

KAKO OHRANIMO ZDRAVJE

Tamara Fras Stefan
UD Ljubljana, jan 2014

Kako ohraniti zdravje in biti zgled

Cilji:

- Spoznati dejavnike, ki pomagajo k ohranjanju zdravja
- Vedeti, kako ohranjati zdravje in biti zgled
- Se zavedati nevarnosti, ki so posledica preobremenjenih, izgorelih in bolnih zdravnikov
- Vedeti, kako pomagati kolegu, ko zboli

CanMEDS priročnik za zdravje in dobro počutje zdravnikov

2. Zdravnik kot posameznik (Vrednote in prepričanja, Refleksija, Čustvena inteligenca, Vodenje in vodstvene veščine)

3. Ravnovesje zasebnega in strokovnega življenja (Medosebni odnosi, Zdravi partnerski odnosi v medicinskih družinah, Zdravniki - starši)

4. Kako skrbimo zase ("Mindfulness" in stres, Pisanje dnevnika, Telesna aktivnost, Duhovnost, Zdravnikov družinski zdravnik, Prehrana)

5. Usposabljanje zdravnikov (Zdravo delovno okolje, Zdravje in varnost na delu, Urnik dela, Profesionalizem, Soočanje s strokovnimi dolžnostmi, Ustrahovanje in zloraba na delu)

6. Kolegialnost (Podpora kolegom, Reševanje konfliktov, Moteče ali težavno profesionalno vedenje, Generacijska vprašanja, Interdisciplinarni odnosi)

CanMEDS priročnik za zdravje in dobro počutje zdravnikov

7. Zdravnikovo zdravje in odnos zdravnik-bolnik (Soočanje z neželenimi dogodki, pritožbami in pravnimi spori, Soočanje z navzkrižjem vrednot, Soočanje z zahtevnim vedenjem bolnikov, Postavljanje meja)

8. Življenjski cikel zdravnika (Pomembna razpotja, Ambulanta in učno okolje, Načrtovanje kariere, Soočanje s spremembami)

9. Posebnosti zdravja zdravnikov (Telesno zdravje, Duševno zdravje, Uporaba, zloraba, odvisnost od PAS, Kako skrbeti za kolege, Dolžnost obveznega poročanja, Programi za zdravje zdravnikov v Kanadi, Stres in soočanje z obremenitvami, Zdravniki z boleznimi ali invalidnostjo)

10. Finančno zdravje (Finančno načrtovanje, Upravljanje z dolgovi)

11. Viri in priloge

„4 F“ telesne aktivnosti (in 1 N)

Fun (zabavna) - ob telesni aktivnosti se moramo zabavati; dolgočasne, neprijetne, "zastrašujoče" oblike rekreacije niso osnova zdrave telesne aktivnosti

Feasible (izvedljiva) - izogibajmo se aktivnosti, ki potrebuje sofisticirano opremo, posebne objekte, dolga potovanja; npr.: sprehod med odmorom za malico, večerni tek, kolesarjenje v službo, hoja po stopnicah... lahko olajšajo vključevanje telesne aktivnosti v naš urnik

Family and friends (z družino, prijatelji) - dodatna motivacija je, če vključimo bližnje; tudi prenos vrednot na otroke

Forever (za vedno) - telesna aktivnost naj bo doživljenjska - vzpostavimo urnik zgodaj v naši karieri; realistična pričakovanja glede težavnosti, izvedljivosti,...

Prehrana

Predlogi za izboljšanje prehrane na delovnem mestu:

- zajtrka ne preskočimo
- imejmo pri sebi zdrave in priročne prigrizke
- vnaprej določimo odmore za hrano, ki imajo prednost pri načrtovanju urnika - npr.: dopoldne, opoldne, popoldne, zvečer.
- prehrana naj bo uravnotežena (ogljikovi hidrati, beljakovine, zdrave maščobe)
- naučimo se prepoznavati čustvene in fizične simptome, ki pomenijo, da je čas za hrano ali pijačo (razdražljivost, utrujenost, občutek lakote,...)
- bodimo vzor kolegom, učimo druge o pomenu odmorov za prehrano za boljše delo in delovno uspešnost

Medgeneracijska vprašanja

Generacija Y (1980-2000): politična stabilnost, osebna spodbuda / podpora; digitalna komunikacija, "multi-tasking"; samo-izražanje namesto samo-nadzora, skeptičnost glede tradicionalnih modelov avtoritete; delajo trdo vendar na njim lasten, fleksibilen način, "on their own terms"

Generacija X (1960-1980): "Me Generation", "izgubljena" generacija; osebno-strokovno uravnoteženje; zahtevajo pogajanja, spoštovanje, transparentnost

"Baby Boomers" (1940-1960): strokovni uspeh, kompetitivnost, spoštovanje tradicionalnih vlog in hierarhij; visoka stopnja izgorevanja + ločitev

Tradicionalisti: (pred 1940): izkušnje in znanje; mnogi upokojeni vendar so imeli ključen vpliv na razvoj tradicionalnih struktur v medicini in zdravniški praksi

Izbira osebnega zdravnika

Ali ga potrebujemo

Zakaj ga potrebujemo

Kdo naj to bo - prijatelj, sodelavec, neznanec iz sosednje ulice ali drugega konca Slovenije

Kaj od njega pričakujemo

Kaj pa naša družina in bližnji, potrebujejo oni osebnega zdravnika in kdo naj to bo

V STISKI NISI SAM!

Z veseljem Vas obveščamo, da je Zdravniška zbornica Slovenije v sodelovanju s prostovoljci (zdravniki in zobozdravniki) sestavila

skupino za pomoč zdravnikom in zobozdravnikom ter njihovim svojcem v stiski.

Vam in vašim svojcem bomo

ANONIMNO nudili pomoč v težavah in pomagali pri iskanju ustreznih rešitev!

Pokličite nas na

ANONIMNO telefonsko številko:

01 307 2222

vsak ponedeljek in četrtek
od 15. do 16. ure.

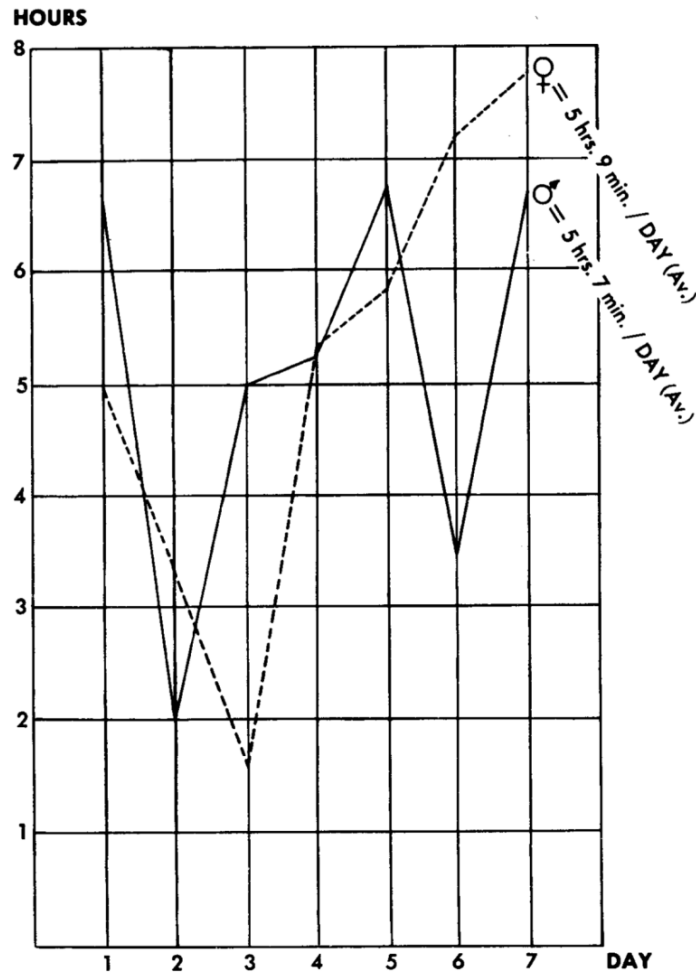


Figure 1.2. Hours per Day in Food-Connected Activities: Hemple Bay Group (McCarthy and McArthur, 1960)

One must have serious reservations about drawing general or historical inferences from the Arnhem Land data alone. Not only was the context less than pristine and the time of study too brief, but certain elements of the modern situation may have raised productivity above aboriginal levels: metal tools, for example, or the reduction of local pressure on food resources by depopulation. And our uncertainty seems rather doubled than neutralized by other current circumstances that, conversely, would lower economic efficiency: these semi-independent hunters, for instance, are probably not as skilled as their ancestors. For the moment, let us consider the Arnhem Land conclusions as experimental, potentially credible in the measure they are supported by other ethnographic or historic accounts.

The most obvious, immediate conclusion is that the people do not work hard. The average length of time per person per day put into the appropriation and preparation of food was four or five hours. Moreover, they do not work continuously. The subsistence quest was highly intermittent. It would stop for the time being when the people had procured enough for the time being, which left them plenty of time to spare. Clearly in subsistence as in other sectors of production, we have to do with an economy of specific, limited objectives. By hunting and gathering these objectives are apt to be irregularly accomplished, so the work pattern becomes correspondingly erratic.

In the event, a third characteristic of hunting and gathering unimagined by the received wisdom is that rather than straining to the limits of available labor and disposable resources, these Australians seem to *underuse* their objective economic possibilities.

The quantity of food gathered in one day by any of these groups could in every instance have been increased. Although the search for food was, for the women, a job that went on day after day without relief [but see our Figures 1.1 and 1.2], they rested quite frequently, and did not spend all the hours of daylight searching for and preparing food. The nature of the men's

coastal camps visited by the expedition. The resource base at Hemple Bay was richer than at Fish Creek. The greater time put into food-getting at Hemple Bay may reflect, then, the support of five children. On the other hand, the Fish Creek group did maintain a virtually full-time specialist, and part of the difference in hours worked may represent a normal coastal-inland variation. In inland hunting, good things often come in large packages; hence, one day's work may yield two day's sustenance. A fishing-gathering regime perhaps produces smaller if steadier returns, enjoying somewhat longer and more regular efforts.

food-gathering was more sporadic, and if they had a good catch one day they frequently rested the next. . . . Perhaps unconsciously they weigh the benefit of greater supplies of food against the effort involved in collecting it, perhaps they judge what they consider to be enough, and when that is collected they stop (McArthur, 1960, p. 92).

It follows, fourthly, that the economy was not physically demanding. The investigators' daily journal indicates that the people pace themselves; only once is a hunter described as "utterly exhausted" (McCarthy and McArthur, 1960, pp. 150f). Neither did the Arnhem Landers themselves consider the task of subsistence onerous. "They certainly did not approach it as an unpleasant job to be got over as soon as possible, nor as a necessary evil to be postponed as long as possible" (McArthur, 1960, p. 92).¹⁴ In this connection, and also in relation to their underuse of economic resources, it is noteworthy that the Arnhem Land hunters seem not to have been content with a "bare existence." Like other Australians (cf. Worsley, 1961, p. 173), they become dissatisfied with an unvarying diet; some of their time appears to have gone into the provision of diversity over and above mere sufficiency (McCarthy and McArthur, 1960, p. 192).

In any case, the dietary intake of the Arnhem Land hunters was adequate—according to the standards of the National Research Council of America. Mean daily consumption per capita at Hemple Bay was 2,160 calories (only a four-day period of observation), and at Fish Creek 2,130 calories (11 days). Table 1.1 indicates the main daily consumption of various nutrients, calculated by McArthur in percentages of the NRCA recommended dietary allowances.

Table 1.1. Mean daily consumption as percentage of recommended allowances (from McArthur, 1960)

	Calories	Protein	Iron	Calcium	Ascorbic Acid
Hemple Bay	116	444	80	128	394
Fish Creek	104	544	33	355	47

14. At least some Australians, the Yir-Yiront, make no linguistic differentiation between work and play (Sharp, 1958, p. 6).

Finally, what does the Arnhem Land study say about the famous question of leisure? It seems that hunting and gathering can afford extraordinary relief from economic cares. The Fish Creek group maintained a virtually full-time craftsman, a man 35 or 40 years old, whose true specialty however seems to have been loafing:

He did not go out hunting at all with the men, but one day he netted fish most vigorously. He occasionally went into the bush to get wild bees' nests. Wilira was an expert craftsman who repaired the spears and spear-throwers, made smoking-pipes and drone-tubes, and hafted a stone axe (on request) in a skillful manner; apart from these occupations he spent most of his time talking, eating and sleeping (McCarthy and McArthur, 1960, p. 148).

Wilira was not altogether exceptional. Much of the time spared by the Arnhem Land hunters was literally spare time, consumed in rest and sleep (see Tables 1.2 and 1.3). The main alternative to work, changing off with it in a complementary way, was sleep:

Apart from the time (mostly between definitive activities and during cooking periods) spent in general social intercourse, chatting, gossiping and so on, some hours of the daylight were also spent resting and sleeping. On the average, if the men were in camp, they usually slept after lunch from an

Table 1.2. Daytime rest and sleep, Fish Creek group (data from McCarthy and McArthur, 1960)

Day	♂ Average	♀ Average
1	2'15"	2'45"
2	1'30"	1'0"
3	Most of the day	
4	Intermittent	
5	Intermittent and most of late afternoon	
6	Most of the day	
7	Several hours	
8	2'0"	2'0"
9	50"	50"
10	Afternoon	
11	Afternoon	
12	Intermittent, afternoon	
13	—	
14	3'15"	3'15"

Odmor

Je počitek in zabava,
ko ga potrebujemo,
kolikor ga potrebujemo,
da si "napolnimo baterije".

Letni dopust ni vedno enak odmoru. Dolžina naj bo
ukrojena osebi, ki ga izrablja.



Krog refleksije - Gibbs 1988

Krog refleksije - Gibbs 1988

opis: kaj se je zgodilo?

občutki: kaj smo razmišljali in kaj čutili med dogodkom

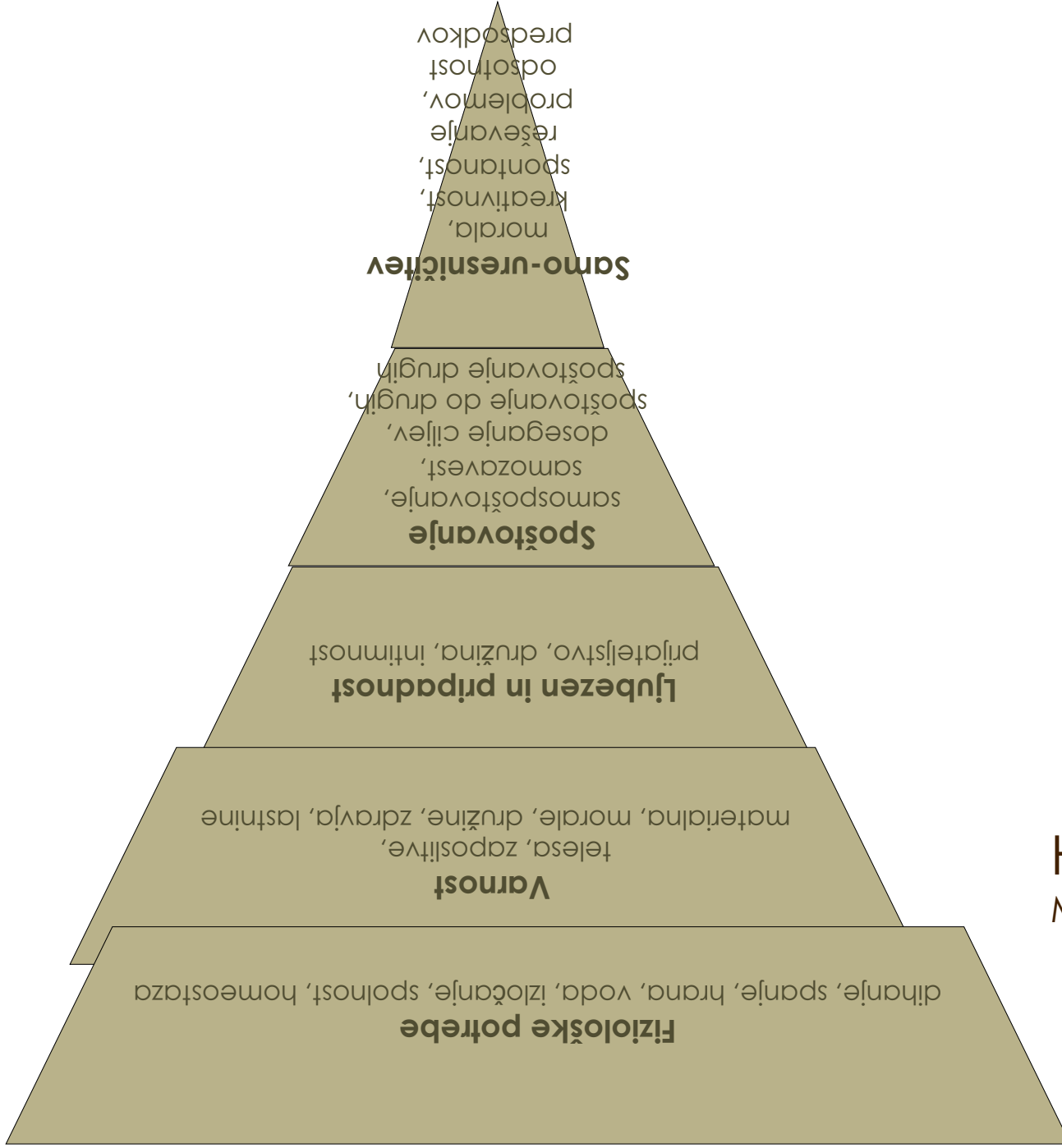
ovrednotenje: kaj je bilo pozitivnega in kaj negativnega

analiza: kako lahko osmislimo, razumemo dogodek

zaključki: kakšne so bile mogoče alternative za naša dejanja?

ukrepi: kaj lahko naredimo naslednjič, ko se bo zgodil podoben dogodek?

Obstaja mnogo različnih načinov za izvajanje
refleksivnega cikla - fizična aktivnost, tiha meditacija,
razmišljanje, ustvarjanje (slikanje, risanje, pisanje
dnevnika, skladanje glasbe...)
skupinska refleksija (Balintova metoda), razprave z
mentorjem ali kolegom, ...



Hierarhija vrednot
Maslow, 1943

Salutogeneza (*salus*-lat.=zdravje, *genesis* -grško = vir)

Aaron Antonovsky: Sence Of Coherence, 1987

Vir zdravja - občutek skladnosti - zajema poseben pogled na svet;
specifično percepcijo življenja, specifičen odnos do okolja, določen način
spoprijemanja s težavami

Comprehensibility (kognitivna komponenta; prepričanje, da se dogodki v našem
življenju vrstijo v določenem in predvidljivem redu, ki ga lahko razumsko
sprejmemo in predvidimo posledice)

Manageability (vedenjska komponenta; prepričanje, da imamo veščine in
sposobnosti, podporo, pomoč in vire, da uredimo stvari, da so stvari pod našim
nadzorom)

Meaningfulness (emocionalna in duhovna komponenta; prepričanje, da so stvari v
življenju zanimive in so vir zadovoljstva, osmislijo življenje, dogodki so izzivi, ki so
vredni našega truda)

Imamo težave ali nam življenje nudi izzive

Stres in izgorelost

Izgorelost je lahko posledica neprestanega stresa, vendar je ne smemo enačiti s "preveč stresa"

Stres pomeni **preveč** - preveč pritiska, vendar si ljudje pod stresom še vedno lahko predstavljajo, da lahko vse obvladajo

Izgorelost pa pomeni **ne dovolj** - občutek praznine, pomanjkanje motivacije, skrbi

Če se med stresom "utapljamo", smo pri izgorelosti "izsušeni" (*izcuzani*)

Običajno se preveč stresa zavedamo, medtem ko izgorelosti vedno ne opazimo

Razlika med stresom in izgorelostjo

Stres

Izgorelost

angažiranost je velika

umik, neangažiranost

čustva so pretirana

čustvena otopelost

daje nam občutek nujnosti,
hiperaktivnosti

daje nam občutek nemoči,
brezupa

energijo izgubljam

izgubljam motivacijo, ideale,
upanje

vodi nas v anksioznost

vodi nas v odtujenost in
depresijo

posledice so predvsem telesno/
fizično škodljive

posledice so predvsem čustveno
škodljive

lahko nas "prehitro" ubije

lahko nas prepriča, da ni vredno
živeti

Kako preprečiti izgorelost

Pomirjujoč "*ritual*" na začetku dneva (15 minut - meditacija, pisanje dnevnika, raztezanje, branje...)

Zdrava prehrana, zdrava fizična aktivnost, zdrave spalne navade

Postavljanje *meja* (reči "ne" prevelikim zahtevam, kar nam lahko pomaga reči "ja" stvarem, ki jih zares želimo)

Dnevni oddih od tehnologije - čas brez računalnika, telefona in elektronske pošte

Spodbujanje *ustvarjalnosti* (hobiji - predvsem aktivnosti, ki nimajo nobene zveze z delom)

Naučimo se *upravljati s stresom* (na poti v izgorelost imamo precej več nadzora nad stresom, kot si mislimo; če znamo upravljati z njim, lahko hitro znova vzpostavimo želeno ravnovesje)

Možni znaki izgorelosti:

Vsak dan je "slab dan"

Zavzetost za delo in domače življenje se zdita popolna
potrata energije

Vseskozi smo izčrpani

Večino naših dni preživimo z opravki, ki se nam zdijo ali
strašno dolgočasni ali prevelik zalogaj za nas

Počutimo se, kot da naše delo in ostalo udejstvovanje
nima smisla in ni cenjeno

Kako se spopasti z izgorelostjo

“Trije R-ji”:

- **Recognize** (Prepoznavmo) - pazimo na opozorilne znake izgorelosti
- **Reverse** (Popravimo) - upravljajmo s stresom in najdimo pomoč, da omejimo in popravimo škodo izgorelosti
- **Resilience** (Vzdržljivost) - gradimo našo vzdržljivost in odpornost proti stresu, tako da skrbimo za svoje telesno in čustveno zdravje

Okrevanje ob izgorelosti

Če le pride do izgorelosti, je na voljo več strategij:

- Upočasnimo - potreben je čas za počitek, refleksijo
- Poiščimo podporo - pogovor z bližnjimi, ipd. (ne izolirajmo se, da bi "hranili energijo")
- Ponovno postavimo svoje cilje in prioritete: izgorelost je običajno znak, da nekaj pomembnega v našem življenju "ne deluje"; morda zanemarjamo nekaj, kar nam veliko pomeni; med izgorelostjo lahko znova odkrijemo, kaj nas osrečuje, ter se temu primerno prilagodimo

naša prepričanja postanejo naše misli

naše misli postanejo naše besede

naše besede postanejo naša dejanja

naša dejanja postanejo naše navade

naše navade postanejo naš značaj

naš značaj postane naša usoda

Mahatma Gandhi