

## ERGONOMISCHES ARBEITEN – ARBEITSKRAFT ERHALTEN

KORREKTE ARBEITSHALTUNG, GEZIELTER AUSGLEICH, WIRKSAME SELBSTBHANDLUNG

### *Ergonomie in der Zahnarztpraxis - wozu?*

Wie verhalte ich mich im Arbeitsalltag, um den Feierabend genießen zu können? Wie optimiere ich meine (Arbeits)umgebung? Was kann ich tun, um mich am Arbeitsplatz fit zu halten? Was mache ich, wenn doch Schmerzen und Verspannungen „auftauchen“?

Auf alle diese Fragen versucht der Workshop, der eine Mischung aus Input durch den Dozenten und Praxisanwendungen der Teilnehmer ist, ein paar Antworten zu geben und sofort umsetzbare Lösungsansätze zu zeigen. Mit dem Konzept „Ergonomisches Arbeiten“ ist es Ihnen möglich, vielen typischen Beschwerden gezielt vorzubeugen bzw. diese zu beseitigen, an entspannten Patienten körperschonend zu arbeiten und eine bessere Arbeitsqualität und mehr Spaß an der Arbeit zu erreichen.

### *Seminarziel*

Sie erhalten grundlegende Informationen zum Thema „Ergonomie“ und den Aspekten des gesunden Arbeitens und können nach dem Seminar Ihre Arbeitswelt und das Arbeitsverhalten optimieren. Sie erhalten Einblick in optimale Arbeitsumgebung sowie richtige Arbeitshaltung, als Team und auch alleine. Ein Schwerpunkt liegt hierbei auf der optimalen Patientenlagerung als „Schlüssel“ für korrekte Körperhaltung während der zahnärztlichen Tätigkeit. Sie lernen konkrete Ausgleichsübungen (Mikro- und Minipausen) für sofortige Aktivität während und zwischen den Behandlungen kennen und erfahren Grundlagen der Selbsttherapie, um die Bewegungsfähigkeit = „Arbeitsfähigkeit“ wieder herzustellen.

### *Programm*

**Die 5 Säulen der Ergonomie:** Aspekte „gesunden“ = ergonomischen Arbeitens mit Organisation, Selbsttherapie, Arbeitsumfeld, Verhalten und Ernährung.

**Korrekte Arbeitshaltung:** Patientenlagerung und Arbeitspositionen alleine und als Team. Praxistraining am Stuhl mit Test typischer Positionen.

**Arbeitsplatzoptimierung:** Analyse und Tipps für die tägliche Praxis, ergonomische Anpassung der Einrichtung (Behandlerstühle und -einheiten), Hilfsmittel zur Optimierung, Raumorganisation (Optional: zusätzliche Analysen: Empfang, Abrechnung und zahntechnischer Arbeitsplatz)

**Gezielte Ausgleichsbewegungen** mit Bezug zur täglichen Arbeit: **Mikro- und Minipausen** während der Tätigkeit

**Selbstbehandlung am Arbeitsplatz:** Analyse typischer Beschwerden bei Berufsausübung und Tipps für konkrete Maßnahmen: Lockerungsmethoden, Akupressur, Grundlagen Schmerztherapiemethode JUST-FIVE.

Es wird Wert auf sofortige Umsetzbarkeit am Arbeitsplatz gelegt. Daher hat das Seminar den Charakter eines Workshops, die Teilnehmer können alle Bewegungen testen und üben. Abhalte und Absaugetechnik wird nicht trainiert.

### *Seminardaten*

- Zielgruppe: Mitarbeiter in Zahnarztpraxen (Behandler, Assistenz, DH, ZMV, ZMF, ZT)
- Teilnehmerzahl: max. 15
- Umfang: Tageskurs 9 bis 17 Uhr; Halbtageskurs 9 bis 13 Uhr
- Fortbildungspunkte: 9 bzw. 5 gemäß BZÄK / DGZMK
- Seminarraum: Seminarraum (Wartezimmer o. ä.), Behandlungseinheit (für ca. 2 Std)
- Sonstiges: TN sollten bequeme Kleidung tragen, evtl. Liegematten mitbringen
- Investition: 1.000,00 € zzgl. Spesen und ges. MwSt
- Referent: Kaprel Demircioglu (Ergonomie Instruktor und JUST-FIVE Trainer)