachangestellte, die derzeit in den Praxen täglich ihre Kraft für die Zahnärzte und Patienten einsetzt.

Wie kann Ihre Praxis auf sich als Ausbilder-Praxis aufmerksam machen?

Zum Beispiel mit Flyern, die Infos zum Berufsbild und zur Ausbildung für ausbildungsinteressierte Schulabgänger enthalten, oder mit einem Plakat zum Aushängen in der Praxis. Beides kann bei der Landeszahnärztekammer Sachsen per Mail bestellt werden:

ausbildung@lzk-sachsen.de

Programm für Praxismitarbeiterinnen, Samstag, 22.10.2016

Wissenschaftliche Leitung: PD Dr. Dirk Ziebolz, Leipzig

Gemeinsamer Festvortrag
Von Pongoland nach Chemnitz –
Wissenswertes aus der Primatenforschung

Würger, Zappler, Speichler –
den täglichen Stress routiniert meistern

Wenn Erfolg erkämpft werden muss –
Betreuung von Patienten mit Parodontitis

Anamnese – worauf muss die ZFA achten?

Der tägliche Wettlauf gegen Gingivitis und parodontale
Erkrankungen – risikoorientierte Praxiskonzepte

Optische und bildgebende Systeme
zum Kariesmonitoring

Der Bisphosphonat-Patient in der zahnärztlichen
Prävention

Konsil & Co
Abrechnung und Dokumentation in der interdisziplinären
Zusammenarbeit

Dr. Gottfried Hohmann,
Max-Planck-Institut Leipzig

Dr. Christian Büttner,
Salzgitter

PD Dr. Dirk Ziebolz,
Leipzig

Dr. Dr. Frank Halling,
Fulda

Sylvia Fresmann (DH),
Dülmen

PD Dr. Felix Krause,
Leipzig

Kathrin Meischner (DH),
Auerbach

Ingrid Honold,
Weidenstetten

Der Workshop-Nachmittag findet am Freitag, 21.10.2016, von 15–18 Uhr
im Hotel Mercure Kongress Chemnitz statt.

Workshops für Praxismitarbeiterinnen

W 4 Die „schönsten“ Fehler im Umgang
mit den Patienten

Dr. Christian Bittner,
Salzgitter

W 5 Prävention mit Konzept –
Was, wann und womit?

Sylvia Fresmann,
Dülmen

W 6 Vergessene Leistungen –
Was im Abrechnungsalltag so alles untergehen kann

Ingrid Honold,
Weidenstetten

Information: Fortbildungsakademie, Frau Kokel, Telefon 0351 8066-102

Anmeldung: Homepage www.zahnärzte-in-sachsen.de

E-Mail fortbildung@lzk-sachsen.de

Post Fortbildungsakademie

Schützenhöhe 11, 01099 Dresden



Die Einladung inkl. Anmeldekarten geht allen sächsischen ZAP noch vor der Sommerpause zu.