



# ZDRAVJE ZDRAVNIKOV

Marija Petek Šter

Jaime Correia de Sousa

Ljubljana, 10. januar 2014

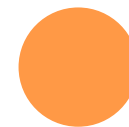
# CILJI PREDAVANJA

- Prepoznali in razumeli, da je zdravje zdravnikov pomembno za profesionalno delo zdravnika
- Spoznali dejavnike, ki prispevajo k zdravju zdravnikov
- Prepoznali strategije, ki so učinkovite pri obvladovanju stresa ter slabega telesnega in duševnega zdravja (vključno z odvisnostmi) zdravnikov



# POKLIC ZDRAVNIKA

- Profesionalnost, povezana z leti izobraževanja in pridobivanja izkušenj (klinična kompetentnost, odličnost, humanizem, altruizem, profesionalna integriteta, skrb za skupnost)
- Izpolnjevanje potreb posameznika in družbe
- Velike delovne obremenitve
- Specifični pogoji dela in izpostavljenost stresnim situacijam
- Doseganje ravnovesja med profesionalnim in zasebnim življenjem



# ZNAČILNOSTI ZDRAVNIKOV

- Energični
- Delavni
- Entuziastični
- Inteligentni
- Samodisciplinirani
- Idealistični



# ZDRAVJE ZDRAVNIKOV

## **Osebnostne značilnosti in poznavanje lastne osebnosti:**

- Bolje se poznamo, lažje obvladujemo svoje šibke točke in slabosti

## **Telesno in duševno zdravje**

- Anksioznost in depresija sta med zdravniki zelo razširjeni (izpostavljenost stresu, izgorelost)
- Odvisnosti pri zdravnikih
- Telesne bolezni: predhodne telesne bolezni in z njimi povezane omejitve



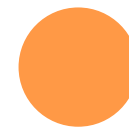
# ZDRAVJE ZDRAVNIKOV

## **Medosebni odnosi**

- Poklic temelji na vzpostavljanju medosebnih odnosov:
  - ❖ z bolniki
  - ❖ sodelavci
  - ❖ drugimi zdravniki
- Pomen vzpostavitve socialnih omrežij zunaj profesionalnih krogov

## **Vseživljenjsko učenje – stopnja profesionalnega razvoja**

- Je stalen proces, ki prispeva tudi k osebnostnim spremembam
- Z leti se naš čustven odziv postaja bolj zrel, postaja manj obremenjujoč
- Izzivi v poklicnem življenju se spreminjajo:
  - ❖ Specializant – specialist
  - ❖ Od ene do druge stopnje v profesionalni karieri
  - ❖ Od enega do drugega mejnika v življenju



# FAZE V PROFESIONALNEM RAZVOJ ZDRAVNIKA

1. **Zaključek fakultete**  **začetek specializacije**
2. **Zaključek specializacije**  **samostojno delo**

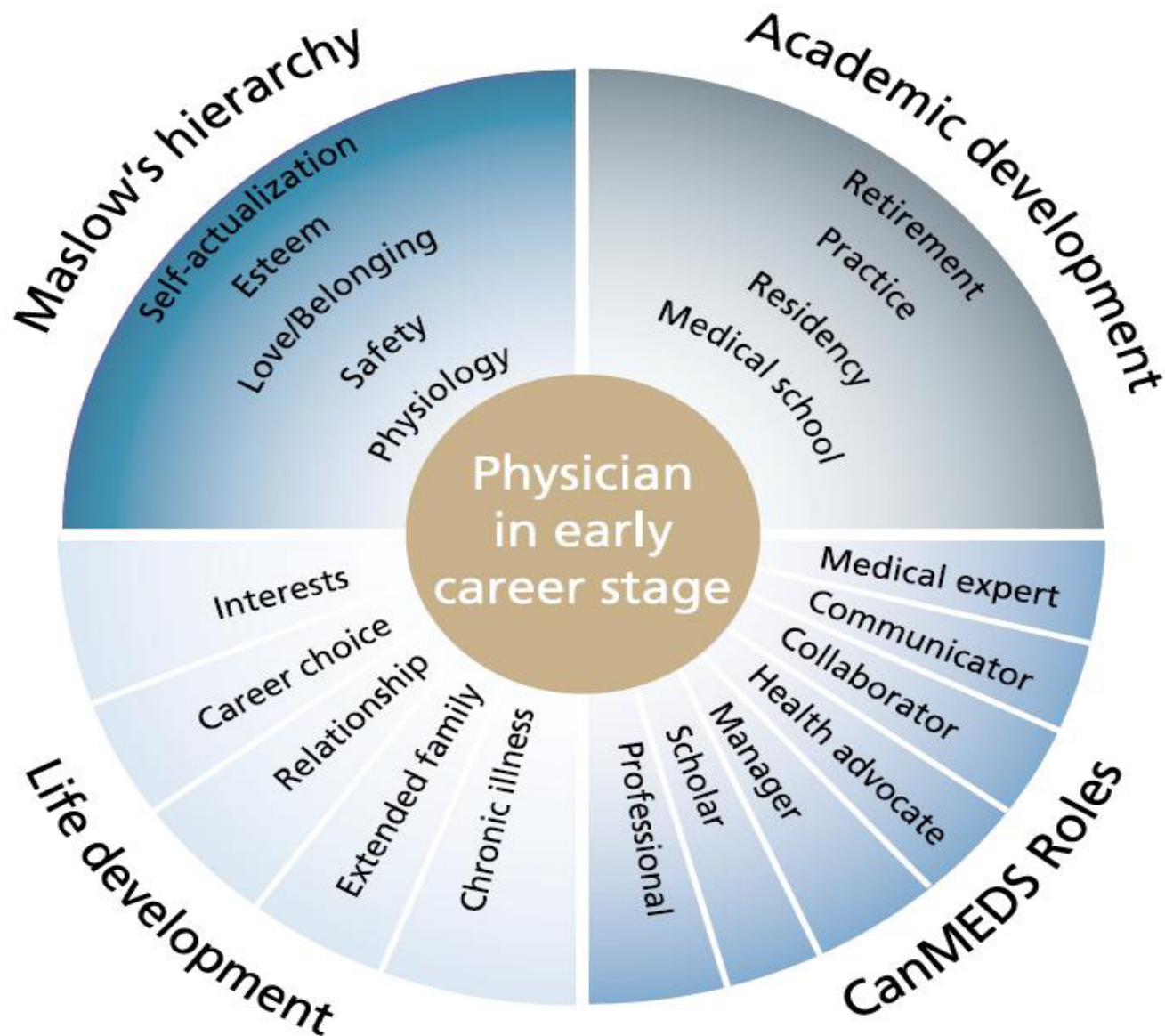
- Zaključek specializacije – žalovanje za obdobjem specializacije
- Sprejemanje nove vloge – dvomi v kompetentnost
- Oblikovanje poklicne identitete – osebna in profesionalna rast kot del vseživljenjskega učenja
- Utrditev položaja – rezultat vseživljenjskega učenja in pridobivanja znanja in veščin

3. **Upokožitev zdravnika** – pogosto najbolj kritična točka v fazi življenjskega cikla zdravnika



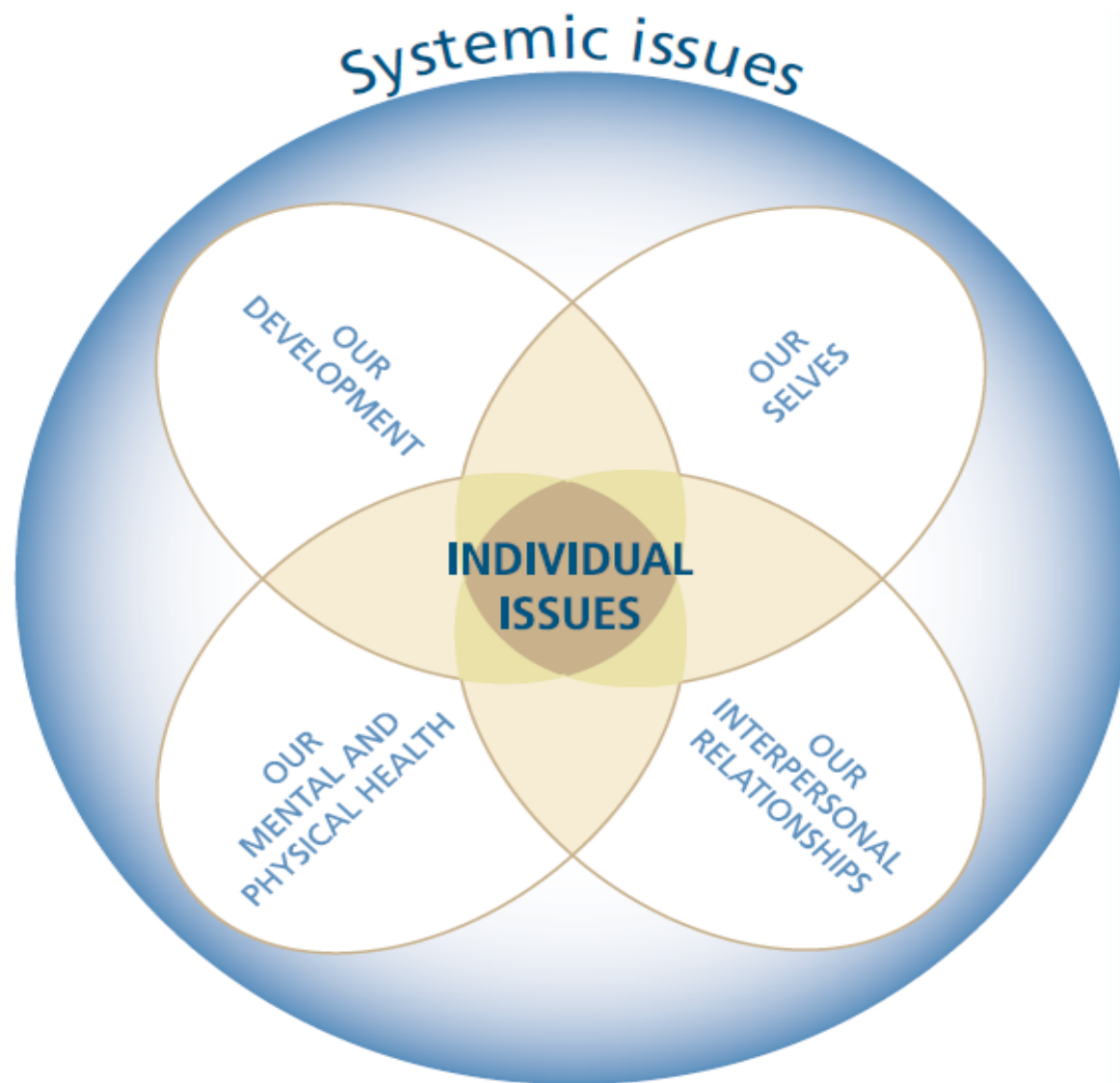
# ŽIVLJENJSKI CIKEL ZDRAVNIKA

(*CanMEDS physician health guide, 2009*)





# KONCEPTUALNI OKVIR ZDRAVJA ZDRAVNIKA (*CanMEDS physician health guide, 2009*)



# ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ZDRAVNIKOV – POMEN ČUSTVENE INTELIGENCE

## ○ Čustvena inteligenca:

- Občutek samozavedanja/sposobnost za nadzor nad delom v ambulanti in težnja k napredku
- Samoregulacija, kot obramba pred impulzivnimi dejanji: velika stopnja fleksibilnosti in prilagodljivosti
- Sposobnost za ohranjanje motivacije za delo – težnja, da zadano nalogo opravimo
- Vzpostavitev in vzdrževanje empatije
- Socialnih veščin: timsko delo, vzdrževanje zdravih medosebnih odnosov



# ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ZDRAVNIKOV

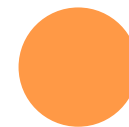
## – KATERE LASTNOSTI SO ŠE POMEMBNE

- Organizacijske sposobnosti in sposobnosti vodenje
- Želja po vključenosti, potrpežljivost, usmerjenost k doseganju cilja, spoštljivost, realnost
- Želja po usposobljenosti, vodenju in učenju iz napak
- Želja imeti mentorja, se srečevati s kolegi, se vključevati v npr. Balintove skupine



# ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ZDRAVNIKOV - USKLAJEVANJE PROFESIONALNEGA/ZASEBNEGA ŽIVLJENJA

- Vzpostavitev/vzdrževanje partnerskega odnosa
- Vzpostavitev/ohranjanje odnosa z sodelavci in prijatelji
- Zdravi odnosi v zdravniški družini:
  - ❖ Usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja
  - ❖ Odnosi s starši in sorodniki
- Zdravniki kot starši:
  - ❖ Porodniški dopust
  - ❖ Bolniški stalež za otroke
  - ❖ Družina z odraščajočimi otroci



# VIRI STRESA ZA ZDRAVNIKA-1

- Stalna izpostavljenost težavnim situacijam/ trpljenju
- Velike delovne obremenitve
- Časovna stiska
- Telesno in psihično naporno delo
- Skrb za druge nad skrbjo za lastno zdravje in dobro počutje



## VIRI STRESA ZA ZDRAVNIKA-2

- Prepovedi in omejitve
- Slabi pogoji dela (nočno delo, improvizacija)
- Zaslužek, ki ni v skladu z obremenitvami
- Prepoznavna v družbi/socialni status
- Potreba po stalnem izpopolnjevanju
- Pritiski s strani kolegov
- Diskriminacija (etnična, verska, na osnovi spola)



## VIRI STRESA ZA ZDRAVNIKA-3

- Profesionalna avtonomija
- Birokracija, številna priporočila in protokoli
- Izkoriščanje prostega dostopa do zdravstvene službe s strani bolnikov
- Neprimeren (grob) odnos bolnikov, vodstva: prisotnost rasizma, neenakosti med spoloma
- Zahteve profesionalizma: skrb kako drugi ocenjujejo tvoje delo, tekmovalnost, pomanjkanje podpore v kolegih, pomanjkanje časa za medsebojni pogovor
- Pomanjkanje virov (materialnih, človeških)
- Težave v sistemu javnega zdravstvenega varstva
- Krepitev zdravstvene administracije



## STOPNJA STRESA PRI ZDRAVNIKIH

### ○ **Je zmnožek naslednjih dejavnikov:**

- Individualnih značilnosti/stopnje poznavanja lastne osebnosti
- Narave dela (stalna izpostavljenost odločitvam, težavnim situacijam)
- Delovnih obremenitev (števila ur na delovnem mestu, delo na različnih delovnih mestih)
- Dela dneva, v katerem delo poteka
- Okolja, v katerem delo poteka (medsebojni odnosi, možnost odmorov med delom)





# Z ZDRAVJEM POVEZANE TEME, KI ZADEVAJO ZDRAVNIKE

- Telesno in duševno zdravje
- Zloraba zdravil in drugih substanc
- Bolezni odvisnosti
- Skrb za bolne kolega
- Zaupnost
- Obvladovanje stresa
- Zdravnik, kot bolnik



# PREPOZNAVANJE ZDRAVNIKA S TEŽAVAMI

- Spremembe v obnašanju (nezanesljivost, zamujanje...)
- Pripombe, opažanja drugih
- Samozavedanje problemov
- Kriminalna dejanja
- Bolniški stalež – nezmožnost za delo



# OVIRE V PREPOZNAVANJU

- Stigma
- Zanikanje, minimaliziranje težav
- Dostop do zdravil
- Izguba samozavedanja (psihoza)
- Nedostopnost do zdravstvenih uslug
- Pomanjkanje zaupnosti informacij



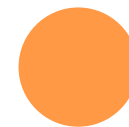
# NEKAJ NAMIGOV ZA OHRANJANJE ZDRAVJA – ZADOVOLJEVANJE ZDRAVSTVENIH POTREB POSAMEZNIKA

- Oblikovanje strategij za obvladovanje stresa
- Skrb za dobro telesno pripravljenost
- Imeti osebnega zdravnika
- Ne zdravi samega sebe
- Poskrbi za zdravo prehrano ter ustrezen časovni režim prehrane
- Bodi pozoren do svojih fizioloških potreb



# NEKAJ NAMIGOV ZA OHRANJANJE ZDRAVJA- ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU-1

- **Varno delovno okolje**
- **Delovni čas:**
  - ❖ usklajevanje med različnimi obveznostmi:  
poučevanje/profesionalno delo/akademski razvoj
  - ❖ Odmori med delom
- **Odnosi s kolegi:**
  - ❖ Pomoč kolegom
  - ❖ Sprotno reševanje konfliktov
  - ❖ Soočanje z neprofesionalnim vedenjem kolegov
  - ❖ Soočanje z generacijskimi razlikami med kolegi
  - ❖ Interdisciplinarno sodelovanje



## NEKAJ NAMIGOV ZA OHRANJANJE ZDRAVJA- ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU-2

### **Odnos med bolnikom in zdravnikom:**

- Sprotno reševanje opozorilno nevarnih dogodkov, zapletov pri zdravljenju, pritožb in tožb
- Spoštovanje profesionalnih vrednot, ko so zahteve bolnika v nasprotju s profesionalno etiko
- Uporaba učinkovitih strategij za obvladovanje težavnih bolnikov
- Prepoznava in ustrezen pristop v primerih, ko gre za mejna področja (omejitve družinske medicine)



## ZAKLJUČEK

- Zdravje zdravnikov je pomembno za zagotavljanje profesionalne oskrbe bolnikov
- Usklajevanje profesionalnega in zasebnega življenja pomembno prispeva k ohranjanju zdravja
- Poznavanje in upoštevanje strategij za ohranjanje zdravja pomagajo pri oblikovanju našega osebnega načrta za ohranjanje zdravja, ki ga prilagajamo fazi v življenjskem ciklu



# Literatura

## CanMEDS Physician Health Guide

A Practical Handbook for Physician Health and Well-being

Editors: Derek Puddester ◊ Leslie Flynn ◊ Jordan Cohen



**ROYAL COLLEGE**  
OF PHYSICIANS AND SURGEONS OF CANADA

**CANMEDS**

