

die ZahnarztHELFERIN

aktuell

Beilage im „Thüringer Zahnärzteblatt“ · Ausgabe 1 · April 2000

Eine Premiere steht an



Im „Thüringer Zahnärzteblatt“ werden Sie in Zukunft mehrmals im Jahr eine „Helferinnenbeilage“ finden. Diese ist natürlich nicht für den Papierkorb oder die große Ablage gedacht. Sie wird speziell für die Zahnärzthelferinnen und die Azubis geschrieben und sollte deshalb an diese weitergegeben werden. Diese „Helferinnenbeilage“ ist ein weiteres, zudem kostenloses Angebot der Fort- und Weiterbildung und der allgemeinen Information der Mitarbeiterinnen in den Zahnarztpraxen. Natürlich werden fachliche Themen, von kompetenten Autoren geschrieben, ebenso zu finden sein wie Erläuterungen der stets wichtigen BEMA- und GOZ-Abrechnungsfragen. Das Berufsrecht und alle Bereiche des Praxisalltages sollen Berücksichtigung finden. Über die aktuellen Fortbildungsangebote des „roten Heftes“ für Zahnärzthelferinnen und den 5. Thüringer Zahnärztertäg einschließlich Helferinnen- und Zahn-technikertag wird informiert. Natürlich beantwortet die Redaktion gern Leserbrief. Veröffentlichen würden wir gern praktische Tipps, die aus den Praxen kommen. Ich würde mich freuen, wenn diese Beilage Ihre Zustimmung findet.

Mit herzlichen Grüßen
Dr. Robert Eckstein

Ärger macht krank ...

Ärger und psychischer Stress entstehen durch Frustrationen, wiederkehrende und unangenehme Ereignisse, verbale oder handfeste Provokationen und Ungerechtigkeiten. Der allmorgendliche Stau, das Mobbing am Arbeitsplatz, direkte Beschimpfungen oder Angriffe gehören dazu. Viel Ärger macht Stress und dieser kann krank machen. Die typischen Stresskrankheiten verfolgen heute nicht nur geplagte Mitarbeiter und Chefs in Zeitnot. Auch eine starke psychische Belastung, z.B. ausgelöst durch Umbruchssituationen und Überforderung lässt den Körper oft streiken. Stresskranke leiden unter Magenkrankheiten, Herz-Kreislauf-Beschwerden, die bis zum Herzinfarkt führen können, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen und psychischen Problemen. In Studien wurde die direkte Verbindung zwischen Ärger und Herzinfarkt untersucht. Dabei bestätigte sich, dass das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, ansteigt, wenn man sich schnell und aus geringem Anlass ärgert.

Einstellungssache

Ärger ist eine stille Art der Aggression. Eine Mischung zwischen Wut und Enttäuschung. Jeder Mensch geht mit Ärger und Aggression verschieden um. Personen mit einem geringen Selbstwertgefühl werden besonders leicht ärgerlich. Andere nehmen die Situationen, die Ärger auslösen, gelassener hin. Sie akzeptieren, dass es im Leben immer wieder Rückschläge und unangenehme Situationen gibt und behalten ihre positive Grundeinstellung. Sie zweifeln wegen einer Enttäuschung nicht sofort an sich selbst.

Die zwei Extreme

„Typ Vesuv“ lässt seinem Ärger freien Lauf und explodiert an Ort und Stelle. Sein Gesicht nimmt die Farbe einer reifen Tomate an. Seinen Wutausbruch begleiten donnernde Reden und Faustschläge auf den Tisch. Schreiend und tobend lässt er so lange Dampf ab, bis alles

weiter auf S. 2 ●●●

Was lange währt, wird hoffentlich gut

Der Gedanke der Ausgabe einer regelmäßigen Beilage zum tzb für die Mitarbeiterinnen in den Thüringer Zahnarztpraxen ist nun endlich Realität geworden. Das Erscheinen dieses kleinen Journals ist für dieses Jahr vorerst 2x geplant.



Was ist unser Anliegen? Wir möchten Sie informieren über neue Therapiemethoden und Arbeitsverfahren in der zahnärztlichen Praxis. Hierbei soll vor allem die spezifische Tätigkeit der Zahnärzthelferin dargestellt werden mit Insider-Tipps.

Wir möchten Sie alle ansprechen:

- die Helferin am Patiententstuhl
- die Helferin in der Aufnahme
- die Helferin, die zusätzlich im Praxislabor Arbeiten verrichtet
- die Verwaltungshelferin
- die Zahnmedizinische Fachhelferin
- die Auszubildenden.

So werden die Themen beinhalten Psychologie und Prophylaxe, Desinfektion/Sterilisation und Tricks beim Erstellen optimaler Röntgenaufnahmen, Produktneuheiten und Verarbeitungsratschläge; aber auch spezielle Rechtsfragen, die die Praxismitarbeiterinnen betreffen und natürlich Themen zur eigenen Gesundheitsvorsorge.

Wichtig sind auch Informationen über spezielle Fortbildungsangebote für Sie. Natürlich werden wir auch über Abrechnung informieren. Dies soll aber nicht das Hauptanliegen sein.

Auch wenn die Arbeit noch soviel Spaß macht und die Chefin oder der Chef ganz bombig sind, über Freizeit und Urlaub freut sich jede Mitarbeiterin. Wir werden versuchen, Ihnen auch hier einige nützliche Tipps zu geben.

Diese Beilage kann aber nur gelingen, wenn Sie uns dabei helfen mit Fragen, Kritiken und Anregungen oder auch Erlebnissen (sie können auch humorvoll sein).

Wir sind einigermaßen aufgeregt, ob es uns gelingt, bei Ihnen anzukommen. Mit Ihrer Hilfe und Sympathie werden wir es schaffen.

Für Sie.
Ihr Gottfried Wolf

... aber Lachen ist gesund!

gesagt ist, was raus musste. Unkontrollierte Äußerungen und Ausbrüche prägen diesen Typ. Häufig begleitet ihn Bluthochdruck.

„Typ Müllschlucker“ ärgert sich genauso. Allerdings ist er extrem selbstkontrolliert. Anstatt Aufhebens zu machen, beißt er lieber die Zähne zusammen. Er gestattet sich keine Wutausbrüche und schluckt Ärger hinunter. So verschwindet die Spannung jedoch nicht. Sie brodeln und gärt und braucht viel Energie, um kleingehalten zu werden. Magenprobleme sind die typische Antwort des Körpers.

„Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen“, sagt Kurt Tucholsky. Wer rot sieht, kann nicht mehr objektiv sehen, und wer tobt, macht sich oft genug vor anderen unmöglich. Doch man kann lernen, richtig mit seinem Ärger umzugehen, ohne dass einem der Ärger auf den Magen schlägt. Wer sich nicht so schnell ärgert, kann leichter Auswege aus unangenehmen Situationen finden.

Richtig-Ärgern-Checkliste

1. Wer sich klar darüber wird, wo und wer der Auslöser von häufigem und wiederholtem Ärger ist, ist auf dem richtigen Weg. Bewusste Selbstbeobachtung und Auswertung der Ärger-Situation können dazu beitragen, sich in Zukunft nicht mehr zu ärgern. Denn oft kann man selbst eine unangenehme Situation vermeiden.
2. Beachten Sie: Zu einem Streit gehören immer zwei Parteien. Meist tragen beide zu einer angespannten und unfreundlichen Atmosphäre bei.
3. Was ist den Ärger wert und was nicht? Überflüssiger Ärger ist nicht nur belastend, sondern auch Energieverschwendung.
4. Wer jede Wut und jeden Ärger im Keim erstickt und herunterschluckt, schadet seiner Gesundheit. Offen geäußerte Unzufriedenheit am richtigen Ort kann entspannen.
5. Ärger sollte dort geäußert werden, wo er hingehört. Wer zu Unrecht seinen Ärger auf unbeteiligte Personen abwälzt, schafft weitere Spannungen. Ruhig und sachlich geäußertes Ärger am richtigen Ort kann eine Diskussionsgrundlage für eine Lösung sein.

6. Bei einer Aussprache muss man sich vorher klar darüber sein, was man sagen möchte. Eine Aussprache unter vier Augen ist immer vorteilhafter. Die größten Fehler bei einer Aussprache sind Pauschalurteile und Zeitverzug. Pauschalurteile sind der Anfang vom Ende einer sinnvollen Aussprache. Außerdem ist es sinnvoll, dass sich ihr Gegenüber noch an die Situation erinnern kann, von der der Ärger ausging.

7. Erlauben Sie sich auch einmal, Dampf abzulassen. Das kann sehr entspannend wirken. Wenn Sie das nicht an Ort und Stelle können, stellen Sie sich in den Wald und schreien Sie einmal alles heraus.

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineingeschoben kann“, sagt Christian Morgenstern. „Wann haben Sie das letzte Mal über einen Witz, eine komische Situation oder sich selbst herzlich gelacht?“, könnte Sie Ihr Hausarzt einmal fragen, denn das ist sicher: Lachen ist gesund. Es gibt viele Arten zu lachen und zu lächeln, aber das herzhafteste, ehrliche Lachen scheint das gesunde zu sein.

Therapie Lachen

Das Phänomen Lachen beschäftigt in den letzten Jahren immer mehr die Forschung. Lach-Wissenschaftler, sogenannte Gelontologen, bewiesen, dass durch Lachen mehr körpereigene Immunstoffe ausgeschüttet wurden als bei Personen, die nicht lachten. Die Ausschüttung dieser auf die Bekämpfung von Krankheitserregern spezialisierten Stoffe war sogar noch am nächsten Tag nachweisbar. Es wird vermutet, dass das Lachen ein wichtiges Erbe der Evolution ist. Nach lebensgefährlichen Situationen mit hohem Stress, wie nach einem Kampf, sollen unsere Vorfahren sich instinktiv durch Lachen gelockert und ihre Immunabwehr in Gang gesetzt haben. Durch das Lachen kann der Körper sich regenerieren und die Ausschüttung von Stresshormonen verringern. Nicht nur das Immunsystem wird durch das herzhafteste Lachen in Schwung gesetzt. Lachen lindert auch Schmerzen. Es werden körpereigene Stoffe ausgeschüttet, die wie Schmerzmittel wirken. Sie können Entzündungen

hemmen und sogar einen positiven Effekt auf rheumatische Gelenkentzündungen haben. Das Lachen verringert die Konzentration von Stresshormonen und ist in der Lage, den Blutdruck auszugleichen. Außerdem fördert es die Verdauung und hat den angenehmen Effekt einer Massage der inneren Organe. Und das ist noch nicht alles. Die Sauerstoffaufnahme beim Lachen ist drei- bis viermal höher als gewöhnlich. Man kann sich also durch das Lachen einmal richtig „Luft machen“ und den Ärger vergessen.

In manchen Krankenhäusern bringen sogenannte Medi-Clowns kranke Kinder zum Lachen. Über den Kunststücken und Spaßes dieses etwas anderen medizinischen Fachpersonals vergessen sie ihre Angst und Schmerzen. Zusätzlich wird auf diese Weise das Immunsystem gestärkt und für eine schnelle Genesung gesorgt. Für Erwachsene wird Humor in der Psychotherapie eingesetzt. Im Deutschen Institut für provokative Therapie wird Menschen mit starken Minderwertigkeitsgefühlen und Hemmungen mit Humor geholfen. Und, das ist kein Witz: Selbst große Firmen schicken bereits Mitarbeiter zu Lach-Seminaren. Gestresste Spitzenkräfte sollen hier ihren Stress abbauen und dadurch ihre eigene Leistung steigern. Beim Lachen werden zwar nur 15 Muskeln bewegt (für ein mürrisches Gesicht braucht man 43), aber der Brustkorb wird gezerrt und das Zwerchfell hüpfte schnell. Wer es also mit dem Lachen übertreibt, riskiert, dass es manchmal sogar wehtut. Aber bis es so weit kommt, muss man schon eine Menge Spaß haben.

Verfasser??



Rat und Hilfe bei der LZKTh

Das Spektrum der Anfragen im Referat Zahnarzthelferinnen ist seit Gründung der LZKTh sehr vielfältig und wird von Zahnärzten, Zahnarzthelferinnen, Auszubildenden einschließlich der Erziehungsberechtigten genutzt.

Die Anfragen der ausgebildeten Zahnarzthelferin oder Stomatologischen Schwester sind in zwei Gruppen geteilt, sie betreffen die Gesetzlichkeiten aus dem Arbeitsrecht und die Fort- und Weiterbildung.

Arbeitsrecht:

- Arbeitsverträge
- Manteltarifvertrag
- Vergütung in Thüringen
- Vergütung in anderen Bundesländern
- Mutterschutz
- Arbeitszeit
- Urlaub etc.

Fort- und Weiterbildung:

- allgemeine Fortbildung
- Aufstiegsfortbildungsmöglichkeiten einschließlich Teilfortbildung

Ausbildung:

- wie wird ein Ausbildungsverhältnis gegründet
- was ist zu beachten
- wie erfolgt eine Beantragung der Ausbildungsunterlagen
- der Eintrag in das Verzeichnis der Berufsausbildungsverhältnisse
- welche Gesetzlichkeiten sind zu beachten, wie BBiG, JarbSchG, MuSchG, BErzGG etc.

Für die Auszubildenden erfolgt die Beratung zu ihren Problemen

- in der praktischen Ausbildung
- in der schulischen Ausbildung
- Leistungsstörungen
- Beilegung von Streitigkeiten
- Auflösen des Ausbildungsverhältnisses, Vertragslösungen
- Weiterführung des Ausbildungsverhältnisses
- Verkürzung der Ausbildung
- Verlängerung der Ausbildung
- Vergütung
- Urlaub
- Wochenenddienste, Überstunden
- Förderungen
- Stellenvermittlung nach Abschluss

Weiterbildungs- und Erholungswochenende in Thüringen!

Informationen unter Telefon (03 61) 74 32-111 oder per E-Mail: LZKTh@t-online.de

Dentalausstellung mit Themenschwerpunkt „Angewandte Informatik in Praxis und Labor“

29.9. - 2.10.2000 Messe Erfurt

5. Thüringer Zahnärztetag und 5. Thüringer Helferinnentag

Programm für Zahnarzthelferinnen

Freitag, 29.9.2000

Von 15.00 bis 17.00 Uhr finden in drei verschiedenen Räumen zeitgleich folgende Seminare statt:

- Seminar A **Rückenschmerzen bei Zahnarzthelferinnen**
Kurs mit praktischen Übungen
Gabriele Scharf, Zentrum für Bewegungstherapie Erfurt-Würzburg
- Seminar B **Ernährungslehre aktuell: Karies fördernde und Karies hemmende Lebensmittel**
Dipl. oec. W. Maichrowitz, DGE e. V., Sektion Thüringen
- Seminar C N. N.

Teilnahmegebühr (für beide Tage):

Bei Voranmeldung: 50.- DM / am Veranstaltungstag: 55.- DM (bei Anmeldung bis 15.5. f 10 % Rabatt)

Außerdem sind am Freitag, dem 29.9., ab 18.00 Uhr alle Zahnarzthelferinnen herzlich eingeladen zu den Grußworten und dem Festvortrag sowie der daran anschließenden Get-together-Party in der Dentalausstellung.

Samstag, 30.9.2000

- 9.15 bis 9.55 Uhr
Mundschleimhautveränderungen als Ausdruck allgemeiner Erkrankungen
Dr. W. Bengel, Bensheim
- 9.55 bis 10.35 Uhr
Neue Aspekte bei der Wurzeloberflächenbearbeitung
Prof. Dr. W. Kocher, Greifswald
- 11.05 bis 11.45 Uhr
Ganzheitliche physiotherapeutische Aspekte der Kau- und Körperfunktionen
G. Groot Landeweer, Lübeck
- 11.45 bis 12.45 Uhr
Die Führung des Patienten – Kommunikation in der Zahnarztpraxis
Dr. G. Zapke-Schauer, Zürich

So bleiben wir auf dem laufenden ...



Denise Reß aus Erfurt

Für mich besonders interessant sind neben den Fachzeitschriften unsere Teambesprechungen. Dabei erhalten wir Informationen über die verschiedensten Themenbereiche. Da man sich unmittelbar austauschen kann, ist es möglich, sein neues Wissen auch sofort anzuwenden. Ein Kurs über Patientenführung half nicht nur mir bei meiner Arbeit an der Rezeption – vieles was ich dort lernte, war auch für die anderen Helferinnen unserer Praxis interessant.

Eine ganz andere Art von Informationen halte ich für einen reibungslosen Praxisalltag ebenfalls für wichtig: Jeder Mitarbeiter sollte informiert sein, wo was zu finden ist, so dass auch dann keine Hektik aufkommt, wenn z.B. eine Helferin krank wird. Bei seinen Handlungen zu überlegen, ob sie im Sinne der anderen sind, macht für mich ein gutes Team aus.



Ria Heinicke aus Erfurt

Wir nutzen in unserer Praxis sehr viele Möglichkeiten, um auf dem laufenden zu bleiben. Viele Patienten fragen uns, wenn sie in der Presse oder im Fernsehen etwas Neues erfahren haben. Um dann sachkundig antworten zu können, ist es wichtig, sich gut zu informieren. Wir nutzen dafür neben Fachzeitschriften die verschiedensten Kurse und Weiterbildungsveranstaltungen. Dabei achten wir in unserer Praxis darauf, dass das gesamte Team beteiligt ist. Diejenige Helferin, die eine Fortbildung

besucht hat, berichtet darüber zur Mitarbeiterbesprechung, so dass ihr Wissen auch den anderen zugänglich wird. Diese Herangehensweise motiviert unser gesamtes Team. Jeder wird

somit gefordert und kann sich seinem Talent entsprechend weiterentwickeln. Ich möchte, dass eine Helferin „jemand ist“. Das kann sie jedoch nur, wenn sie in der Lage und bereit ist, Verantwortung zu übernehmen. Für mich gehört dazu auch, die Kolleginnen auf Neuheiten aufmerksam zu machen.

Allerdings muss ich noch eines dazu sagen: Ein Team ist so gut, wie der Chef es möchte und zulässt. Der Informationsfluss vom Chef zu allen Mitarbeitern ist dabei besonders wichtig. Wenn wie bei uns die Zusammenarbeit klappt, ist jeder interessiert, möglichst viel für den Erfolg der Praxis zu leisten.



Sabine Richter aus Rudolstadt

Wir Helferinnen bemühen uns, über verschiedene Angebote unsere Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

Bei ganz aktuellen Bezügen informiert unser Chef über helferinnenrelevante Dinge, wenn er an IUZ-Veranstaltungen oder anderen Fortbildungen für Zahnärzte teilgenommen hat. Das monatlich erscheinende tzb und die zm-Zeitschrift werden von uns gelesen und auf wichtige Helferinnenthemen durchgeschaut.



Heike Tottewitz aus Rudolstadt:

Ich schaue im Fortbildungsheft der LZÄK für Helferinnen nach interessanten Themen. Außerdem haben wir die Möglichkeit, an angebotenen Fortbildungen privater Institute teilzunehmen.



Steffi Petzold aus Rudolstadt

Unsere Praxis nimmt die angebotene Möglichkeit der Fortbildung durch unser uns betreuendes Dentaldepot je nach Neuheit der Angebote wahr.

Unser gesamtes Praxisteam fährt zum Zahnärztetag nach Erfurt, um sich da vor Ort über neueste Entwicklungen auf dem Dentalmarkt zu informieren und an der wissenschaftlichen Fortbildung für Helferinnen teilzunehmen.

Juliana Teichmann aus Suhl

Für mich ist jede neue Information interessant und ich versuche, alles in der Praxis anzuwenden. In erster Linie erhalte ich mein Wissen durch Weiterbildungsveranstaltungen und Rundschreiben. Besonders bei GOZ-Fragen ist es wichtig, stets gut informiert zu sein. Deshalb lese ich Rundschreiben mit diesem Thema besonders aufmerksam.

Mein Chef sorgt dafür, dass wir Zugang zu den verschiedensten Publikationen bekommen und wertet sie gemeinsam mit dem gesamten Praxisteam aus. Ich möchte, genau wie alle in unserer Praxis, immer auf dem neuesten Stand sein, denn das nützt uns und unseren Patienten.

Alexandra Heß aus Suhl

Ich lese Broschüren, Zeitungen, dabei besonders „Die Zahnarthelferin“ und das „tzb“. Außerdem verfolge ich die Infos in den verschiedenen Heften des Quintessez-Verlages. In unserer Praxis haben wir einige Zeitschriften abonniert, die wir auch regelmäßig auswerten. So werden Fragen sofort geklärt und wir gewinnen an Sicherheit in der täglichen Praxis. Besonders interessant sind für mich neue Materialien, die auf den Markt kommen. Ausserdem lese ich mit großer Aufmerksamkeit Artikel über den Umgang mit Patienten, z.B., wie man ihnen die Angst vor dem Zahnarzt nimmt, oder wie man für Kinder eine freundliche Atmosphäre schafft. Mir gefällt, dass wir alles neue Wissen im Team besprechen, damit alle in unserer Praxis gut damit umgehen können.