

## Deel 3: Werkstress en ergonomie

# Fit, vitaal en met plezier op het werk

De ergonomie in de tandartspraktijk. Een serie artikelen met tips en tricks die een bijdrage leveren aan de werkhouding, werkwijze, werkdruk en werkomstandigheden.

DOOR KITTY JACOBS



Kitty Jacobs

In deel 1 en 2 is aandacht besteed aan de ergonomische zithouding en het verbeteren van het lichaamsbewustzijn door middel van aandachtige lichaamsoefeningen. Wanneer je als assistent of mondhygiënist werkt in een tandartspraktijk, krijg je te maken met werkdruk, de werkorganisatie en de werkcultuur die stress kunnen veroorzaken.

### De balans opmaken

Stress is letterlijk druk, spanning. Het heeft te maken met een verstoord evenwicht tussen de draaglast en draagkracht, waardoor spanning ontstaat. Wie kent het probleem van de tijdsdruk niet? Of dat de samenwerking met tandarts of collega niet optimaal is? Of dat je langdurig ondersteunend werkt in een houding die ongunstig is?

We hebben een stressor: de prikkel of omstandigheid die stress veroorzaakt, en de stress: het gevoel van spanning dat hierdoor ontstaat. De draagkracht wordt bepaald door je fysieke conditie, je mentale conditie (bijv. optimistisch of pessimistisch), de omstandigheden op je werk en of jezelf vaardigheden hebt of hebt geleerd om stress te hantieren.

Er is een gezonde stressreactie van lichaam en geest op prikkels van buiten zoals bij bedreiging of gevaar, wat zorgt dat je gaat vluchten, vechten en dat je in actie komt. Een voorbeeld kan zijn een agressie-

ve patiënt in de praktijk of een moeilijk uit te voeren behandeling. Je kunt ook reageren op prikkels vanbinnenuit waardoor je in actie komt en je je verder ontwikkelt. Een voorbeeld hiervan is dat je in een functioneringsgesprek jouw mening naar voren laat komen. Deze reacties zijn gezond en noodzakelijk om te overleven, vaardigheden te ontwikkelen en meer ervaring op te doen.

Wat zijn natuurlijke stressreacties in het lichaam die je zelf kunt waarnemen?

- De ademhaling versnelt.
- De spanning in de spieren neemt toe.
- Het hart gaat sneller kloppen.
- De zintuiglijke waarneming neemt toe, waardoor grotere alertheid.

### Signalen

Te veel of te langdurige stress kan ongezond zijn. Het lichaam geeft in dat geval veel verschillende signalen af zoals hoofdpijn, hyperventilatie, vermoeidheid, spierklachten in de rug, nek, schouder, arm, of hand. Maar ook cognitieve, emotionele en gedragsmatige signalen kunnen onbewust aanwezig zijn. Voorbeelden hiervan zijn snel geïrriteerd zijn, moeilijk kunnen samenwerken, concentratieproblemen, moeite met wisselen van taken of niet op tijd kunnen stoppen. Dit zijn klachten die meestal niet in een keer maar geleidelijk ontstaan.

### Stop, kijk en handel

Stop, kijk en handel is een manier om te ontdekken welk automatisch patroon jij hanteert. Bewustwording hiervan is niet altijd makkelijk en vraagt oefening. Hieronder is een mogelijkheid aangeboden hoe je dit kunt oefenen.

#### Stop

De kunst is om stil te staan, bij de ervaring die er nu is. En nieuwsgierig te onderzoeken wat er op de voorgrond is. Dit wordt wel het weerbericht opmaken van jezelf genoemd (1 minuut).

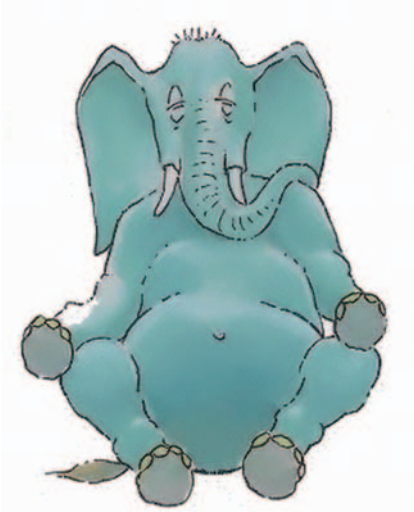
Bijvoorbeeld op het fysieke vlak: Hoe zit je? Is er overmatige spierspanning? Hoe houd je het instrument vast? Is er pijn of ongemak? Hoe is je ademhaling? Of merk je wat anders op?

Op het mentale vlak: Waar zijn je gedachten? Thuis of bij het werk? Of bij de lastige patiënt van vanochtend? Of wat er nog allemaal op het programma staat?

Emotioneel: Hoe is je algehele stemming? Ben je geïrriteerd, haastig, rustig, angstig of blij?

#### Kijk

Neem waar wat er is, je bent je bewust geworden van wat je doet of wat er bij jou speelt en dat is voldoende. Blijf daar even bij en ga niet meteen in de reactie van doen. Bijvoorbeeld: ja, mijn nekspieren zijn gespannen, mijn hoofd is te



vervoorovergebogen. Ik ben onrustig, ik loop uit met het spreekuur.

### Handel

Neem dan het besluit om datgene te doen, wat voor jou op dit moment de beste oplossing is.

Bijvoorbeeld: een andere positie

innemen, accepteren dat je bent uitgelopen of even ontspannen.

### Frequentie

- Een streven kan zijn, dat je elke dag twee momenten van aandacht hebt, of bij elke nieuwe behandeling een moment van aandacht. Ontdek wat voor jou haalbaar is.
- Het moment van aandacht, **stop** en **kijk**, kan voor, tijdens of na de behandeling zijn.
- Focus op een of twee onderwerpen om te veranderen, neem niet te veel hooi op je vork.
- Probeer het minimaal 6 weken vol te houden.
- En bedenk: een veranderingsproces gaat stap voor stap.

### Resultaat!?

- Inzicht krijgen en herkennen van

lichamelijke gewoontepatronen.

- Creatief worden in de werkhouding en werkwijze.
- Sneller stress herkennen en bespreekbaar maken.

Kitty Jacobs (1957) is bedrijfsfysiotherapeut Mensendieck, docent ergonomie bij ACTA. Zij begeleidt praktijken en individuen in een ergonomische werkwijze door middel van training, coaching en advies. [www.trihodos.nl](http://www.trihodos.nl) (Q-keurmerk geaccrediteerd)

- Meer ontspannen zijn.

‘Moment van aandacht voor jezelf’ iedereen weet hoe je dat kunt doen. Maar doe je ook wat je weet?

*Advertentie*

*advert. FC Oral-B Expert*