

Når legelivet blir vanskelig

Psykiater Tron Svagård, Leder Villa Sana Modum Bad

OnkoLiS 2019 – Gardermoen 1. februar







Revisjon av Geneve-deklarasjonen
«Hippokrates ed». WMA 2017

***Jeg vil ivareta min egen helse, mitt
velvære og mine evner, for å kunne gi
omsorg av den høyeste standard.***

30 års historie – hvorfor og hvordan Villa Sana på Modum Bad?



”Det gjelder å få legene mer bevisst på sin egen helse-situasjon, arbeidssituasjon og måter å bedre disse på, gjennom blant annet å søke profesjonell hjelp.”

”Det bør innenfor lege-foreningen, men utenfor kontrollorganene, bygges ut et behandlingstilbud til leger.”

Juel Kristiansen

Hvorfor fokus på godt/helsefremmende arbeidsliv for leger?



«Hvis jeg sa til familien min at jeg var deprimert, var jeg ikke lenger lege».

Tuva Kolstad Hertzberg

Doktoravhandling – Disputas 4. juni 2018

En jobb å leve med?

- En kvalitativ og kvantitativ studie blant norske leger om hvordan ønsket om å være en god lege utfordrer balansen mellom jobb og hjem



« Norske leger går på akkord med egen helse for å innfri egne og andres forventninger. »

Tuva Kolstad Hertzberg.

From Triple to Quadruple aim:

Care for the patient requires care for the provider

Bedre befolkningens helse

Begrense kostnader

Øke brukerinvolvering

Bedre arbeidssituasjon for helsearbeidere

Berwick 2008, Bodenheimer 2014, Sikka 2015

Helsesdefinisjon:

God helse har den som har evne eller kapasitet til å mestre eller tilpasse seg livets uunngåelige vanskeligheter og hverdagens krav.

Peter F. Hjort

Hva forventes av leger?

- Empatiske
- Engasjement – emosjonell varhet
- Faglig flinke - nøyaktige
- Ansvarsfulle
- Ønske om å tilfredsstille
- Perfeksjonisme
- Selvkritiske
- Evne til å utsette gratifikasjon – fullfører først forpliktelser

Legens

Adaptivt

- Diagnostisering
- Grundighet
- Engasjement/
forpliktelse i pasienter
- Ønske om å holde seg oppdatert
- Innse ansvaret som ligger i
pasientens tillit



«personlighet»

Maladaptivt

- Vanskelig å slappe av / ta fri / få tid til
familie/fritid
- Opplever ansvar også for det man
ikke har kontroll over
- Opplever å ikke gjøre nok
- Vanskelig å sette grenser
- Forvirring mellom egoisme og sunn
egeninteresse

Jobbstress - prediktorer

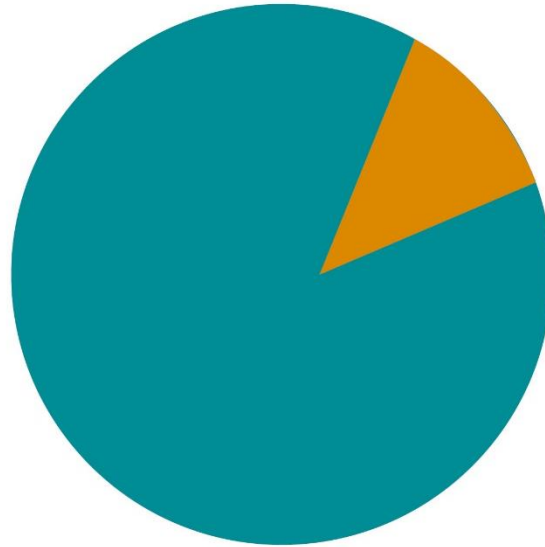
- Arbeidsbelastning (arbeidstid, tidspress, emosjonell, rettslig ansvar)
- Rolle
- Søvn-deprivasjon
- Arbeid-hjem interaksjon

(Reuben 1985; Firth-Cozens 1987; Getz 1997; Baldwin 1997; Williams 1997; Hainer 1998; Tyssen 2000, 2001; Peiro 2001; Arnetz 2002; Taylor 2005; Langballe 2010)

Mestringsstrategier (Vitaliano)

- ❖ Søke sosial støtte
- ❖ Problemfokustert mestring
 - instrumental, handlings-orientert
- ❖ Reflekterende akkomodasjon
 - Selvanklage
 - Unngåelse
 - Ønsketenkning

90:10 “regelen”



Utbrenthet

- Emosjonell utmattelse
- Emosjonell distansering (kynisme)
- Redusert arbeidskapasitet
(Maslach 1981)
- Utbrenthet som prosess
(Cherniss 1995)



Christina
Maslach

Faresignaler ved utbrenning

- Uryddig livsførsel
- Mer problemer med relasjoner
- Mer negative tanker/følelser – det som pleide å være morsomt er ikke det lenger
- Usikkerhet og isolasjon
- Mer dårlige vaner

Ordninger for leger

Kollegialitet



Lege-for-leger

- i noen fylker

Støttekollegaer

- i alle fylker



Ressurssenter Villa Sana

- for kollegaer fra hele landet

LEFO Legeforskningsinstituttet



Målsettingen er å bidra til å styrke legers bevissthet i forhold til legerollen, forebygge utbrenning og fremme legers helse og livskvalitet.





Forebygging:
Kurs og rådgivning
IKKE helsehjelp

Legens

Adaptivt

- Diagnostisering
- Grundighet
- Engasjement/forpliktelse i pasienter
- Ønske om å holde seg oppdatert
- Innse ansvaret som ligger i pasientens tillit



«personlighet»

Maladaptivt

- Vanskelig å slappe av / ta fri / få tid til familie/fritid
- Opplever ansvar også for det man ikke har kontroll over
- Opplever å ikke gjøre nok
- Vanskelig å sette grenser
- Forvirring mellom egoisme og sunn egeninteresse

Copyright IAMA 2014/2016

Program for legekurs på Villa Sana - uke 10-2018

Mandag	12.00 - 12.15	Velkomst
	12.15 - 13.00	Lunsj
	13.15 -13.45	Hva er Sana-kurs? Tron Svagård
	13.45 -14.45	Rusletur på området
	15.00 - 16.00	Livskvalitet
		Gry Stålsett
	16.15	Individualsamtale/Egentid
	18.30	Middag

Torsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 10.00	Følelsenes fornuft
		Gry Stålsett
	10.15-11.45	Et helsefremmende liv for leger
		Karin Rø
	11.45-12.30	Lunsj
	12.30-13.30	Et helsefremmende liv for leger, forts.
	14.00	Individualsamtale/Egentid
	18.30	Middag

Tirsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 10.30	Samspill, er det så vanskelig å få til?
		Johan Kaggstad
	10.45 - 14.30	Tur med lunsj
		Helsesportavdelingen
	15.00	Individualsamtale/Egentid
	18.30	Middag

Fredag	08.00 - 09.00	Frokost, med utsjekk av rom
	09.00 - 10.15	Framtidsrommet , Gry Stålsett
	10.15 - 10.30	Oppsummering/evaluering
	10.30-	Lunsj
	11.00	Avreise

Onsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 12.00	Oppmerksomt nærvær/yoga
		Gunnar Egeberg
	12.00 - 13.00	Lunsj
	13.00 - 15.30	Individualsamtaler/egentid
	15.30	Ledelse i med-og motgang
		Ole Johan Sandvand
	18.30	Middag
	20.30	Konsert m/ Lars Martin Myhre



Program, parkurs - Villa Sana - uke 4, 2018

Mandag	12.00 - 12.15	Velkomst
	12.15 - 13.00	Lunsj og info
	13.15 - 14.15	Tur på området, Laila O.Brandsgård
	14.15 - 14.30	Innledning , Laila
	14.30 - 16.00	Hva får meg til å føle meg verdifull
		Terje Landro
	18.30	Middag

Tirsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 10.30	Ord med vinger
		Terje Landro
	10.45-13.30	Tur m/lunsj
		Helsesportavdelingen
	14.00-15.30	Håp , Oddveig Hellebust
	18.30	Middag

Onsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 12.00	Samlivskurs for par (PREP)
		Toril Stevnebø og Lars-Ole Gjermundbo
	12.00 - 13.00	Lunsj
	13.00 -15.30	Samlivskurs fortsetter
		Egentid
	18.00	Middag
	19.30	Konsert i Festsalen
		Unni Wilhelmsen

Torsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 12.00	Samlivskurs for par (PREP)
		Toril Stevnebø og Lars-Ole Gjermundbo
	12.00-13.00	Lunsj
	13.00 - 15.00	Samlivskurs fortsetter
		Toril Stevnebø og Lars-Ole Gjermundbo
	18.30	Middag
	20.00	Ev. Olavskirken

Fredag	08.00 - 08.45	Frokost
	08.45-09.00	Utsjekk av rom
	09.00-10.30	De nødvendige grensene
		Terje Landro
	10.30-11.00	Oppsummering og evaluering
	11.00	Lunsj
		Avreise





Statistikk Villa Sana leger

KURS					RÅDGIVNING			LEGER TOTALT
	Antall	Deltakere			Deltakere			
		Leger	Andre	Totalt	Leger	Andre	Totalt	
2018	11	83	17	100	205	26	231	288
1998-2018	171	1174	168	1342	2543	438	2981	3717



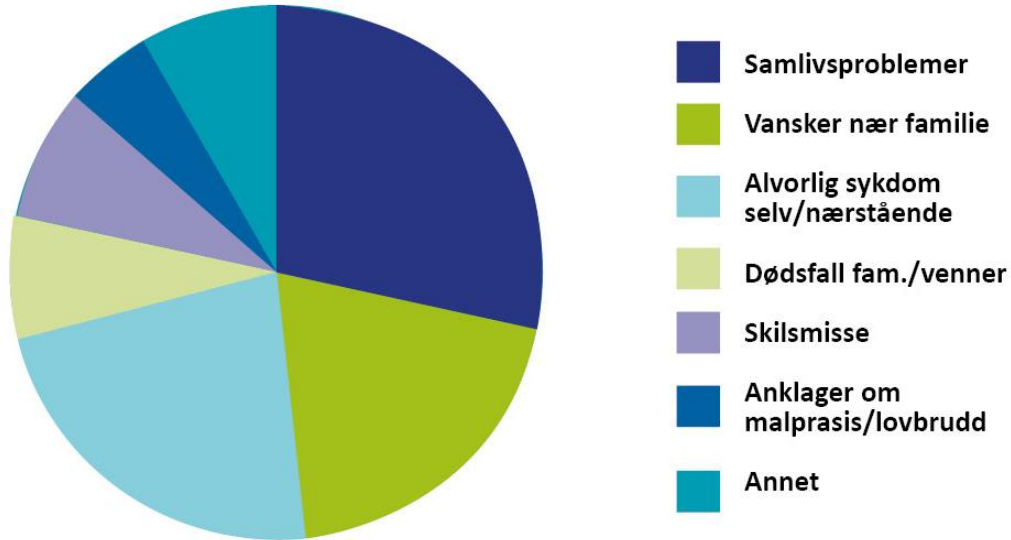
Hvem kommer?

Kvinner 67%

69% av kvinnene er under 45 år
(kurs 65%, rådgivning 71%)

Menn 33%

Alvorlige livshendelser siste året (86%)



Hvorfor kommer leger til Villa Sana?

Oftest "summen av alt"!! Viktig å se på totalsit.

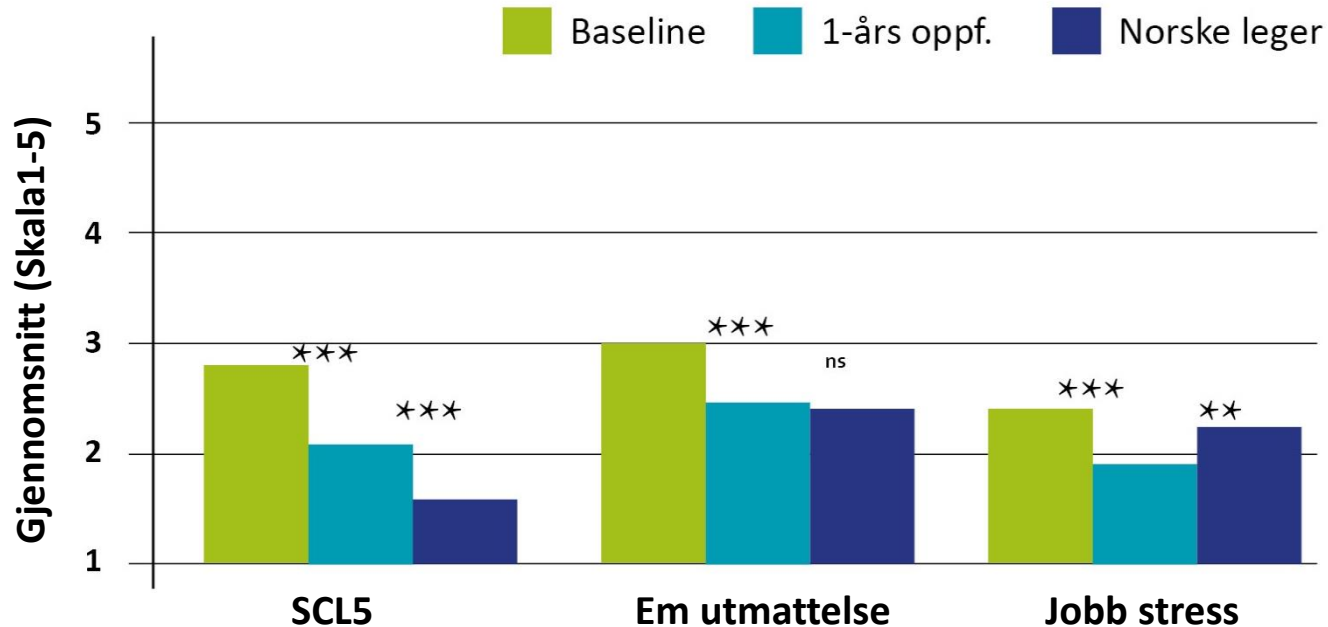
- Slitenhet/utbrenthet
(sykdom, hjemmesit, jobb)
- Yrkesidentitet
- Private grunner/Jobbrelaterte grunner
- <50% på eget initiativ

Evaluering

	Rådgivning	Kurs
Ble forventningene innfridd?	4,7	5,3
Samtalen/kurset bidro til å klargjøre viktige faktorer i min livssituasjon	4,9	5,4
Jeg er bedre rustet til å håndtere min livssituasjon etter samtalen	4,8	5,3

Skala 1 - 6 (I liten grad- i stor grad)

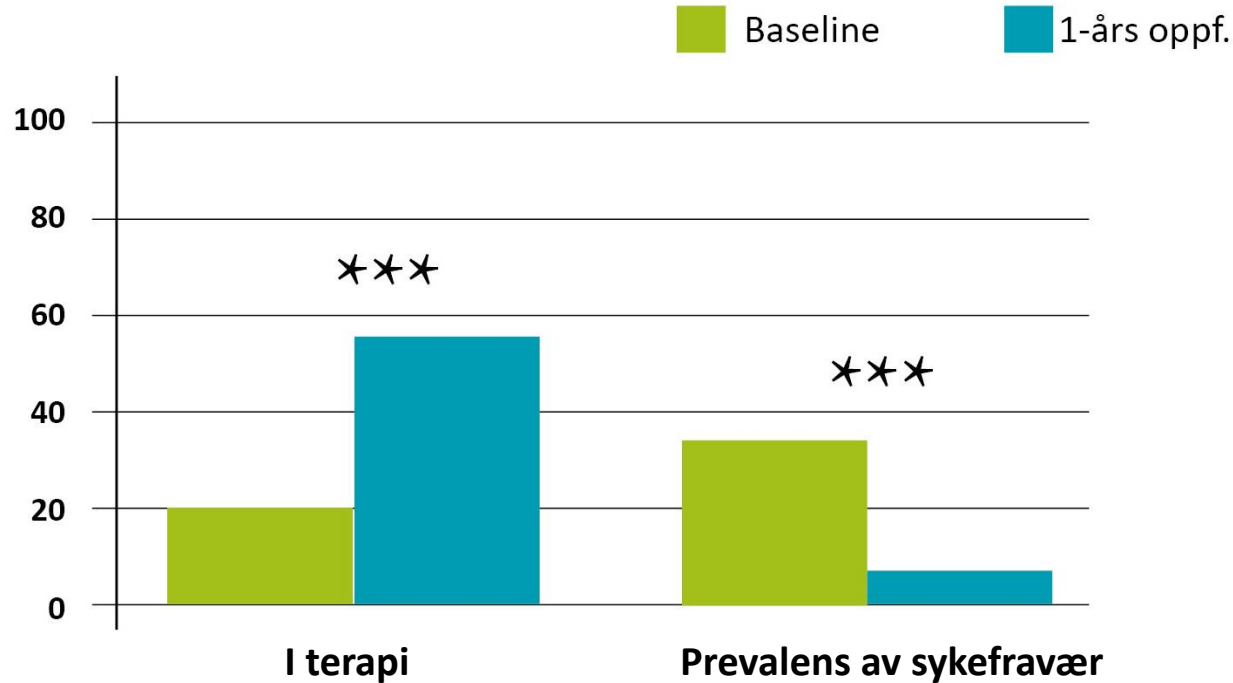
Nivåer ved baseline og et-års oppfølging av Sana-leger sammenlignet med "unge leger" 2003



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

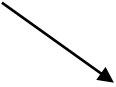
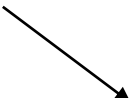
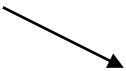
Isaksson Rø KE et al, BMJ 2008; 337:a2004

Samtalebehandling, Sykefravær, Arbeidstid



- Økt antall uker sykefravær/år etter intervensjonen
- Reduksjon i antall arbeidstimer/uke 43.6 (SD 7.9) to 42.0 (SD 12.1) *

Endringer fra ett till tre år

- Emosjonell utmattelse (burnout)  
- Jobbstress  
- Mestringsstrategier:
 - aktive (problemløsende/ sosial støtte)  
 - emosjonsfokusede strategier (selvanklage, ønsketenking)  

Isaksson Rø KE, BMC Public Health 2010, 10:213

Fem veier til livskvalitet i hverdagen

- Knytt bånd
- Vær aktiv
- Vær oppmerksom
- Fortsett å lære
- Gi