

Stress på klinikken

– et økende problem

Tannlegeyrket medfører påkjenninger som kan føre til stress, ifølge en ny svensk undersøkelse. Det pekes på at administrativ byrde, lederansvar og økende krav fra pasienter bidrar til en stressende arbeidsdag.

 JOHAN ERICHS, MERAMEDIA

En ny undersøkelse og stressmåling utført i Västra Götalandsregionen i Sverige viser at graden av stress innenfor Folketandvården (Den offentlige tannhelsetjenesten) ikke avtar. Som underliggende årsaker nevnes mangler i det organisatoriske og sosiale arbeidsmiljøet. En faktor som sykefravær som medfører tyngre arbeidsbelastning for personalet som er på jobb, nevnes som en av hovedårsakene til stress blant klinikkpersonalet.

Hanne Berthelsen er tannlege med doktorgrad og dosent innen ledelse og organisasjon ved CTA (Senter for arbeidslivs- og evalueringstudier), ved Malmö Universitet. Hun sier at det er forsket mye på arbeidsbelastning og arbeidstakt som stressfaktorer, men at i dag fremhever forskere stadig oftere at illegitime arbeidsoppgaver også kan føre til stress.

– Det handler om urimelige eller unødvendige arbeidsoppgaver, som fremkaller en følelse av respektløshet, hvis oppgavene ikke har noe med kjernevirksomheten å gjøre. Det kan for eksempel dreie seg om problemer med datamaskinen eller andre administrative oppgaver, sier Berthelsen.

– En tannleges hverdag er vanligvis fylt opp med oppgaver, og det er sjelden tid for lengre pauser eller hvile. Kan det være vanskelig for en tannlege å oppdage symptomer på stress i tide?

– Ja, det mener jeg. Tannlegeyrket er et høypresterende yrke, og det er ikke alltid man er fullt restituert etter en frihelig eller ferie, og dette kan føre til lavt energinivå. I den forbindelse er det viktig at du som tannlege lytter til kroppen din og ikke bare går inn og presterer som vanlig hvis noe ikke føles som det pleier.

FAKTABOKS

Susanna Magnussons tre tips for å forhindre stress:

1. Legg vekt på forebyggende tiltak for å motvirke at stress oppstår.
2. Vær fleksibel og tilpass virksomheten etter de ansattes individuelle behov.
3. Krav og ressurser må henge sammen, det må ikke være en ubalanse mellom disse.

For å motvirke stress kan det være lurt å dele opp arbeidsdagen.

– Legg inn mikropauser for å komme til hektene. Tidligere pleide tannlegene å utføre mye av det forebyggende arbeidet også, noe som ga en viss naturlig variasjon, men det er sjeldnere i dag, i hvert fall i Sverige. I dag er oppgavene på en klinikk stadig mer oppdelt og spesifiserte. Dette fører til mindre variasjon, og størstedelen av dagen brukes nå til svært konsentrasjonskrevende oppgaver, noe som i seg selv kan bidra til stress. Det er viktig å ikke bare gjøre de samme oppgavene hele dagen fra kl. 08.00 til 16.00, men å planlegge og organisere arbeidsdagen med innslag av ulike oppgaver, en veksling mellom pasientbehandling og administrativt arbeid og så videre, foreslår Hanne Berthelsen.

En annen måte å motvirke stress på ved en klinikk er å definere klare arbeidsroller og instruksjoner og forventninger.

– Det systematiske arbeidsmiljøarbeidet halter dessverre ofte, og det handler ikke bare om hvor store krav man har på seg. For eksempel er det viktig å avklare gjensidige forventninger slik at man vet når man har prestert tilstrekkelig, og at det er tydelig hvem som forventes å gjøre hva, forklarer Hanne Berthelsen.

Økte pasientkrav

Gjennom internett har pasienten mulighet til å skaffe seg forhåndskunnskaper og er ofte engasjert og forberedt med ulike synspunkter på behandlingen. Dette kan gi situasjoner som kan være stressende for tannlegen tidsmessig, og det kan oppstå uenigheter mellom tannlege og pasient, som i seg selv er stressende.

– Alle i helsesektoren påvirkes i dag av pasientenes økte muligheter til å sette seg inn i sin egen helse- og behandlingssituasjon. Det trenger ikke være negativt. Det kan også gi økt kunnskap om pasientens perspektiv, og gjennom en konstruktiv dialog kan en få til

et godt samarbeid om felles mål, forutsatt at tannlegen har tid til å møte og diskutere med pasientene. Mange tannleger synes imidlertid kanskje at det kan være for tidkrevende å måtte sette seg inn i og høre på pasientenes engasjement. Tidligere var tannlegen en autoritet, og slik er det ikke lenger.

Smittsomt

Det er ikke uvanlig at én persons stressnivå smitter over og forårsaker ubehag eller stress hos de som er i omgivelsene.

– Det er definitivt slik at stressnivået ved en klinikk kan påvirkes. Det er blant annet en finsk studie som viser at hvis tannlegen er stresset, sprer stresset seg lett til andre i personalet, forteller Hanne Berthelsen.

Berthelsen har også deltatt i en nyere studie som ser på hvilken betydning den sosiale kapitalen har for arbeidsmiljøet ved klinikken, og nevner faktorer som organisatorisk rettferdighet og tillit.

– Her er det en sterk sammenheng. Jo mer tillitsfulle samarbeidsforhold og rettferdighet det er ved en klinikk, jo mindre stress og høyere tilfredshet blant personalet. Dessuten fant vi indikasjoner på at også kvaliteten på fyllinger utført ved klinikken var høyere. God trivsel ved klinikken kan derfor ha betydning for kvaliteten i tannbehandlingen. Dette burde være en sammenheng som virkelig viser hvor viktig et godt og trivelig arbeidsmiljø er, mener Hanne Berthelsen.

I fremtiden har Hanne Berthelsen ambisjoner om også å undersøke hvilken betydning arbeidsmiljøet ved klinikken har for pasientens trivsel og tilfredshet.



– Redusert stress sammen med gode relasjoner mellom medarbeiderne på klinikken gir bedre kvalitet i tannhelsetjenesten, sier tannlege og forsker Hanne Berthelsen ved Malmö Universitet. Uklare roller og oppgaver utenfor kjerneområdet kan forårsake stress. Foto: Nille Leander

– Det ville også være interessant å studere hvilke konsekvenser gode arbeidsforhold ved en klinikk har for virksomheten som helhet, og hvilke trivselsfaktorer som blir satt mest pris på, avslutter Hanne Berthelsen.

Stresset øker

Susanna Magnusson er kontorsjef i fagforeningen Tjänstetandläkarna i Sverige, og er godt kjent med tannlegenes arbeidssituasjon.

– Henvendelsene jeg får fra tannlegene er gått fra å handle om belastningsrelaterte plager til i økende grad å handle om stressrelaterte plager. Stressproblemene er mange ganger betydelig vanskeligere å håndtere, sier Susanna Magnusson.

– Er det noen gruppe blant tannlegene som er spesielt sårbare?

– Problemet spenner over alle grupper, men det som er oppsiktsvekkende er at påfallende mange unge tannleger som akkurat er kommet ut i yrkeslivet opplever psykisk ubehag og stressrelaterte plager. Det er en brutal start på yrkeslivet. Kanskje har de hatt for store forventninger, og at den første jobben og introduksjonen til yrket ikke ble som de hadde tenkt, sier Magnusson.

Stress er, ifølge Magnusson, et tema som diskuteres stadig oftere blant tannlegene.

– Det snakkes mye om hvordan man skal få tilstrekkelig tid, både til den kliniske delen og til den administrative delen av jobben.

Tungroddede systemer

Administrative systemer som ikke er effektive kan også være en årsak til stress.

– Ikke alle systemer er like enkle å jobbe med eller spesielt pedagogiske, og da oppstår det lett frustrasjon og en tilstand av stress.



– Forebygg stress så langt det er mulig, blant annet ved å organisere arbeidet på en måte som er bra for både virksomheten og ansatte, sier Susanna Magnusson, kontorsjef i fagforeningen Tjänstetandläkarna. Foto: Tjänstetandläkarna

Det sosiale arbeidsmiljøet nevnes stadig oftere når det er snakk om trivsel på arbeidsplassen.

– Alle har et ansvar for å bidra til en trivelig atmosfære på arbeidsplassen. Trivselen på jobben er utrolig viktig.

Betydningen av nettverk og kollegial støtte øker i takt med stress og mistrivsel.

– Ikke vent med å erkjenne stressproblemer, og snakk med kolleger og ledelse for å finne måter å både håndtere og forebygge stress på. En god klinikkledelse bør være forberedt på å hjelpe ved stress og tilpasse virksomheten slik at alle kan trives, for eksempel gjennom tilpasning av arbeidet for den enkelte, avslutter Susanna Magnusson.



Din IT-Leverandør
VI GJØR HVERDAGEN LETTERE FOR DEG!

Vi tilbyr komplette løsninger til bedriften din

-  Sikkerhet
-  Backup
-  IT-support
-  IT-utstyr
-  Nettsider
-  MS 365
Microsoft Office
-  Internett
-  Telefoni



www.sentu.no
Tlf. +47 400 00 333