

Heilsa og vellíðan lækna

Gerður A. Árnadóttir heimilislæknir og kennslustjóri

Heilsugæslan í Garðabæ

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Móttökudagar júní 2022



Heilsa og vellíðan lækna – hvers vegna umræða ?

- Læknisstarfið krefjandi álagsstarf heila starfsævi
 - Ábyrgð og ákvarðanir varðandi líf og heilsu fólks
 - Mikið vinnuálag og áreiti, vaktavinna
 - Náin samskipti við fólk – sjúklinga, aðstandendur, samstarfsfólk
 - Reynir á í dagsins önn, hvar liggja mörkin ?
 - Ótti við mistök og afleiðingar þeirra
 - Vaxandi gagnrýni á störf og þekkingu lækna, áhrif netsins
- Ekki bara vinna, hluti af sjálfsmynd og lífsstíl
- Ekki bara vinna - leitað til fólks í frítíma/ flugi/ ferðalögum/ fjölskylduboðum...

Læknirinn

- Er ekki bara læknir, einnig...
 - Manneskja
 - Maki
 - Foreldri
 - Afkvæmi
 - Systkini
 - Vinur
 - Nágranni.....
- Allt eru þetta mikilvæg hlutverk í lífinu og þurfa að fara saman 😊



Heilsa og vellíðan lækna

- Persónueiginleikar lækna hafa áhrif
 - Fullkominunarárátta !
 - Þrautseigja og seigla
- Vísbendingar um heilsubrest lækna tengt langvinnu álagi
 - Þunglyndi, kvíði, fíknivandi, sjálfsvígshætta, kulnun
 - Líkamleg heilsa
 - Læknar leita sér seint aðstoðar !
- Veikur læknir er hættulegur skjólstæðingum sínum
 - Læknafélög víða að skoða stöðuna – nefnd LÍ

Könnun á heilsu lækna, LÍ 2018-2019,

Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir

- 72% ánægðir í starfi, 86% telja starfið skemmtilegt
- 67% telja sig undir of miklu álagi, 68% - mælt álag/streita
 - Veldur truflandi vanlíðan og sjúkdómseinkennum með skerðingu á getu
 - Truflun á einbeitingu og minni, pirringur/viðkvæmni, svefntruflun, þreyta
- 25% upplifa depurð, 21% kvíði fyrir vinnu
- 49% hafa hugleitt að hætta störfum sl 12 mánuði
- 48% finnst auðvelt að samræma starf og einkalíf
- Samstarf og samskipti almennt góð
- 48% hefur eigin heimilislækni

SEIGLA – læra leiðir til að þjálfra seiglu

ÓVISSA

Mikilvægt að læra að þola óvissu – skiptir öllu í starfi læknisins

HUGREKKI

Að óttast ekki verkefnin en sjá þau sem spennandi úrlausnarefni !

SEIGLA

Kannski mikilvægasti eiginleiki hvers læknis til langs tíma...

Heilsa lækna - forvarnir

- Skapa jafnvægi milli vinnu og einkalífs
- Þekkja mörkin !
 - Í samskiptum, faglega, í sjálfum sér
- Sinna sjálfum sér
 - Tileinka sér streitulosun / núvitund / hugleiðslu
 - Góð samskipti – eiga gjöfult fjölskyldu- og félagslíf
 - Heilbrigður lífsstíll – huga að mataræði, varast fíknir
 - Reglubundin hreyfing alla ævi
 - Sinna áhugamálum (öðrum en læknisfræði)

Hver eru áhugamál mín ???

- Annað en læknisfræði !!!!



Heilsa lækna - forvarnir

Heilbrigt vinnuumhverfi

- Hóflegt vinnuálag
- Hafa stjórn á starfsaðstæðum
- Aðgengi að eigin heimilislækni
 - Mikilvægt að hafa kollega til að leita til
 - Ekki gagnlegt eða faglegt að meðhöndla sjálfan sig !
 - Ekki gott að meðhöndla fjölskyldu eða vini !
 - Lyfjaávisanir – ekki ávísa lyfjum á sjálfan sig eða sína nánustu !

Heilsa lækna - forvarnir

- Stuðningshópar kollega – standa saman á heilbrigðan hátt !
 - Formlegir, óformlegir
 - Morgunfundir lækna, Balint
 - Hreyfihópar, söng – og saumaklúbbar, Læknar í AA
 - Hópar í kringum endurmenntun /áhugamál
 - **Búa til menningu um mennskuna !**
- Handleiðsla á vinnustað

Heilsa lækna – úrræði þegar á bjátar

- Gott aðgengi að heilbrigðisþjónustu
 - Læknar fyrir lækna – heimasíða LÍ www.lis.is
 - Heimilislæknir
 - Ráðgjafar- og stuðningsteymi LSH og HH
 - Geðlæknir
 - Sérfræðilæknar
 - Heilsustofnun í Hveragerði
 - Meðferð og endurhæfing, sér aðstaða fyrir lækna
 - Áfengis / fíknimeðferðir
 - www.stress.is – Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir
- Stuðningur ef óhöpp/mistökk
 - Kollegar, læknar og annað starfsfólk á vegum LÍ

Læknafélag Íslands

- Fjölskyldu og styrktarsjóður lækna
 - Styrkir til greiðslu kostnaðar vegna vissra þátta
 - Sjá á heimasíðu LÍ
 - Valkvætt að greiða í sjóðinn ef sjálfstætt starfandi læknir
- Nefnd um heilsu lækna
 - Verið rætt við læknanema, unga lækna, Velferðarráðuneyti, LSH
 - Tillögur um aðgengi að heimilis- og geðlæknum um landið
 - Fræðsla um heilsu lækna á vegum LÍ, á Læknadögum
 - **Læknar fyrir lækna – stuðningskerfi fyrir lækna**

Læknir í vanda

- Streita, álagseinkenni, persónulegur vandi
- Líkamleg heilsa
- Geðheilsa

- Leita til handleiðara/kennslustjóra varðandi stuðning/ aðstoð
- Sérstakur stuðningur við unga lækna í alvarlegum vanda
 - Ráðgjafar- og stuðningsteymi LSH/HH
 - Hafa samband við kennslustjóra HH/LSH/SAK/landsbyggð – nefnd um kandidatsár

Læknar í sérnámsgrunni

- Taka ábyrgð á lífi sínu og heilsu !
- Sinna fjölskyldu og öðrum nánnum tengslum
- Leggja rækt við áhugamál önnur en læknisfræðina
- Heilbrigður lífsstíll
- Geðrækt, streitustjórnun
- Stuðningshópar reglulega alla starfsævina
 - Gefa – þiggja – standa með hvert öðru
- **Leita sér aðstoðar þegar á bjátar**
 - **Ekki veikleikamerki að bregðast við af ábyrgð !**



HUGREKKI – SEIGLA – VELLÍÐAN

Socrative

- 1. skref → Fara inn á www.socrative.com
- 2. skref → Velja “Student login” efst í hægra horni
- 3. skref → Í “Room Name” á að skrifa SGRUNN
- 4. skref → Svvara könnun
- 5. skref → Logga sig út