

Studentutplassering i allmenn

– refleksjon rundt egen praksis for veileder –

Sammendrag av innlegg fra praksislærerkurset 2008

AV RUTH MIDTGARDEN

Hvordan dele faget med studenter og turnus-leger ved kontoret slik at de kan både lære og utvikle seg som leger? Hvordan organisere studenter og turnusleger inn i vår kontorhverdag preget av kryssende forventninger, pasienter, samarbeidspartnere, pårørende, telefonbeskjeder, mailbeskjeder, og et hav av post og papir og alt det uforutsette som skjer? Det finnes ikke en god oppskrift, det må improviseres hver dag.

Men det finnes nok en slags usynlig verktøykasse av ideer, enkle oppskrifter, forventningsavklaringer, huskelister og inspirasjonskilder som kan nyttes i improvisasjons-hverdagen og gjøre livet som praksisveileder mindre strevsomt og mer utbytterikt.



Ruth Midtgarden

fastlege i Stavanger, praksislærer, turnusveileder, bistilling: kommunelege og praksiskonsulent.

Arbeidsgleden kan variere i styrke og innhold, men ligger der som en positiv grunntone i hverdagen og er det viktigste jeg har å dele med studentene. Det er en ekstra belastning å ha studenter i en travel hverdag, det merkes og kan gi forsinkelser og lengre dager, men det gir noe igjen. Det minner om en flott fjelltur. En må slite og pese litt for å få utsikt, men gleden over utsikten er som regel verd slitet. Studentene gir en mulighet for speiling av egen praksis og dermed utsikt over det jeg holder på med, som blir en kilde til refleksjon.

Verktøykassen

Inspirasjonskilder og forventningsavklaringer

Praksislærerkursene i regi av universitetet i Bergen har vært gode inspirasjonskilder, og gitt nyttige verktøy. Det er inspirerende når det dukker opp nye tanker som gir mening, gamle tanker i ny innpakning, og gode metaforer som beskriver vår virkelighet som lege og praksislærer. På mitt første praksislærerkurs for 10 år siden fortalte Per Stensland at han så på kontor hverdagen som en rafting-opplevelse. Han fortalte studentene at ville de være med fikk de henge på og ga inntrykk av at han ikke kunne endre «elva» for dem men at de måtte bli kjent med «elva» ved å klamre seg til flåten i stryk og stille. Dette er en god og nyttig metafor, som hjalp da jeg tumlet med forventninger om å skape forutsigbare flotte dager for studentene og ikke fikk det til. Rafting-metaforen justerte og avklarte mitt eget forventningsnivå på en slik måte at det ble mer gøy og mindre stress med studenter, og det er egnet til å justere studentenes forventninger til et mer realistiske nivå.

ILLUSTRASJONSFOTO: ARTMANN WITTE



praksis

erfaringer og tanker etter ti år med studenter

1. De faglige oppskriftene

Her deler jeg det faglige støtteverktøy jeg selv støtter meg til, og sjekker ut hva studentene støtter seg til, og som regel er de meg langt overlegne med sine små lomme-pc'er, men jeg har laget en liten menyliste vi titter på etter behov:

- NEL (Norsk elektronisk legehåndbok)
- Favorittene mine på Internet bla. Folkehelsa, Helse-direktoratet, Legemiddelverket, Nav og Helsebiblioteket.
- Praksiskonsulentordningen sin hjemme side for mer lokale oppskrifter.
- Ferdighetene: Kutt, nevus, tånegl, GU, spiral, monofilamenttest, nevrologisk undersøkelse, ryggundersøkelse osv.
- Hvem skal henvise til BUP og hvordan
- Personlige og lokale oppskrifter – skrevne og uskrevne – angående legesenterets politikk for oppfølging av:
 - Kronikere
 - A og B prep
 - Orden i medisimbildet
 - Sykemeldingspraksis
 - Innhold i svangerskapsomsorgen
 - Vurdering av syke barn
 - Vurdering av allmenntilstand
 - Psykiatri i allmennpraksis
 - Å være lege for psykisk utviklingshemmede
 - Demensutredning
 - Førerkortattester når ting ikke er så greitt

2. Kommunikasjon og konsultasjontechnik: pasientsentrert metode

Dette forsøker jeg å ha som tema i forbindelse med aktuelle konsultasjoner hvor studenten eller turnuslegen er bisitter eller jeg er bisitter. For eksempel kan det være nyttig å gi studenten konkret i oppgave å følge med på om jeg får sjekket ut at pasienten har fått svar på det den kom for. Forsto pasienten det legen formidlet? Hvordan innlede en konsultasjon, hvordan avslutte?

3. Lifeskills, den faglig livserfaring, praksiskompetanse

- Arbeidsgleden: Hvordan tar vi vare på den?
- Støttesamtaler: Pasientens historie Kap. 19 i bind 37, Hva er hensikten? Kollega John Nessa omtalte i et innlegg støttesamtaler som verdiskapning. Det gir meg faglig selvtilitt og noe å drøfte med studentene når de lurar på hva i all verden vi driver med og bruker tid på.
- Dilemmaene våre: når vi kommer på strekk etisk og juridisk, hvor søker jeg råd?
- Forhandlingsteknikk og kultur ved sykemeldinger, vanedannende medisiner med mer
- Utpostens julenummer 2007 med temabilag om dilemmaene med mange gode artikler er verd å ha i verktøykassa og la studentene lese
- Samarbeidspartnere og fornuftig samhandling
- Hva gjør jeg når jeg ikke vet hva jeg skal gjøre? Gi studenten i oppgave å finne ut når det skjer og fortelle det ved slutten av dagen. Noen ser det, noen lurar jeg.
- Hva gjør jeg når jeg ikke får til det jeg vil få til
- Når jeg forsøkes manipulert
- Taushetsplikt og komparenter
- Hvordan prøve å holde tiden
- Sykebesøk
- Fastlegens rolle i palliasjon
- Fastlegens rolle ved våre pasienters små og store kriser og katastrofer (vi tror ofte de venter så mye, men overaskes av takknemlighet for lite, men det er lurt m noe)
- Å drive kontor
- Å ta vare på seg selv
- Når det er skjedd noe som gjør enormt inntrykk på meg (feil, dødsfall, suicid osv)
- Hva er gode containere for meg
- Når jeg føler meg syk selv
- Når jeg er redd på jobb
- Når noe går galt, feil, klager og lignende
- Balanse jobb fritid

Ideer og oppskrifter?

Første dag med ny student settes det av 30 min. til en rask innføring og gjennomgang av legesenteret og opplegget for studenten (et hefte fra universitetet). Resten av de fire ukene jobber jeg som vanlig og studenten sitter og ser på mine konsultasjoner til den følger seg klar til å prøve seg på egen hånd. Det tar vanligvis en uke før de vil prøve seg selvstendig. Studenten må da først sitte en halv dag og leke seg med journalprogrammet og lære det viktigste på egen hånd. Studentene kan ha en egen student-identitet i journalprogrammet. Jeg er bisitter på noen av studentens konsultasjoner, men ved mange konsultasjoner jobber han eller hun selvstendig, men jeg kommer som regel inn på slutten og er med på avslutningen. Vi har vanligvis ordnet en dag for studentene med hjemmetjenesten, en dag på helsestasjon og innblikk i samfunnsmedisin, sykehjem, legevakt og trygdekontor.

Det blir ofte litt kommentarer mellom konsultasjoner og litt tid for refleksjon og drøfting ved dagens slutt. Noen studenter blir søvnige, og finner det ensformig å sitte og se på mine konsultasjoner. Det kommer ofte mer ut av dette når de har konkrete ting de skal se etter og notere. Eksempler på dette kan være: Hva gjør jeg når jeg ikke vet hva jeg skal gjøre? Hva gjør jeg når jeg er i tvil? Hvordan avsluttes konsultasjonene? Fikk jeg tak i hva pasienten kom for?

Det kan av og til være svært nyttig å la utvalgte pasienter fortelle sin liv- og syke-historie til studenten uten tidspress. Det må avtales i forkant, og settes av timer, og studenten må lage en skriftlig oversikt over det som kommer frem. Det har hendt at nyttig informasjon er kommet frem som jeg aldri har fått tak i, tross mange år med samtaler. Det har alltid gitt nyttige oversikter til oversiktsbildet i journalprogrammet eller i et notat som kan nyttes senere ved henvisninger og ved trygdesaker.

Faglig utbytte kan være stort for begge når studenter kan og nyttes til å finne frem til faglig stoff om symptomer eller tilstander vi støter på, f.eks. utredning av hemokromatose.

Det dukker stadig opp sjekklister for praktiske ferdigheter for studenter, allmennleger og turnusleger, men jeg har savnet sjekklister for alt det andre vi driver med og kan dele med studentene. På en restaurant i Hanoi lærer man opp gatebarn til å bli restaurantkokker etter tre hovedakser:

1. Kokkekunst
2. Engelsk og gjestfrihet
3. Lifeskills

Som leger lærer og utvikler vi oss på samme måte langs tilsvarende tre akser:

1. Faget med kunnskaper og praktiske ferdigheter tilsvarer kokkekunsten

2. Kommunikasjon og konsultasjonsteknikk tilsvarer språk og gjestfrihet
3. Lifeskills tilsvarer faglig livserfaring, en uformell kompetanse en slags praksiskompetanse.

Det har vært morsomt og nyttig og lage tre ulike og ufullstendige menyer innenfor de tre aksene til bruk i veiledning og refleksjon (se side 21). Menyene er ikke og må ikke bli ferdige sjekklister, men utgangspunkt for personlige sjekklister som stadig endres, og kompletteres sammen med studentene og kolleger.

Jeg rekker ikke på noen måte innom disse temaene med alle studentene, men bruker dem som en meny. Det blir ikke alltid de store dyddykkene men litt småprat rundt temaene. Det blir ikke alltid så mange ord, men nok til å skape refleksjon.

Jeg begynte med student i praksisen som en slags dugnad for å rekruttere til allmennmedisin. Jeg har fortsatt fordi det gir mer enn dugnad. Det er en stor glede å se kommende kolleger oppdage noe, bli tryggere og utvikle litt mer mot og handlekraft. Det er og en stor glede når en student begeistres, og særlig når vi begeistres sammen. Det ligger en kilde til glede i å grave dypt i faget og den faglige livserfaring sammen. Å være praksislærer hjelper meg å tenke gjennom hva jeg holder på med, og sette ord på det. Det hjelper meg å vedlikeholde verktøyet og meg selv. Min egen faglige kokekunst dvs. faglige kunnskap og ferdigheter, kommunikasjonskompetanse og praksiskompetanse er ikke jevnt stigende størrelser men noe som svinger og krever vedlikehold for ikke å forvitne og gå ut på dato. Studenter og turnus-leger bidrar til mitt vedlikehold.

Hans Børli har et lite dikt som favner noe av dette jeg ønsket å formidle.

Velsignet være
Velsignet være de enkle ting
De trofaste ting
Som er stillferdig hos oss i dagene
Og fyller dem med en duft
Som av hvitskurt tre
God redskap i hendene
Grovt brød når du er sulten
Et ly mot uvær
Noen som venter på deg
og hører at det er du
Som trør i ganggolvet
Det er i lognene
Der vatnet flyter ugrumset og stille
Elva speiler fuglene og himmelen

Hans Børli

Evt. spørsmål og kommentarer kan rettes til:
ruth.midtgarden@lyse.net