

# 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 (od športa,.....!)

# Značilnosti

- visok odstotek duševnih motenj
  - poslabšanje duševnega stanja študentov medicine med študijem (depresivne motnje)
- visok odstotek samomorilnosti (ž!), podoben odstotek kroničnih bolezni kot pri splošni populaciji
- umrljivost nižja kot pri spl. populaciji
- 10% tveganje za bolezni odvisnosti (droge, alkohol) med poklicno potjo

# Vzroki zbolevanja

- odgovorno delo
- stres – stik z boleznijo, bolečino, trpljenjem
- pacienti-pritiski, ustrahovanje, nasilje....
- delovnik
- disfunkcionalni tim
- 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)?

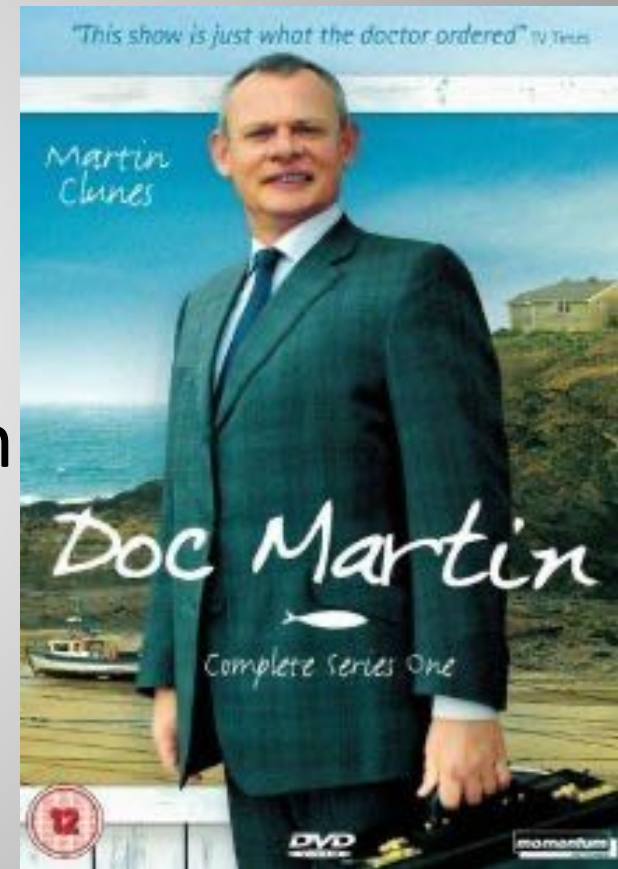


# OVIRE PRI ISKANJU POMOČI - čustvene

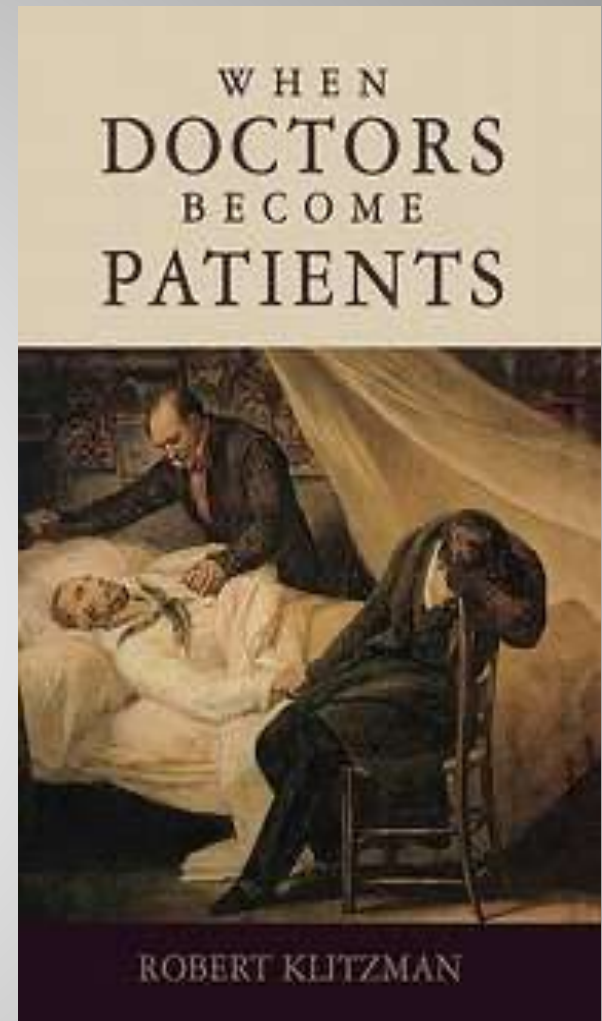
- zavračanje vloge bolnika
- izguba kontrole
- strah, sram in zadrega
- skrb zaradi možnega vpliva na poklicno pot
- skrb za bolnike (kako bodo brez mene?)
- obremenitev sodelavcev, družine
- zaupnost
- kakovost dela kolegov?!

# PREZENTIZEM (delamo bolni...)

- vodilne funkcije/samozaposleni
- pretirane delovne obveznosti
- delo kot nadomestek
- tradicija/kultura dolgega delovn
- 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 ( a ne 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!



# Pomisli, da je morda s kolegom kaj narobe, če....

- 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???

# ZA BOLJŠE ZDRAVJE ZDRAVNIKOV

- obvezna izbira osebnega zdravnika z ustreznimi izkušnjami in znanjem
- bolni zdravnik je 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")

- Academic (poklic)
- Athletic (šport)
- Artistic (umetnost)

# A- poklic

- Študent - čas na fakulteti, študij za izpite, malo prostega časa...
- Specializant – nadomeščanja, dežurstva, izpit, učenje samostojnosti - malo časa za hobije in druženje...
- Mlad specialist – iskanje del. mesta, kariera, tujina?, družina ...
- Starejši specialist – znanje bo v 5 letih zastarelo, torej doživljenjsko učenje....

# A- šport

- skupinski športi - prednost pred individualnimi
- s prijatelji ne-medicinci!
- delite uspehe in poraze
- cenite spretnosti drugih
- ples
- sodelovanje pri športnih aktivnostih kot trenerji, so-organizatorji, zdravniki, navijači...

# A- umetnost

- kot mentorji učite sebe in 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,  
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!

