



## Ergonomi i opptak

Hvert tredje år får alle de offentlige tannklinikene i Hedmark besøk av ergonomigruppen. For å avdekke dårlige arbeidsstillinger filmes de ansatte – i aksjon.

**E**rgonomigruppen er en tverrfaglig instans opprettet av fylkestannlegen i Hedmark. Den består av Nils Rune Tønnessen, tannlege og klinikk-sjef på Brøttum og Moelv tannklinikker, Tove Britt Høgli, tannpleier og studentveileder på Hamar tannklinikk, Brita B. Sigurdsen, tannhelsesekretær på Brøttum og Moelv tannklinikker og verneombud i Mjøsdistriktet og Leonarda Lewinska, renholder på Elverum tannklinikk.

Leder av ergonomigruppen er fysioterapeut og spesialrådgiver i bedriftshelsetjenesten i Hedmark fylkeskommune, Agnete Tørudbakken.

– Ergonomidagen er et ledd i å drive systematisk HMS-arbeid. Arbeidsgiver, i dette tilfellet fylkestannlegen i Hedmark, har plikt til å informere sine ansatte om de risikofaktorene arbeidstakerne er utsatt for. Han har også plikt til å gi arbeidstakeren opplæring i hvordan risikofaktorene kan reduseres, samt å gi opplæring i hensiktsmessig arbeidsteknikk, sier Tørudbakken.

### Skal virke forebyggende

Når ergonomigruppen er på besøk blir alle de ansatte ved tannklinikken filmet med iPad i en reell behandlings- eller jobbsituasjon, samtidig som de mottar veiledning av ekspertteamet.

– Erfaringsmessig vet vi at det er lurt å rettlede der og da, før vi ser på opptaket i fellesskap etterpå. Senere på dagen kjører vi en gjennomgang av arbeidsstillinger og arbeidsteknikker ved behandlingsstolen og uniten. Da er Nils Rune tannlegen, og en annen fra ergonomigruppen pasienten, sier Trørudbakken.



Det er viktig å riste løs et par ganger i løpet av arbeidsdagen. Tannlege Kirsten Tveita og tannpleier Solin Shoresh følger instruksjonene til fysioterapeut Agnete Tørudbakken.

En stor andel av sykefraværet i Norge skyldes plager i muskel- og skjelletapparatet, kombinert med lettere psykiske plager. God ergonomi på arbeidsplassen vil kunne forbygge sykefravær. Ergonomien påvirker også arbeidsprosessene.

– Hvis man har godt utstyr som kan tilpasses, får man bedre flyt, og kvaliteten på arbeidet blir bedre, sier Tørudbakken.

Også det psykososiale miljøet spiller inn.

– Høye kvantitative krav i kombinasjon med følelsen av ikke å ha kontroll på arbeidsmengden er lite gunstig for kroppen, sier hun.

### Bevisstgjør de ansatte

Ergonomi (av gresk *ergon*, 'arbeid', og *nomos* 'lov') er i praksis tilpasningen som skjer mellom enkeltmennesket og omgivelsene for å unngå uheldige belastninger.

Å sitte fremoverbøyd med nakken med mer enn 20 grader i mer enn 40 prosent av arbeidstiden, gir økt risiko

for nakkeplager. Å jobbe med albuen hevet, gir statisk belastning av muskulaturen, og økt risiko for skulderplager.

– Begge feilstillingene er godt kjent blant tannlegene. Vi klarer ikke fjerne dem helt, men alle kan bevisstgjøres til å redusere mengden. Se godt, jobbe godt og sitte godt, det er prinsippene ergonomigruppen jobber etter for å forbygge muskel- og skjelettplager, sier Tørudbakken.

Arbeidslivet har endret seg, også på tannklinikken. Ny teknologi som introduseres, eller forandringer i arbeidsforholdene, kan kreve en ny ergonomisk gjennomgang.

– Den offentlige tannhelsetjenesten betjener en del pasienter innen hjemmesykepleien, psykiatri og rus. Når vi tenker ergonomi, står mennesket i sine umiddelbare omgivelser sentralt. Men vi må også ta hensyn til hvordan arbeidsoppgavene er organisert. Det er god ergonomi å ikke ha alle de mest krevende pasientene på samme dag, sier Trørudbakken.

## Målet er lavere sykefravær

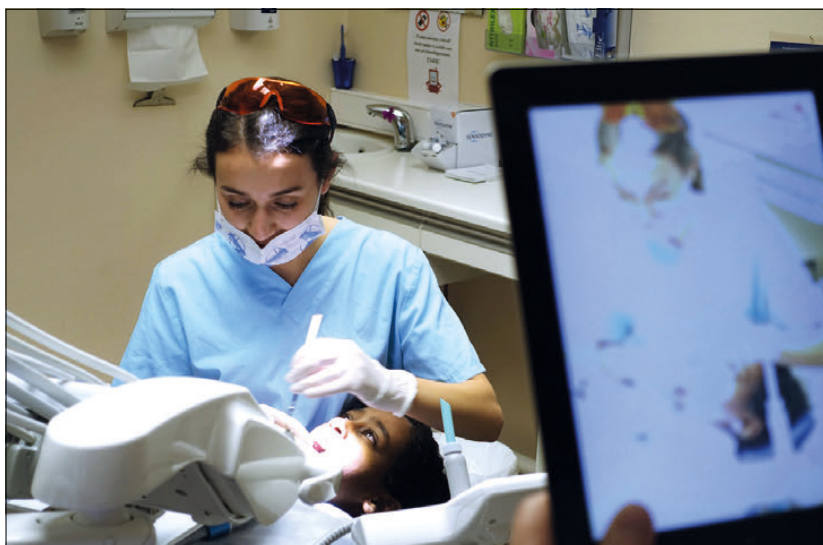
– Da jeg tok over som fylkestannlege i 2010, var ergonomigruppen noe av det første jeg formaliserte som en del av IA-målene våre, sier fylkestannlege i Hedmark, Claes Næsheim.

I år er det tredje gang ergonomigruppen besøker de 22 tannklinikene i Den offentlige tannhelsetjenesten i Hedmark. Konseptet ergonomidagen har eksistert i 15 år, men det var først da Næsheim satte ned en arbeidsgruppe på fire personer bestående av tannlege, tannpleier, tannhelsesekretær og renholder, at arbeidet ble systematisert.

– Målet er å få ned sykefraværet ved å forbygge belastningsskader, og avdekke uheldige arbeidsstillinger i arbeid med tekniske innretninger, sier Næsheim.

Medlemmene i ergonomigruppen har fått kompetanseoppbygging i form av kurs og seminarer. Første runde i 2010 avdekket mange avvik som ble utbedret. Blant annet ble det installert motoriserte resepsjonsluker og heve-senkearbeidsstasjoner. Rundene foretatt i 2013 og 2016 viser at det blir færre og færre ting å rette opp i. Det er de ansatte selv som har ønsket at det skal skje en ergonomisk gjennomgang av arbeidsplassen hvert tredje år.

– Til å begynne med var det en del vegring. Det var nødvendig at jeg som leder sa at dette skal gjennomføres, og



Tannpleier Solin Shoresh blir filmet i en typisk jobbsituasjon. Arbeidsstillingen korrigeres underveis.

at alle skal være med. Jeg tror de fleste nå har erfart at det å bli filmet i behandlingssituasjonen for å avdekke eventuelle feil arbeidsstilling, har vært nyttig. Ergonomidagen er blitt et velkomment innslag på fylkets tannklinikker, sier Næsheim.

### Spesifikke krav utstyrsleverandørene

Erfaringene ergonomigruppen gjorde seg fra den første runden i 2010, er tatt hensyn til i kravspesifikasjonene når Tannhelsetjenesten i Hedmark kjøper inn utstyr.

– I løpet av de fire siste årene har vi byttet ut rundt 90 uniter. Da ligger det som en føring i utlysingen, at uniten skal leveres med artikulerende nakkestøtte og avtagbare armer. Det er ikke standardlevering fra utstyrsleverandøren, og et direkte resultat av ergonomigruppas arbeid. Når vi legger dentale innredninger ut på anbud gjør vi det med spesifikke krav, slik at innredningen leveres så ergonomisk riktig som mulig, sier Næsheim.

Når Ergonomigruppen har besøkt en klinikk, utferdiger de en protokoll som sendes fylkestannlegen.

– Jeg gir klinikkssjef eller overtannlege beskjed om hvilke tiltak som skal settes i verk, med kopi til AMU tannhelse. Vi kontrollerer kontinuerlig at tiltakene blir gjennomført. De som jobber på klinikkene ser at ergonomidagen gir resultater, sier Næsheim.

Fylkestannlegen i Hedmark har ennå ikke undersøkt om satsingen på ergonomi har en direkte innvirkning på sykefraværet. Næsheim er likevel klar i troen på at å tenke ergonomi er forebyggende, og i alle fall ikke forsterker andre belastningsskader.

– Jeg velger å tenke at dette er et av flere langsiktige tiltak. Hadde vi ikke gjort dette, hadde vi kanskje hatt et høyere sykefravær enn de rundt sju prosentene vi ligger på i dag. Vi gjør dette for våre ansatte ved 22 tannklinikker i Hedmark, og akter å fortsette med det, sier han.



Leder av Ergonomigruppen, Nils Rune Tønnesen, filmer tannlege Kirsten Tveita og tannhelsesekretær Lene Monica Øvre Kilen i aksjon. Etterpå blir opptaket vist og diskutert i plenum.

Tekst og foto: Tone Elise Eng Galåen