

# HEILSA OG VELLÍÐAN LÆKNA

---

Gerður A. Árnadóttir heimilislæknir og kennslustjóri

Heilsugæslan í Garðabæ

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Móttökudagar kandidata júní 2020

# 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
  - 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 skoða stöðuna – nefnd LÍ

# Áhrif COVID-19

- Allt lýtur öðrum lögmálum
  - Vinnuumhverfi
    - Læknar í framlínu – aldur ?
    - Smitvarnir – hlífðarfatnaður – skipulag
  - Einkalífið, opinbert líf
    - Áhrif á hegðun okkar – ábyrgð lækna
- Ótti við veikindi
  - Eigin og sinna nánustu
  - Hvernig tekst ég á við það ?
- Kvíði ?
  
- Hugrekki – ábyrgð – skipulag

# 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
  - Hlú að samskiptum við maka, börn, fjölskyldu, vini – 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

# Heilsa lækna – úrræði þegar á bjátar

- Gott aðgengi að heilbrigðisþjónustu
  - **Læknar fyrir lækna** – heimasíða LÍ [www.lis.is](http://www.lis.is)
  - Heimilislæknir
  - Ráðgjafar- og stuðningsteymi LSH og HH
  - Geðlæknir
  - 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

# Kandidat í vanda

- Streita, álagseinkenni, persónulegur vandi
- Líkamleg heilsa
- Geðheilsa
- Leita til handleiðara/kennslustjóra varðandi stuðning/ aðstoð
- Sérstakur stuðningur við kandidata í alvarlegum vanda
  - Verið að skipuleggja markvissa nálgun sem hentar þessum hópi
    - [www.forvarnir.is](http://www.forvarnir.is) Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir
  - Hafa samband við kennslustjóra HH/LSH/SAK/landsbyggð – nefnd um kandidatsár

# Læknafélag Íslands

- Fjölskyldu og styrktarsjóður lækna
  - Styrkir til greiðslu kostnaðar vegna vissra þátta
  - Heilsueflingarstyrkir
  - Sjá á heimasíðu LÍ
  - Valkvætt að greiða í sjóðinn ef sjálfstætt starfandi læknir
- Nefnd um heilsu lækna
  - Unnið að tillögugerð í þágu 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**

# Læknakandidatar

- 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 !

# Hvernig lítur þitt jafnvægishljól út

Summa 0-80



