

Zdravje zdravnikov



Mateja
Bulc

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

C. G. Jung



Zdravnik kot bolnik

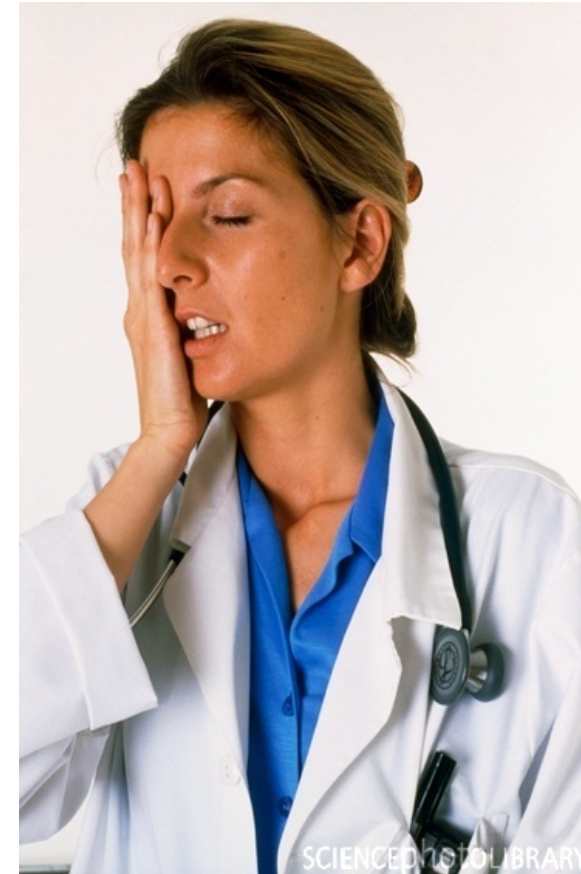
- občutek neranljivosti
- zanikanje, nekritičnost do lastnih zdravstvenih težav, pogosto delamo bolni
- samodiagnosticiranje in samozdravljenje
- med zdravniki veliko odvisnikov (npr od športa!)

Značilnosti

- 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 boleznimi odvisnosti (droge, alkohol) med poklicno potjo
- podoben odstotek kroničnih boleznimi kot pri splošni populaciji

Vzroki zbolevanja

- odgovorno delo
- stres – stik z boleznijo, bolečino, trpljenjem
- pacienti-pritiski, ustrahovanje, nasilje
- delovnik (dežurstva, neprekinjeno delo, neenakomerno delo, zdravniki na podeželju)
- disfunkcionalni timi
- razpetost med delom in družino
- dostop do zdravil in receptov!!!
- negotovost – tipična lastnost DM!



Vzroki zbolevanja 2

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

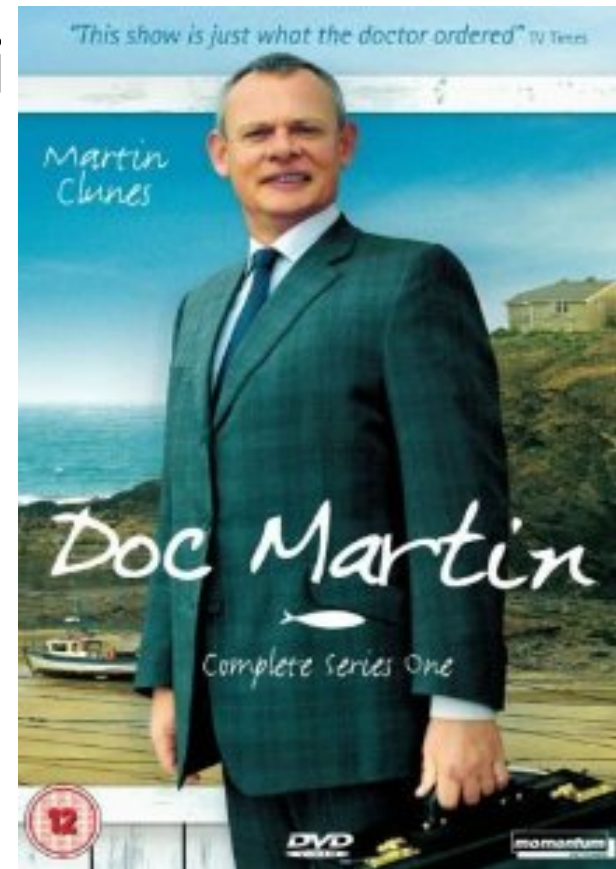
- kje in kako poiskati pomoč?
- pomanjkanje časa?
- zaupnost in varovanje podatkov?
- nadomeščanje?
- finančne ovire (samozaposleni zdravniki)?

OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - čustvene

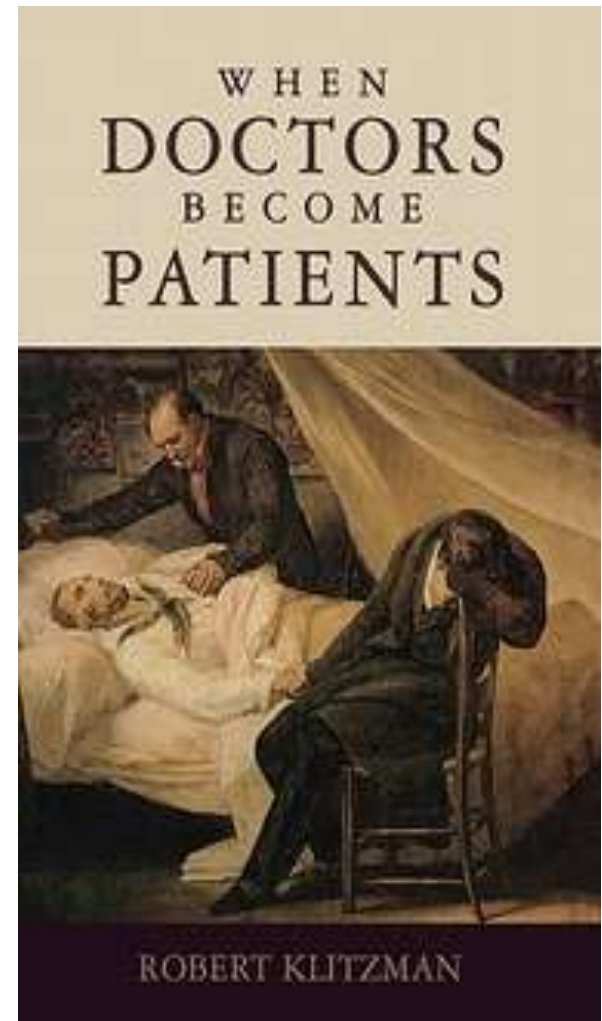
- zavračanje vloge bolnika
- izguba kontrole
- strah, sram in zadrega
- skrb zaradi možnega vpliva na poklicno pot
- skrb za oskrbo bolnikov (kako bodo brez mene?)
- obremenitev sodelavcev, družine
- zaupnost
- kakovost kolegov?!

PREZENTIZEM (delamo bolni...)

- vodilne funkcije/samozaposleni
- pretirane delovne obveznosti
- delo kot nadomestek
- 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!



ALARM

„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?
- obvestiti pristojne???

NASVETI ZA BOLJŠE ZDRAVJE 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....

- Izbira osebnega zdravnika
- Dodiplomsko in specialistično izobraževanje o tej temi

Strategije za zdravje (3 "A")

- Akademska (poklic)
- Atletska (šport)
- Artistična (umetnost)

A- Akademska plat- poklic

- Študent - čas na fakulteti, študij za izpite, malo prostega časa...
- Specializant - preverjanja znanja, specialistični izpit, učenje samostojnosti, malo časa za hobije in druženje...
- Mlad specialist – iskanje del. mesta, družinske obveznosti ...
- Starejši specialist – veliko stvari, ki jih znamo, bo v 5 letih zastarelo, torej doživljenjsko učenje....

A- Atletska plat, 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...

A- Art- umetnost

- kot mentorji učite sebe in študente, naj kdai tudi “upočasniyo” 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..

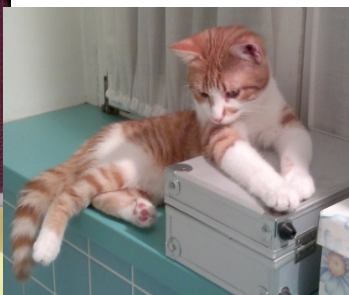
..odsev človečnosti;

gre za to, da si vzamemo čas za refleksijo,
sprejmemo čuječnost (mindfulness)..

..in smo sposobni 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...



Hvala za pozornost!

