

Medycyna Praktyczna

<http://www.mp.pl/kurier/147982,odpoczynek-to-obowiazek-lekarza>

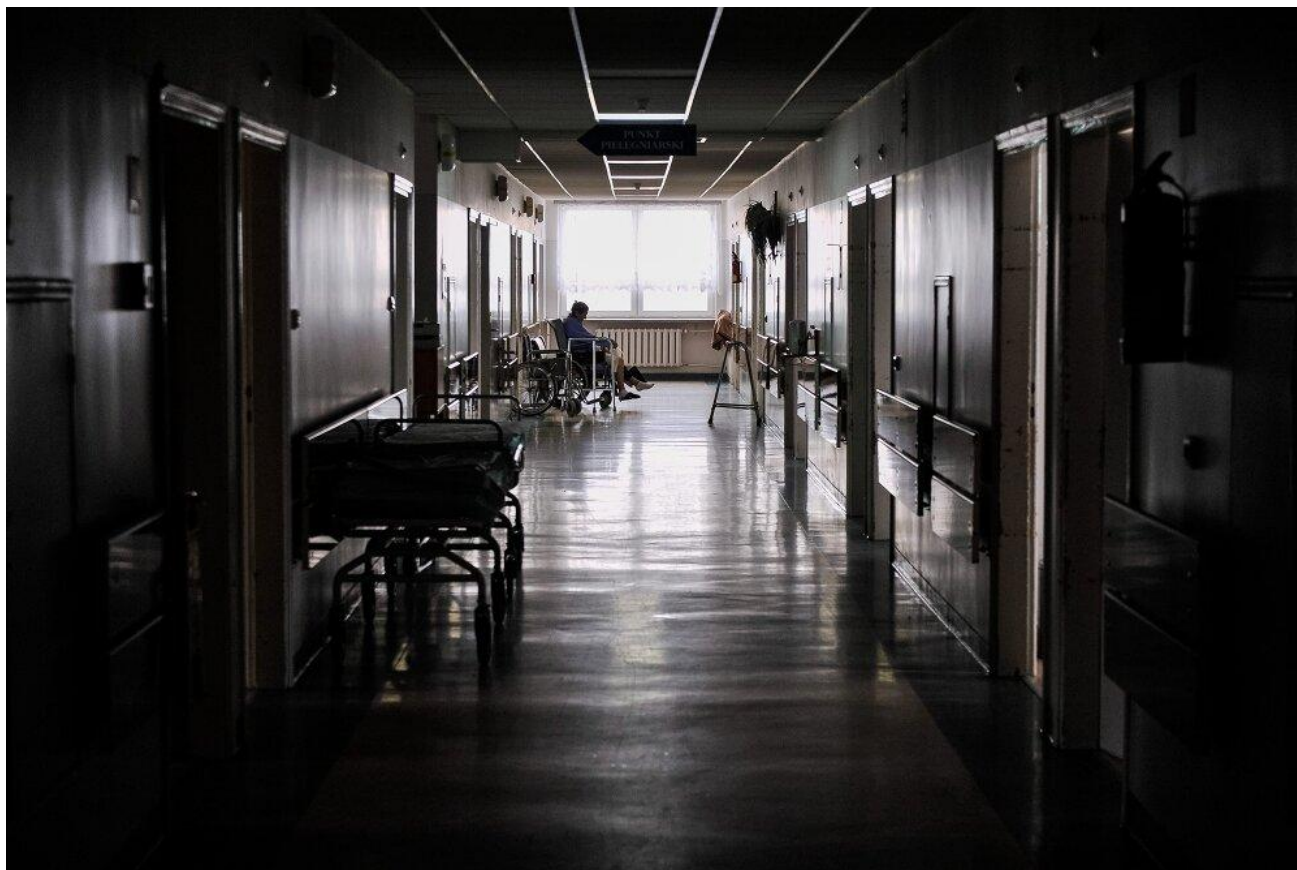
Odpuścić to obowiązek lekarza

10.08.2016

Jerzy Dziekoński

Kurier MP

Realna ocena swojego stanu zmęczenia przez lekarza jest ważną kompetencją. Przekłada się na poczucie odpowiedzialności lekarza za siebie i za swoich pacjentów – mówi socjolog i trenerka biznesu Aneta Esnekier.



Fot. Patryk Ogorzałek / Agencja Gazeta

Jerzy Dziekoński: Jakie znaczenie ma wypoczynek w pracy lekarza?

Aneta Esnekier: Jest takie powiedzenie „dobrze pracuje tylko ten, kto potrafi dobrze odpoczywać” – mocno w nie wierzę i chcę, żeby leczyli nas lekarze potrafiący odpoczywać. Zachowanie zdrowej równowagi ma znaczenie dla profesjonalizmu lekarza. Zresztą nawet, jak wspomina dr n. med. Janusz Janczukowicz, w najnowszej wersji kanadyjskich ram kwalifikacji dla lekarzy (CanMEDS) mówi się o tym, że „jednym z obowiązków profesjonalnych lekarza jest dbanie o własne zdrowie. Uzasadnia się to znajdującym potwierdzenie w badaniach naukowych faktem, że zdrowy lekarz to efektywny lekarz, podczas gdy lekarz niedbający o własne zdrowie może stanowić zagrożenie dla pacjentów”.

Zwiększa się ryzyko popełnienia błędów, nietrafnej diagnozy, rozdrażnienia, rutynowego a nie „ludzkiego” podchodzenia do pacjentów. Nakręca się spirala stresu, czy wreszcie mogą nawet pojawiać się syndromy wypalenia zawodowego. Realna ocena swojego stanu zmęczenia przez lekarza jest zatem ważną kompetencją. Przekłada się na poczucie odpowiedzialności lekarza za siebie i za swoich pacjentów.

I tu rodzi się pytanie – ilu lekarzy nieodpoczywających albo odpoczywających pozornie, może bardzo szczerze powiedzieć: „chciałbym być leczony przez lekarza w takim stanie zmęczenia w jakim ja się znajduję”, „chciałbym być teraz swoim pacjentem”, „jestem zdolny do podejmowania racjonalnych decyzji”? Jeśli w głowie lekarza pojawia się choć mała wątpliwość, warto, by znalazł odpowiedź na pytanie o to, co może zrobić, żeby dobrze się zregenerować. Chodzi tu o jasne zdefiniowanie obszarów osobistego wpływu i poruszanie się w obrębie poszukiwania rozwiązania, a nie koncentrowania na problemie.

Co ma Pani na myśli?

Kiedy zadam sobie pytanie „dlaczego nie mogę iść na urlop”, znajdę co najmniej 100 powodów. A tu chodzi o znalezienie odpowiedzi na pytanie „dlaczego mam wziąć wolne, mimo, być może, niesprzyjających okoliczności”. A potem już na koncentrowaniu się na formie wypoczynku. Ponieważ nie wymyślono jeszcze uniwersalnej recepty na efektywny wypoczynek, zadaniem każdego lekarza jest poznanie siebie, swoich potrzeb i oczekiwań. Jeśli podczas urlopu będę robić to co lubię i co sprawia mi przyjemność, a na dodatek wiem, że niweluje to, albo przynajmniej zmniejsza moje napięcie, mam szansę na regenerację, na „przeniesienie myślenia” i autentyczne „oderwanie się” od zawodowej rzeczywistości.

Jak często, Pani zdaniem, powinien korzystać z urlopu lekarz pozostający pod stałą presją czasu, pacjentów, NFZ-tu? Jakiej długości powinien to być wypoczynek, żeby przyniósł odprężenie i nową energię do pracy?

Pracownik pozostający pod taką presją powinien dbać o swoją równowagę nie od święta, ale konsekwentnie i stale. Świętem może być urlop. Efektywny urlop najlepiej, żeby trwał trzy tygodnie. Chodzi o to, by organizm zrozumiał, że „ma wolne”, potem przyzwyczaił się do wolnego i z niego korzystał, a potem przyzwyczajał się do myśli, że czas wracać do pracy. Bardzo potrzebne jest jednak wypracowanie umiejętności wygospodarowania czasu wolnego w ciągu całego roku. Wygospodarowania i dobrego z niego korzystania. Odpoczynek regenerujący powinien trwać nieprzerwanie minimum 4 dni. Lekarz powinien wiedzieć, kiedy nadchodzi moment, że nie chciałby być swoim pacjentem i adekwatnie reagować. To jest indywidualna kwestia i indywidualna odpowiedzialność za siebie i pacjenta, a może najpierw za pacjenta, a potem za siebie?

Warto, żeby pacjenci rozumieli, że lekarz to też człowiek z krwi i kości i, jak każdy, potrzebuje urlopu. „Nie pieklijmy się, że jest czas urlopowy”. Jeśli placówki są przewidujące i dobrze zorganizowane, są w stanie pacjentów wesprzeć w tym czasie. Bądźmy wyrozumiali.

Rozmawiał Jerzy Dziekoński

Aneta Esnekier jest socjologiem, trenerką biznesu zajmującą się szeroko pojętym rynkiem pracy. Posiada piąty stopień kwalifikacji zgodnie z European Qualifications Framework oraz licencję trenerską EXBIS. Prowadzi Projekt Pasja. Podpowiada m.in. jak aktywnie radzić sobie na rynku pracy i jak świadomie budować swój profesjonalizm. Na Uniwersytecie SWPS w Katowicach prowadziła zajęcia z zakresu Psychologii Człowieka Pracującego.