

# Zdravje zdravnikov



Mateja Bulc

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

C. G. Jung



# Zdravnik kot bolnik

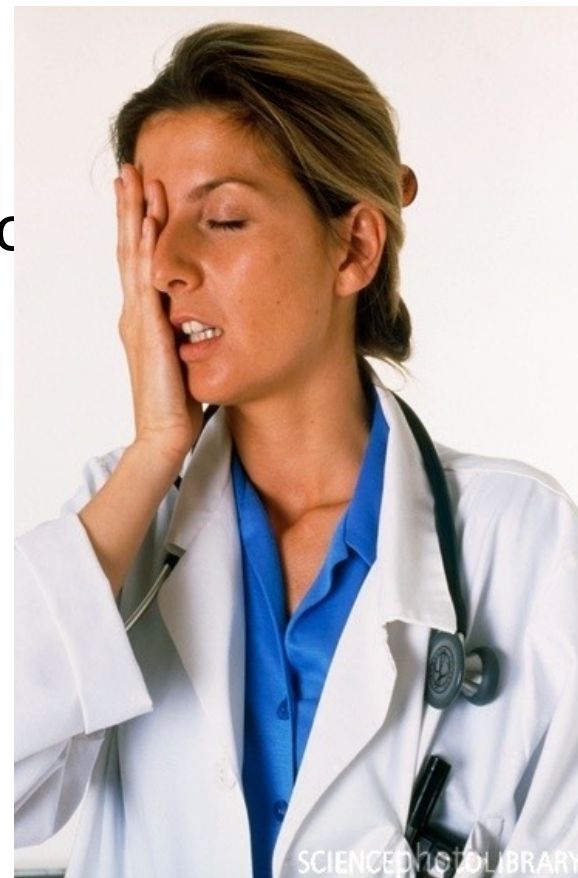
- občutek neranljivosti
- zanikanje, nekritičnost do lastnih zdravstvenih težav, pogosto delamo bolni
- samodiagnosticiranje in samozdravljenje
- med zdravniki veliko odvisnikov (npr od športa!)

# 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



Kanin

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

9LoLs.com

# OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - splošne

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



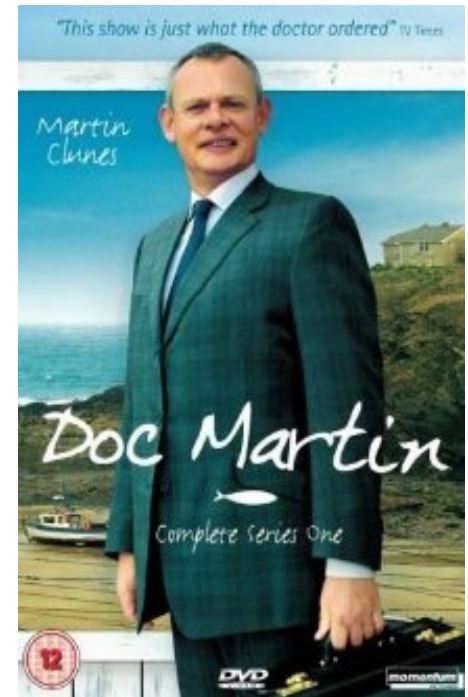
# OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - čustvene

- ⊙ 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

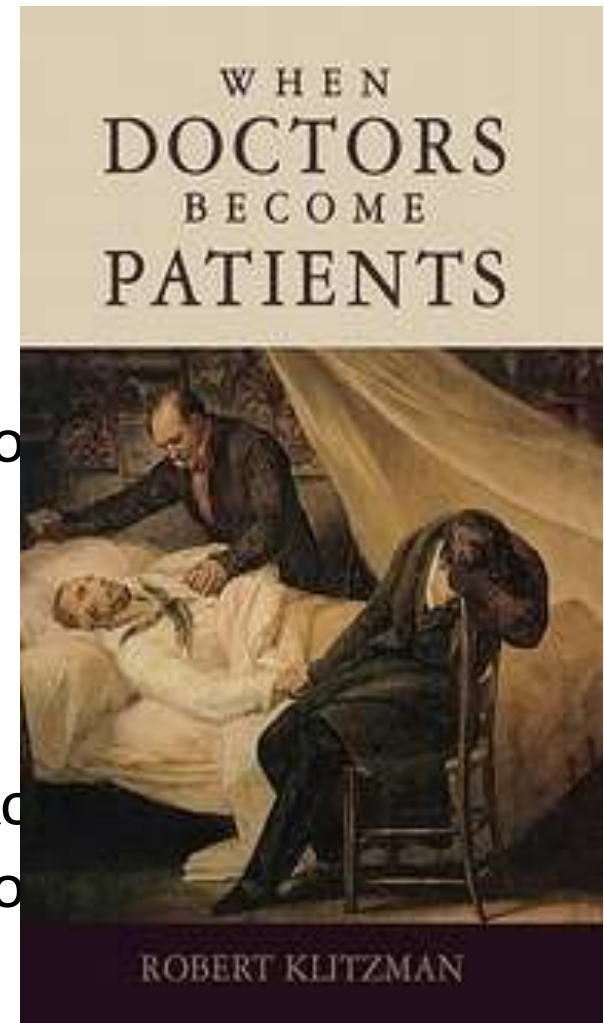
# PREZENTIZEM

(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....
  
- Izбира 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 “upočasniijo” 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!

