

**30. Učne delavnice za zdravnike družinske medicine:**  
**UČENJE IN POUČEVANJE O ZDRAVJU ZDRAVNIKOV**

**Moravske toplice, Hotel Ajda,  
6. – 8. marec 2014**

**Vodje delavnice:**

Prim.doc.dr. Mateja Bulc, Ingrid Kus Sotošek, Petra Mesec Rodi

**Lokalni organizatoriki:**

asist.mag. Erika Zelko, Tamara Elbl, specializantka družinske medicine

Srečanje je namenjeno sedanjim in bodočim mentorjem študentov in specializantov v družinski medicini.

Namen delavnice je udeležencem pomagati pridobiti znanje in veščine, s katerimi bodo znali ohraniti svoje zdravje.

**Cilji**

Ob koncu delavnice bodo slušatelji:

- **spoznali** dejavnike tveganja za neželene izide v zdravljenju zdravnikov
- **razvili sposobnosti** za prepoznavanje simptomov izgorelosti pri študentih, specializantih, sodelavcih in sebi
- **spoznali preventivne ukrepe**, ki jih je mogoče izvajati za preprečevanje izgorelosti in drugih negativnih posledic na našem zdravju
- **spoznali možne strategije** v zdravljenju zdravnikov
- **cenili preventivni pristop** in zgodnje odkrivanje težav, spodbujali zdrav način življenja tudi pri sebi za uspešno in zadovoljstva polno osebno kariero.

**NAVODILO za »domačo nalogo«**

Vsak udeleženec naj pripravi po en primer, možnosti:

1. primer kolega (študenta, specializanta, sodelavca), katerega zdravstvene težave so povezane z delom ali pa so predstavljale nevarnost za opravljanje dela zdravnika
2. osebno izkušnjo biti bolnik
3. opišite, kako vam uspe ohranjati lastno zdravje.

## Program delavnice

Četrtek, 6. marec 2014

---

Ura	Vodja	Dejavnost	Vsebina
13.00- 13.30	Erika Zelko		Prihod in registracija
13.30- 14.00	Mateja Bulc	Plenarno	Pozdrav in predstavitev udeležencev, uvod v delavnico
14.30 - 15.30	Mateja Bulc	Plenarno	Uvodno predavanje:  <i>Zdravje zdravnikov- uvod v temo</i>  <i>Razprava</i>
15.30- 16.00	ODMOR		
16.00- 18.30	Vodje skupin	Delo v skupinah	Predstavitev primerov (domače naloge)
18.30- 19.30		Plenarno	Sestanek mentorjev s predstavniki Katedre za družinsko medicino
19.30-			Družabno srečanje za vse udeležence delavnice in mentorje v družinski medicini

---

**Petek, 7. marec 2014**

---

<b>Ura</b>	<b>Vodja</b>	<b>dejavnost</b>	<b>Vsebina</b>
8.00-8.30	Vodje delavnice	Sestanek	Feedback o poteku delavnice
8.30-9.30	Ingrid Kus Sotošek	Plenarno	<b><i>Zgorevanje zdravnikov</i></b>  <b><i>Razprava</i></b>
9.15 – 9.30		Odmor	
9.45- 11.00	Vodje skupin	Delo v skupinah	<i>Kako preprečiti zgorevanje</i>
11.00-11.30	ODMOR		
11.30-13.00	Petra Mesec Rodi	Predavanje	<b><i>Kolega v stiski- Kdo in kako zdraviti kolega/ študenta/ specializanta</i></b>
13.00 – 14.30		KOSILO	
14.30- 15.15	KRKA	Predavanje sponzorja	Krka simpozij
16.00-19.00	Erika Zelko Mateja Bulc	Delo na terenu	Kako ostati zdrav  Predstavitev zaključkov drugega dne, poročanje o delu na terenu, razprava
20.00	KRKA		Družabni večer

---

## Sobota, 8. marec 2014

---

Ura	Vodja	dejavnost	Vsebina
8.00-8.30	Vodje delavnice	Sestanek	Feedback o poteku delavnice
8.30-9.00	Erika Zelko	Plenarno	<b><i>Kako ostati zdrav?</i></b>
9.00 – 11.00	Vodje skupin	Delo v skupinah	Kako bi želel(a), da zdravijo mene, če zbolim Priprava poročila in končnega izdelka
11.00-11.30		ODMOR	
11.30-12.30	Vodje skupin	Plenarno	Poročila delovnih skupin, predstavitev izdelkov delovnih skupin Razprava
12.30-13.30	Mateja Bulc	Plenarno	Evalvacija Ocena delavnice
13.30 – 14.30		Plenarno	Zaključek delavnice

---

### Kotizacije ni.

Udeleženci bodo na srečanju prejeli zbornik, ki bo obravnaval omenjene teme. Prijavnico pošljite na naslov **ga. Ana Artnak, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino, Poljanski nasip 58, p.p. 2218, 1104 Ljubljana**, tel.: 01 43 86 915, faks: 01 43 86 910, elektronska pošta: [kdrmed@mf.uni-lj.si](mailto:kdrmed@mf.uni-lj.si).