



Kako zdraviti kolega

Eva Cedilnik Gorup,
Jo Buchanan



Metka, 47-letna zdravnica, je prišla v službo v sredo ob 12h. Najprej je opravila nekaj administrativnih nalog, nato je nadaljevala s pregledovanjem pacientov. Zvečer je nadaljevala z dežurstvom, zato si je tega dne naročila nekaj več pacientov, ker je tako ali tako ostala v službi. Med delom je pojedla le nekaj napolitank, ob 21h pa si je skupaj z medicinsko sestro naročila puranji zrezek v smetanovi omaki iz bližnje restavracije, ki dostavlja hrano tudi na dom. Ponoči je pregledala šest pacientov, dvakrat sta šli s sestro na hišni obisk. Zjutraj se je na hitro stuširala, popila kavo, nato pa je bil že naročen prvi pacient novega dne...


- 
- Čustveni napor dela s pacienti
 - Dolgi delovniki
 - Pomanjkanje spanja
 - Pogosto neredna prehrana
 - Enostaven dostop do zdravil, kot so benzodiazepini, hipnotiki, analgetiki...
 - Težave pri delu v timu
 - Včasih grede stvari narobe
 - ...

Hkrati pa...

- Močan občutek odgovornosti
- Perfectionizem
- Smo močno samokritični
- Dvomimo vase
- Občutki krivde

Te lastnosti vodijo v:

- Občutek neranljivosti
- Zanikanje zdravstvenih problemov
- Samodiagnoza in samozdravljenje

- 
- Kadar Metka zboli, si pomaga sama, saj je vendar zdravnica. Sicer ima svojega izbranega zdravnika, vendar že leta ni bila pri njem. Ko zboli za kako virozo, vzame navadno kak antipiretik in gre kar v službo, saj ne želi obremenjevati kolegov in pustiti pacientov na cedilu. Le kirurško masko si natakne, da ne bi koga okužila. Če pa se bolezen preveč vleče, vzame še kak antibiotik, na primer azitromicin...



“Presentizem”

Nasprotje absentizma: ‘Hodimo na delo, čeprav smo bolni’

Velika večina zdravnikov dela med boleznijo, za katero bi svojim bolnikom predpisali bolniški stalež.

Zakaj zdravniki ne poiščejo pomoči?

- Številni zdravniki nimajo izbranega zdravnika
- Vprašanje zaupnosti
- Težko se je premakniti v vlogo pacienta
- Sram
- Skrb, kako bo to vplivalo na mojo kariero
- Bolniki in kolegi bodo zamerili, če bom odsoten
- Še vedno je s stresom in depresijo povezana stigma

Namesto tega...

- Samozdravljenje, ki je po raziskavah slabe kakovosti
- Samo-vodenje kroničnih bolezni
- Samopredpisovanje zdravil, vključno zdravil za duševne bolezni in zdravil, ki lahko povzročajo odvisnost

Preventiva?!

Zdravniki ne opravljajo preventivnih pregledov!




- Ste Metkin kolega v zdravstvenem domu in po naključju tudi njen izbrani zdravnik. Lepega dne vam sestra prinese v ambulanto njen karton in vam sporoči, da je prosila za CT trebuha, za katerega je dogovorjena s prijateljico radiologinjo, svetoval pa ji ga je gastroenterolog, sošolec, ki ga je srečala na medicinskem kongresu v zdraviliškem kraju. Ne veste, za kakšne težave gre. Na pregledu pri vas ni bila še nikoli, srečata se pa bolj redko, saj sta v nasprotnem turnusu in v drugi ambulanti.

KAJ JE TU NAROBE?

- “Corridor consultations”
- Nižja kakovost obravnave
- Slaba dokumentacija



- Vprašanje zasebnosti (isti zdravstveni dom)
- Stigma?

- 
- Ali moramo zdraviti zdravnike drugače?
 - Pogosto ravnamo z drugim zdravnikom v ambulanti kot s kolegom, ne kot s pacientom
 - Naši lastni strahovi:
 - ali znam dovolj?
 - Ali bo kolega kritičen do mojega dela?
 - Kaj pa, če prav pri kolegu, ki mi zaupa, naredim napako?

Splošna priporočila

- Vsak zdravnik naj ima svojega izbranega zdravnika. Odsvetujemo samozdravljenje!
- Bolnik in zdravnik naj ne delata v isti praksi/zdravstveni organizaciji
- Pazimo na zaupnost!

Komunikacija


- Ne dopustimo se potegniti v hitre, nedokumentirane posvete – delajmo pošteno
- Ne predpostavljajmo, da “vse že ve”
- Čeprav je zdravnik, je naš kolega tudi pacient in potrebuje empatijo in razumevanje, ter si zasluži uporabo vseh naših komunikacijskih veščin!
- Sporočanje slabe novice

Postavimo meje

- Jaz sem terapevt in zagovornik zdravja
- Kolega bo potreboval pomoč pri privajanju na vlogo pacienta
- Sodelovanje pri soodločanju
- Zagotoviti moramo zaupnost (sodelavci!), jasno naj bo, kdo vse bo vpleten pri zdravljenju
- Jasen dogovor glede kontrolnega pregleda

Upoštevajmo celovit model

- Telesne težave
- Socialne težave
- Psihološke težave
- Trije 'D'ji: Drink, Drugs, Depression

- 
- Ko vrtite telefon in poskušate dobiti kolegico, sestra še glasno pove, da upa, da ne bo nič resnega. Saj vsi vedo, da doktorico pogosto boli križ. Prejšnji teden pa je v hišnem laboratoriju dala kri, in po hiši se govori, da je bil izvid prav slab.

Zaupnost

- To je lahko problem
- Ali so potrebni kakšni posebni ukrepi?



Etična dilema: sposobnost za delo

Marko, 38-letni zdravnik, je vaš bolnik. Zadnje čase se je večkrat oglasil pri vas. Navaja nenavadne zdravstvene težave, ki jim ne najdete ne repa ne glave. Prepričan je, da gre za redek sindrom (za katerega vi še niste slišali). Kljub temu, da naj bi bilo na svetu le nekaj sto opisanih primerov, ga je prepoznal tudi pri več svojih pacientih. Zaupa vam, da bo o tem pripravil poročilo za British Medical Journal, prav tako tudi o zdravljenju, saj ve, da je bolezen potrebno zdraviti z visokimi dozami Medrola, ki jih bo predpisal tudi svojim pacientom. Pričakuje pa, da jih boste vi predpisali njemu...

Kaj storiti????

Poskrbeti je treba za

- Kolegovo zdravje
- Njegovo socialno dobrobit
- Paciente
- Druge udeležene

MOŽNI VZROKI TEŽKIH SITUACIJ

- Psihiatrične bolezni
- Alkoholizem, droge, zasvojenost z zdravili na recept
- Z drugo patologijo povzročeno slabo zdravstveno stanje, v katerega kolega sam nima uvida

- 
- Kdo nam lahko pomaga pri reševanju dilem?



Popazimo drug na drugega!