VERLICHTING IN DE PRAKTIJK

Vaak een ondergeschoven kindje

Hypermoderne apparatuur, ergonomische behandelstoelen en werkkrukken, microscopen; er wordt veel geïnvesteerd in mondzorgpraktijken. De juiste verlichting daarentegen is een ondergeschoven kindje, constateert Bouke Hoekstra, specialist in werkplekverlichting voor de tandheelkunde. “Om prettig, ontspannen en gezond te kunnen werken, is de juiste praktijkverlichting van essentieel belang.”

TEKST: ANITA ZIJLSTRA / BEELD: SHUTTERSTOCK

> “De juiste verlichting kan het verschil maken om comfortabel en klachtenvrij te werken”

Klachten als concentratieproblemen, vermoeidheid, branderige ogen en het aannemen van een verkeerde werkhouding zijn mondzorgverleners niet vreemd. “Vaak hebben ze het zelf niet door, maar veel is te wijten aan de verlichting. Je kunt nog zo’n goede operatielamp boven de behandelstoel hebben hangen of nog zo’n geavanceerde prismaloepbril met verlichting op hebben, als de omgevingsverlichting niet klopt, kunnen er problemen ontstaan”, vertelt Bouke Hoekstra, eigenaar van Dental Ligthouse in Maarssen.

“Het is zaak om licht te hebben dat zo dicht mogelijk bij natuurlijk daglicht komt, omdat we daarbij nu eenmaal het beste functioneren. Als je geconcentreerd zit te werken in de juiste lichtbundel maar je even wegdraait om een instrument te pakken, op de computer te kijken of om je armen of schouders even te ontspannen, is die overgang van het felle licht van de tandartslamp in de mond naar het omgevingslicht een enorme aanslag op je ogen. Die moeten zich direct aanpassen aan licht dat opeens nog maar een fractie van de sterkte van de operatielamp is. Alsof je met mooi weer een tunnel inrijdt, dat merk je ook meteen aan je zicht. Een fractie zie je niks, schitteringen soms. Als mondzorgverlener heb je dus de hele dag door last van dit ‘tunneleffect’.”
Idealiter heeft niet alleen de behandelkamer maar hebben ook de gangen, omloop en sterilisatieruimte hetzelfde licht dat zo dicht mogelijk bij natuurlijk daglicht komt. “Ondersteunend personeel loopt de hele dag heen en weer in de praktijk. Ook zij kunnen er last van krijgen als de verlichting niet optimaal is. Dat kan worden voorkomen door ook daar te werken onder volspectrum daglichtlampen, die het natuurlijke daglicht simuleren.”
Voor algemene werkplekken, zoals kantoren, geldt een richtlijn van vijfhonderd lux. “Omdat aan de stoel wordt gewerkt met een operatielamp met gemiddeld minimaal twintigduizend tot vijfentwintigduizend lux, is het verstandig een tunneleffect te vermijden en de algemene werkplekverlichting te verhogen naar minimaal tweeduizend lux, zodat de constante overgang voor de ogen veel natuurlijker verloopt. En dat licht heeft absoluut geen effect op bijvoorbeeld het uitharden van composiet of het bepalen van kleuren.”
Hij schiet even in de lach. “Als wij verlichting in praktijken hebben vervangen, horen we soms: ‘O, is mijn operatielamp niet goed?’. Niets is minder waar, die verlichting is doorgaans perfect. Het gaat echt om het juiste omgevingslicht, waardoor de overgang geleidelijker verloopt. En daardoor lijkt het alsof de tandartslamp minder fel is.”

Ook in wachtkamers is het raadzaam voor de juiste verlichting te kiezen. “Die wordt nog wel eens vergeten, valt mij op”, zegt Hoekstra, die al zo’n dertig jaar in het vak zit. “Om patiënten een comfortabel gevoel te geven, is er vaak gekozen voor een warme inrichting en een zachter, dus wat geliger licht. Maar dat kan te veel verschillen van de verlichting in de behandelkamer waar die nerveuze patiënt even later binnenkomt. En neem van mij aan, voor mensen met knikkende knietjes: hoe groter het verschil, hoe hoger de stress!”

Hoekstra gunt iedere mondzorgverlener een optimale werkplek. “Er wordt de hele dag keihard gewerkt met opperste concentratie en uiterste precisie. De juiste verlichting daarbij kan het verschil maken om comfortabel en klachtenvrij te werken. En opvallend, deze energiebesparende en milieuvriendelijke verlichting is in tegenstelling tot andere producten in de tandheelkunde door de jaren heen steeds goedkoper geworden. Dus, met een relatief kleine investering kun je echt grote stappen zetten die iedereen ten goede komen.”