Heilsa og vellíðan lækna



Gerður Aagot Árnadóttir heimilislæknir

Heilsugæslan í Garðabæ

Móttökudagar okt 2026

ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ
ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

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
  - 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
  - Fullkomnunarárátta !
  - 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 vinna að úrbótum

ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ
ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

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

ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

SEIGLA – mikilvægt að læra leiðir til að þjálfa seiglu



ÓVISSA

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

HUGREKKI

Að óttast ekki verkefnin en sjá þau sem spennandi úrlausnarefni !

REYNSLA

Verður til með tímanum, skapar **ÖRYGGI**

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 !
  - Lyfjaávísanir – 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



ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

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
  - Geðlæknar
  - Sérfræðilæknar
  - Heilsustofnun í Hveragerði
    - Meðferð og endurhæfing, sér aðstaða fyrir lækna
  - Áfengis / fíknimeðferðir
- Stuðningur ef óhöpp/mistök
  - Kollegar, læknar og annað starfsfólk á vegum LÍ



ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ
ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

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
  - Fræðsla um heilsu lækna á vegum LÍ, á Læknadögum
  - **Læknar fyrir lækna – stuðningskerfi fyrir lækna**
    - **www.lis.is**

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 sérnámsgrunn

Læknar í sérnámsgrunni

- Taka ábyrgð á lífi sínu og heilsu !
- Sinna fjölskyldu og öðrum nánum 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 !



ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU



ÞRÓUNARMIÐSTÖÐ
ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

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 → Svara könnun
- 5. skref → Logga sig út