

Zdravje zdravnikov



Mateja
Bulc

Zdravnik je učinkovit le, če je sam prizadet;
le ranjeni zdravnik zares zdravi.

C. G. Jung



Zdravnik kot bolnik

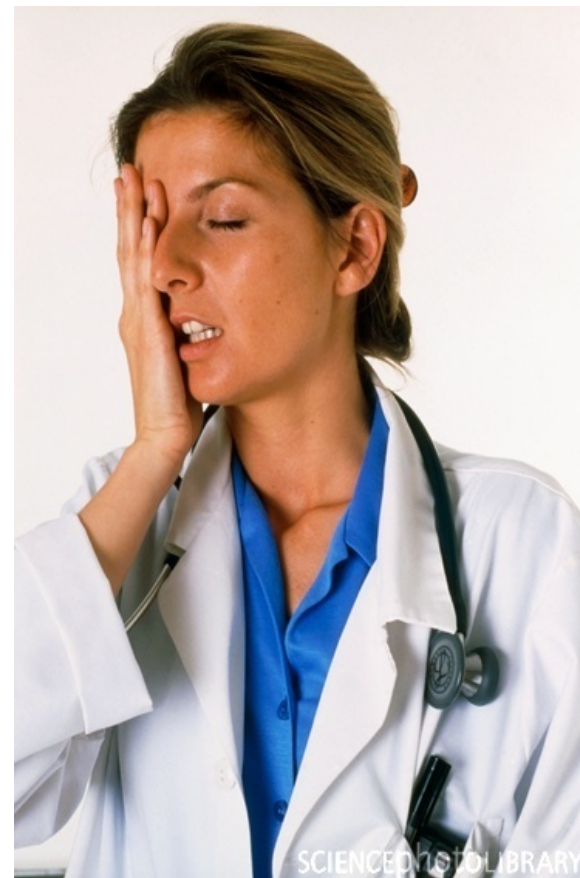
- občutek neranljivosti
- zanikanje, nekritičnost do lastnih zdravstvenih težav, pogosto delamo bolni
- samodiagnosticiranje in samozdravljenje
- med zdravniki veliko odvisnikov (npr od športa!)

Pogostnost nekaterih bolezni

- ◎ visok odstotek duševnih motenj
- ◎ poslabšanje duševnega stanja študentov medicine med študijem (depresivne motnje)
- ◎ visok odstotek samomorilnosti (ž!), sicer pa umrljivost nižja kot pri spl. populaciji
- ◎ 10% tveganje za bolezni odvisnosti (droge, alkohol) med poklicno potjo
- ◎ podoben odstotek kroničnih bolezni kot pri splošni populaciji

Vzroki zbolevanja

- ◎ odgovorno delo
- ◎ stres – stik z boleznijo, bolečino, trpljenjem
- ◎ delovnik (dežurstva, neprekinjeno delo, neenakomerno delo)
- ◎ disfunkcionalni timi
- ◎ razpetost med delom in družino
- ◎ zdravniki na podeželju
- ◎ dostop do zdravil in receptov
- ◎ pacienti-pritiski, ustrahovanje, nasilje
- ◎ negotovost (okolja /države...)



Vzroki zbolevanja osebnostne značilnosti

- perfekcionizem
- močan občutek odgovornosti
- pretirana samokritičnost
- ambicije, storilnostna naravnost
- premalo spontanosti in kreativnosti
- občutki krivde in slabe vesti
- negotovost, pomanjkanje samozavesti



"Your husband's doing well, but we're going to need to keep him overnight because he's funny and I'm lonely."

OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - splošne

- kje in kako poiskati pomoč?
- pomanjkanje časa?
- zaupnost in varovanje podatkov?
- nadomeščanje?
- finančne ovire (samozaposleni zdravniki)?

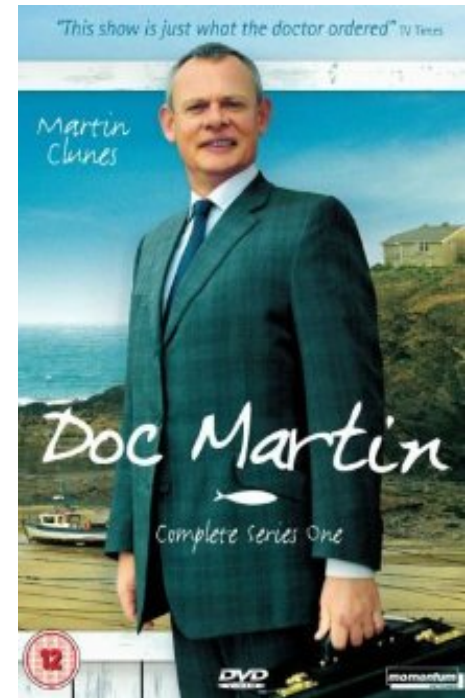
OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - čustvene

- ⊙ zavračanje vloge bolnika
- ⊙ izguba kontrole
- ⊙ sram in zadrega
- ⊙ skrb zaradi možnega vpliva na poklicno pot
- ⊙ skrb za oskrbo bolnikov (kako bodo brez mene?)
- ⊙ obremenitev sodelavcev, družine
- ⊙ strah
- ⊙ zaupnost
- ⊙ kakovost oskrbe

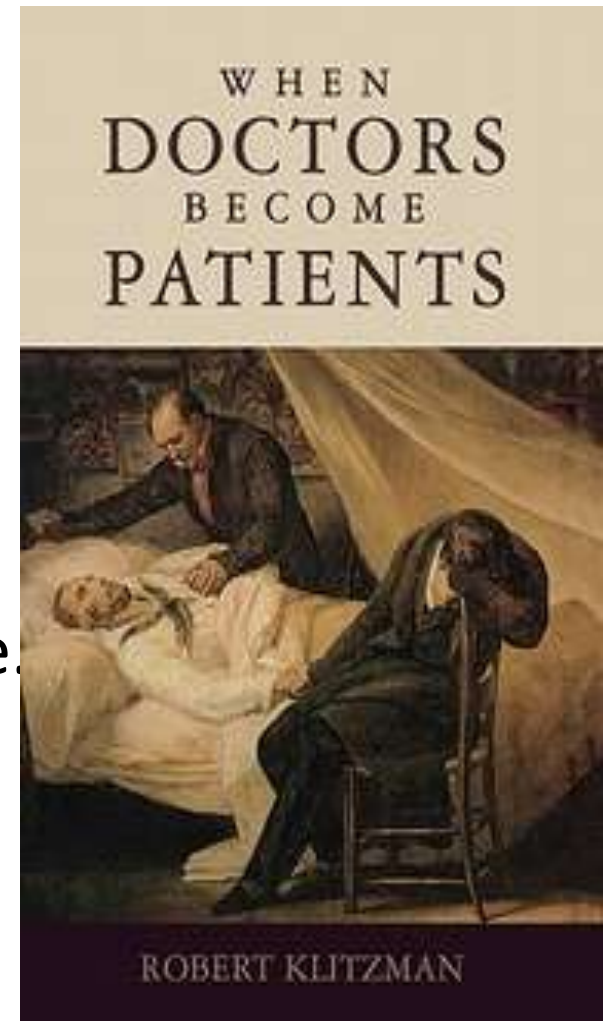
PREZENTIZEM

(delamo tudi, ko nismo zdravi)

- ◎ vodilne funkcije/samozaposleni
- ◎ pretirane delovne obveznosti
- ◎ delo kot nadomestek za dom
- ◎ tradicija/kultura dolgega delovnika
- ◎ občutek krivde in strah pred posledicami



- ◎ Ko zbolita, se tako bolnik kot zdravnik bojita slabega izida in vztrajata pri zanikanju.
- ◎ Celó ko sami zbolijo, zdravniki postavljajo skrb za zdravje svojih bolnikov pred skrb za lastno zdravje.
- ◎ Lažje dostopajo do zdravstvene oskrbe kot ostala populacija, a se zanjo teže odločijo, celo v najtežjih bolezenskih stanjih



Iskanje pomoči

◎ Študent:

prijatelji, kolegi iz letnika, starejši kolegi, OZ, zdravstveno varstvo študentov?

◎ Specializant, mlad specialist:

DZ (NE lastni mentor ali mentor iz iste ustanove)

◎ Specialist :

najbližji DZ (SNMP), DZ izven delovnega mesta; zaupen dostop

OBIČAJNO UKREPANJE

- samozdravljenje
- samonadzor kroničnih bolezni
- hitri, neuradni posveti s kolegi (corridor consultations)
- pogosto nezadostna in neustrezna oskrba, zlasti pri duševnih motnjah (minimaliziranje težav tudi s strani lečečega kolega)



Je s kolegom kaj narobe?

- ⊙ razpoloženje, druženje
 - ⊙ ne odgovarja na telefonske klice, se ne odziva na vabila, banalizira lastne težave,..
- ⊙ tveganje za samomor?
 - ⊙ ne komunicira?
- ⊙ odnos do otrok, partnerja
 - ⊙ nasilje v družini?
- ⊙ kako obravnava svoje bolnike?
- ⊙ kako funkcionira v timu?
- ⊙ kako upošteva delovne obveznosti?
- ⊙ obveščanje pristojnih?!

IZBOLJŠANJE ZDRAVSTVENE OSKRBE ZDRAVNIKOV

- ◎ obvezna izbira osebnega zdravnika z ustreznimi izkušnjami in znanjem
- ◎ bolnik (in ne kolega!!), ki mu zagotavljamo 100% zaupnost in podporo
- ◎ poklicna podporna mreža (delovna organizacija, zdravniška zbornica, sindikat, zdravniška društva,...)
- ◎ socialna podporna mreža (družina, prijatelji, kolegi)

PREVENTIVA

- Skrb za telo
- Skrb za dušo
- Družina, prijatelji....

- Izbira osebnega zdravnika
- Dodiplomsko in specialistično izobraževanje o tej temi

Strategije za zdravje (3 "A")

- Akademska (poklic)
- Atletska (šport)
- Artistična (umetnost)

Poklic

- ◎ Študent - čas na fakulteti, študij za izpite - malo prostega časa
- ◎ Specializant - preverjanja znanja, specialistični izpit, učenje samostojnosti – malo časa za hobije, druženje
- ◎ Mlad specialist – iskanje del. mesta, družinske obveznosti
- ◎ Starejši specialist – veliko stvari, ki jih znamo, bo v 5 letih zastarelo...- doživljenjsko učenje

Šport

- prednost pred individualnimi naj imajo skupinski športi
- raje s prijatelji ne-medicinci
- deljenje uspehov/porazov
- ceniti spretnosti drugih
- ples
- sodelovanje pri športnih aktivnostih kot trenerji, so-organizatorji, navijači,..

Umetnost

- kot mentorji učite študente, naj kdai tudi “upočasnijo” in del prostega časa namenjajo umetnosti
- pomagajte jim razvijati empatijo, sposobnost opazovanja in komunikacijske veščine
- spodbujajte jih k poslušanju katerekoli glasbe (zvok, ritem, čustva)
- učite jih slišati in ceniti tudi “zvok tišine”

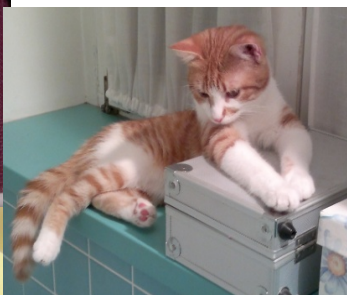
Umetnost je..

..odsev človečnosti;

gre za to, da si vzamemo čas za refleksijo,
sprejetje čuječnosti (mindfulness)..

..in sposobnost videti človeka za boleznijo.

PROSTI ČAS



SPOROČILA (MLADIM) KOLEGOM

- vzdržujte mladostni duh
- imejte hobije
- izberite si osebnega zdravnika
- kdaj pa kdaj se postavite v kožo svojih bolnikov

Rp./ Po ambulanti/modulu v družbo, naravo...



Zakaj?

Ker je vredno.....

<https://www.youtube.com/watch?v=GTKrB71kOaw>

Hvala za pozornost!

