

**30. Učne delavnice za zdravnike družinske medicine:**  
**UČENJE IN POUČEVANJE O ZDRAVJU ZDRAVNIKOV**

**Zreče**  
**6. in 7. december 2013**

**Vodje delavnice:** prim. Darinka Klančar, Nadja Pfajfar-Križnič, prim. Franci Božiček, Branko Jerković

**Lokalni organizator:** prim. asist. Jana Govc-Eržen

Srečanje je namenjeno sedanjim in bodočim mentorjem študentov in specializantov v družinski medicini.

**Namen:** Namen delavnice je udeležencem pomagati pridobiti znanje in veščine s katerimi bo zdravnik ohranil svoje zdravje.

**Cilji:**

Ob koncu delavnice bodo slušatelji:

- poznali pomen vzdrževanja telesnega in psihičnega zdravja za zdravnikovo dobro počutje
- znali naštetih dejavnike tveganja za nastanek izgorelosti in slabega počutja zdravnikov
- razvili sposobnosti za prepoznavanje simptomov izgorelosti pri študentih, specializantih, sodelavcih in sebi
- spoznali preventivne ukrepe, ki jih je mogoče izvajati za preprečevanje izgorelosti in drugih negativnih posledic na našem zdravju
- spoznali možne strategije v zdravljenju zdravnikov
- cenili preventivni pristop in zgodnje odkrivanje težav, spodbujali zdrav način življenja tudi pri sebi za uspešno in zadovoljstvo polno osebno kariero.
- razumeli potrebe zdravnikov v vlogi bolnika

**NAVODILO:**

- Vsak udeleženec naj pripravi en primer, ki prikazuje primer kolega (študenta, specializanta, sodelavca), pri katerem opaža (je opažal) zdravstvene težave, povezane z delom ali pa so težave predstavljale nevarnost za opravljanje dela zdravnikove. S primerom lahko predstavite tudi osebno izkušnjo biti bolnik oziroma poveste, kako vam uspe ohranjati lastno zdravje.
- Vsak udeleženec naj izpolni kratek vprašalnik o svojem dobrem počutju (priloga)

**Petek, 6.12.2013**

Ura	Vodja	Dejavnost	Vsebina
8.00-8.30	Vodje delavnice	Sestanek	Sestanek vodij delavnice
8.30-9.00			Prihod in registracija
9.00-9.30	Darinka Klančar	Plenarno	Pozdrav in predstavitev udeležencev, uvod v delavnico
9.30-10.00	Darinka Klančar	Plenarno	Uvod v temo: Zdravje zdravnikov
10.00-11.00	Vodje skupin	Delo v skupinah	Predstavitev primerov slabega počutja/zdravja Predstavitev domače naloge
11.00-11.30		ODMOR	
11.30-12.15	KRKA	Satelitski simpozij	
12.15-12.45	Nadja Pfajfar Križnič	Plenarno	Zdravnik v težavah
12.45-13.15	Branko Jerković	Plenarno	Zdravljenje zdravnikov
13.15.-14.30	KOSILO		
14.30.-15.30	Vodje delavnice	Delo v skupinah	Izgorelost med zdravniki Izkušnje z zdravljenjem kolega Izkušnje biti bolnik
16.00-18.00	Prijateljsko druženje za zdravje zdravnikov po izboru lokalnega organizatorja	Delo na terenu	<a href="http://www.dailymotion.com/video/xdnb6w_nekaj-misli-za-dobro-pocutje-i-del_animals">http://www.dailymotion.com/video/xdnb6w_nekaj-misli-za-dobro-pocutje-i-del_animals</a>
18.00-18.30	Nadja Pfajfar Križnič	Plenarno	Poročanje o delu skupin
19.00			Sestanek mentorjev z družabnim srečanjem za vse udeležence delavnice in mentorje v družinski medicini

## Sobota 7.12. 2013

Ura	Vodja	Dejavnost	Vsebina
8.00-8.30	Vodje delavnice	Sestanek	Povratna informacija o poteku delavnice
8.30-9.00	Franci Božiček	Plenarno	Kako učiti mlajše kolege, da ostanejo zdravi
9.00-10.00	Vodje skupin	Delo v skupinah	Osebne izkušnje 3 zdravnikov, priprava gradiva za študente, specializante
11.00-11.30		ODMOR	
12.00-13.30	Vodje skupin	Delo v skupinah	Kako ostati zdravi in z zgledom učiti o ohranjanju zdravja-priprava gradiva za študente, specializante
13.30-14.00	Darinka Klančar	Plenarno	Predstavitve dela v skupinah, ocena in zaključek delavnice
14.00			Zaključek delavnice

### Kotizacije ni.

Udeleženci bodo na srečanju prejeli zbornik, ki bo obravnaval omenjene teme. Prijavnico pošljite na naslov **ga. Ana Artnak, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino, Poljanski nasip 58, p.p. 2218, 1104 Ljubljana**, tel.: 01 43 86 915, faks: 01 43 86 910, elektronska pošta: [kdrmed@mf.uni-lj.si](mailto:kdrmed@mf.uni-lj.si).

### Rezervacije hotela preko spleta:

[zrece-seminar@unitur.eu](mailto:zrece-seminar@unitur.eu)