

WAT TE DOEN BIJ BEROEPSZIEKTEN?

Tandarts nog steeds risicovol beroep

Veel gevaren die het vak tandarts in vroeger tijden met zich meebracht – zoals besmetting met tuberculose, difterie, mazelen of vergiftiging met kwikzilver of formaline – zijn verleden tijd. Maar tandartsen kennen nog steeds meerdere beroepsziekten. Contacteczeem, allergieën, aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat of burn-out: wat te doen als je hiermee te maken krijgt?

TEKST: ANNE DOELEMAN, FREELANCE JOURNALIST; BEELD: SHUTTERSTOCK

> **J**e zou het niet zo direct zeggen, maar het beroep tandarts is niet direct ongevaarlijk. Sterker nog: in de lijst van meest gevaarlijke beroepen die de website Business Insider twee jaar geleden opstelde, belandden beroepen in de mondzorg op de eerste plaats, vóór stewardessen, verpleegkundigen en anesthesisten. In het onderzoek werden 974 beroepen beoordeeld op zes gezondheidsrisico's: blootstelling aan verontreinigde stoffen, blootstelling aan ziektes en infecties, stralingsbelasting, risico op kleine brandwonden, sneeën, beten en steken, en de tijd dat je zit. Tandartsen worden volgens de website meer blootgesteld aan verontreinigde stoffen, ziektes en infecties dan ieder ander beroep. Daarnaast brengen ze ook de meeste tijd zittend door.

Cijfers over het aantal tandartsen in ons land dat aan beroepsziekten lijdt, zijn er niet. Het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) registreert enkel beroepsziekten die aangemeld worden door bedrijfsartsen. Aangezien tandartsen meestal niet met bedrijfsartsen in aanraking komen, maar enkel met verzekeringsartsen, worden deze gegevens meestal niet geregistreerd. Het NCvB heeft in totaal slechts vijf beroepsziektemeldingen van tandartsen gehad. Eenmaal

was daarbij sprake van M. Quervain, een keer epicondylitis lateralis, een keer een latexallergie en twee keer een burn-out. Mondhygiënisten werden zeven keer gemeld. Tandartsassistenten zien vaker een bedrijfsarts en hebben dus meer meldingen: 24 keer. Bij hen was in verreweg de meeste gevallen sprake van overbelasting van schouders, armen en handen. Ook overspannenheid en burn-out kwamen voor, net als contacteczeem. Eén tandartsassistent had chronische sinusitis. Daarnaast lopen tandartsen nog steeds risico besmet te raken met infectieziekten. Ziektes als difterie, tuberculose mazelen en hepatitis A zijn inmiddels uiteraard zo goed als uitgebannen. Hepatitis C, B en HIV vormen voor de tandarts – en assistent – echter nog steeds een gevaar. Bij PrikPunt werden vorig jaar door tandartsen en tandartsassistenten 641 prikaccidenten gemeld, waarvan 22 zonder risico, 482 met risico op hepatitis B en 137 met risico op hepatitis B, C en hiv. Van de melders was 86% volledig gevaccineerd tegen hepatitis B, waarvan de titer paraat was. “Preventief vaccineren tegen hepatitis B is dus een aandachtspunt”, aldus PrikPunt, temeer omdat tandartsen risicovormers zijn en tijdens hun werkzaamheden patiënten kunnen besmetten met hepatitis B..



> Stress door ondernemerschap

Arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir ziet dat uitval door stress-gerelateerde klachten, zoals burn-out, onder tandartsen de afgelopen jaren stabiel is gebleven. Uitval door ergonomische aandoeningen neemt toe. Fysieke klachten komen onder tandartsen zeer veel voor, ziet Movir. "Dit komt mede door de feminisering van het vakgebied", laat de verzekeraar weten. "Vrouwen hebben gemiddeld veertig procent minder spierkracht dan mannen, waardoor er sneller sprake is van overbelasting bij niet-tijdige ontlasting van de spieren."

De verzekeraar ziet bij vrouwelijke tandartsen bijvoorbeeld meer klachten aan de handen. "Dit komt omdat vrouwen meer mobiliteit in hun gewrichten hebben – het kost meer kracht om het instrument vast te houden." Ook zwangerschaps-gerelateerde aandoeningen zijn een opvallende oorzaak van arbeidsongeschiktheid. Bovendien maken tandartsen veel uren.

Movir ziet enkele trends in beroepsziekten. Het toenemende aantal zzp'ers kan bijvoorbeeld een probleem vormen. "De praktijkhouder bepaalt op welke units en stoelen er gewerkt wordt. Deze hoeven voor de zzp'er ergonomisch niet optimaal te zijn, waardoor klachten kunnen ontstaan." Ook kunnen fysieke klachten ontstaan doordat de tandartsstoel en de unit niet goed ingesteld worden of dat er met te dun instrumentarium wordt gewerkt, aldus Movir.

Een andere beroepsziekte onder tandartsen is burn-out. "Dit kan diverse oorzaken hebben, maar we horen vaak dat administratieve lastendruk, wijzigende wet- en regelgeving, de balans tussen werk en privé en samenwerking in de praktijk kunnen bijdragen aan burn-out." Ten slotte kan ondernemerschap reden zijn voor uitval, ziet Movir. "Tandartsen worden klinisch geschoold, maar worden in de praktijk ondernemer. Voor ondernemerschap is weinig aandacht tijdens de opleiding. Hierdoor kan stress ontstaan."

Niet windsurfen

Naast stress-gerelateerde aandoeningen en aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat, komen ook huidaandoeningen voor. Vooral contacteczeem kan een probleem zijn voor mondzorgprofes-

sionals, zegt Jan Bakker, die als klinisch arbeidsgeneeskundige verbonden is aan het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten en de polikliniek Mens en Arbeid van het AMC. Bij deze polikliniek, die samenwerkt met het Arbeids Dermatologisch Centrum VUmc en ACTA, kunnen uitgebreide tests worden gedaan naar de oorzaken van huid- en slijmvliesproblemen bij tandartsen, mondhygiënisten, tandartsassistenten en tandtechnici. Net zoals er voor bijvoorbeeld kappers en metaalbewerkers 'boosdoeners' zijn, geldt dit ook voor de tandheelkunde. De PMA test niet alleen op de huid, maar een medewerker van de polikliniek brengt, om de oorzaak te vinden, indien nodig ook een bezoek aan de tandartspraktijk. Bakker: "Het is een soort detectivewerk om de oorzaak te vinden. Geen enkele recher-



cheur lost een zaak vanachter zijn bureau op.”

In de meeste gevallen vormen acrylaten uit protheses het probleem, zegt Bakker. “Die zijn zeer agressief, gaan door handschoenen heen.” Daarnaast komt latexallergie regelmatig voor, gevolgd door allergie voor handen alcohol en bestanddelen voor zeep. Ook het handenwassen zelf kan een probleem vormen. Bakker: “Als je bij iedere patiënt je handen wast en je ziet tientallen patiënten per dag, dan worden je handen erg vaak gepest door zeep en alcohol. Dat kan leiden tot iritatie contacteczeem.”

In het geval van latexallergie is het belangrijk de juiste handschoenen te gebruiken, zegt Bakker. Dat betekent: latexvrij, poedervrij en vrij van rubbersnellers. Het nemen van de juiste hygiënemaatregelen kan ook helpen. Zweethanden zorgen voor een broeierig klimaat in de handschoen; speciale katoenen binnenhandschoenen, ontwikkeld voor de Kapperspoli, helpen om de handen droog te houden. Zorg ook voor een juiste afzuiging bij chemische dampen en weet wat je gebruikt. “Eis en lees etiketten met stofinformatie, zeker bij nieuwe apparatuur. Driedimensionaal printen is daar een goed voorbeeld van.” Wees je ook altijd bewust van infectiepreventie. En: “Als je handen je brood zijn, zijn bergbeklimmen of windsurfen (door zout water, belasting of schuren) geen slimme hobby's.”

Opvallend is dat contactallergie zich ook na vele jaren kan ontwikkelen. Onlangs zag hij op de polikliniek een tandartsassistent die al dertig jaar in het vak zit. “Mensen verbazen zich vaak als ze pas na jaren overgevoelig worden, maar allergieën verwerf je in de loop der tijd”, zegt Bakker. “Tandartsen en assistenten worden vaak niet blootgesteld aan hoge concentraties schadelijke stoffen (piekbelasting). Maar blootstelling aan een lage concentratie over lange tijd kan ook leiden tot allergie.” Hopelijk kan de bewuste assistent haar werk blijven doen als zij niet meer wordt blootgesteld aan de boosdoener. Soms lukt dat echter niet. Andere werkzaamheden, zoals administratieve werkzaamheden, kunnen in sommige gevallen een oplossing zijn. Soms raakt iemand arbeidsongeschikt door contactallergie of moet iemand een ander beroep kiezen.

Balans

Fysieke klachten kunnen vaak voorkomen worden, aldus Movir. “Luister naar je lichaam en signalen en onderneem actie als het nodig is. Zorg tijdig voor balans, oefeningen, een juiste houding, afwisseling en ontspanning.” En zorg voor een goede verdeling over de dag. “Vooraf aan het begin en einde van de ochtend of middag ligt het prestatievermogen over het algemeen lager. Spannende verrichtingen kunnen dan ook

En vroeger?

Dat tandartsen altijd al te maken hebben gehad met beroepsziekten, valt te lezen in een editie van Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (NTvG) uit 1934. De ziekten uit die tijd verschillen wel met huidige beroepsziekten. Veel tandartsen aan het begin van de vorige eeuw zijn neurasthenisch, meldt het blad. ‘Hiervan kan het werken in besloten ruimten en het steeds ingespannen bezig zijn de oorzaak zijn.’ De schrijver noemt het opmerkelijk dat veel tandartsen klagen over hun zenuwen, ‘daar tandartsen, in vergelijking met andere artsen, ongestoorde weekends hebben.’

Ook de moeilijke houding tijdens het werk, het besmettingsgevaar en vergiftigingen worden vermeld. De werkhouding kan tot ‘habitueele thoraxverkleining’ leiden werd gedacht, hetgeen ook vervormingen van het hart zou kunnen opleveren. Platvoeten worden vermeld als een ander gevaar. En ook infectieziekten als difterie, tuberculose, lupus, griep, angina, roodvonk, mazelen en verkoudheid liggen op de loer. Het is dan ook aanbevelenswaard, meldt het blad, ‘dat tandartsen in tijden van epidemieën, een masker voor neus en mond dragen’. Röntgenstralen, vergiftigingen met kwikzilver, formaline, jodium en het verslaafd raken aan cocaïne waren begin vorige eeuw andere gevaren voor de tandarts.

beter niet op die tijdstippen gepland worden. Zorg ook voor spreiding van belasting gedurende het jaar. Plan bijvoorbeeld iedere zes weken een rustmoment, zoals een vakantie, lang weekend vrij of bij- en nascholing.” Movir zoekt bij klachten naar mogelijke oplossingen, zegt de woordvoerder. Zo regelde de verzekeraar voor een tandarts die door beroepsgerelateerde klachten lang niet had gewerkt en haar zelfvertrouwen bij het doen van moeilijke ingrepen kwijt was, dat zij eerst op ACTA op de Simodont kon oefenen. De arbeidsongeschiktheidsverzekeraar biedt ook workshops ergonomie, scans op persoonlijk vlak en een coachingsdienst aan. Ook kan een verzekeraar ondersteuning bieden om terug te keren in het beroep. Al is arbeidsongeschiktheid voorkomen uiteraard altijd beter.