

Dominik Lewandowski, Katarzyna Jamruszkiewicz

Młodzi Lekarze Rodzinni

Relacja z Ogólnopolskiego **Forum Młodych Lekarzy Rodzinnych** Zabrze, 11–12 listopada 2016 r.

Czy wszystkie konferencje muszą być takie same? Tematy wykładów niby ciekawe, ale jednak czegoś brakuje. Czy jako uczestnik w przerwie między wykładami, czekając w długiej kolejce po kawę, zastanawiałeś się, dlaczego ludzie walczą o darmowe długopisy albo po co im te wszystkie reklamowe gadżety? Zastanawiałeś się kiedyś, czy konferencje mogą wyglądać inaczej? Oczywiście, że mogą!

III Ogólnopolskie Forum Młodych Lekarzy Rodzinnych odbyło się 11–12 listopada w gościnnych progach Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej w Zabrzu. Spotkaliśmy się po raz kolejny, aby się uczyć, nabywać nowe umiejętności, wymieniać doświadczenia, a przede wszystkim dzielić się pasją bycia lekarzem rodzinnym. Organizatorzy tegorocznego zjazdu, Sebastian Stopka i Dominik Lewandowski (współautor niniejszego tekstu), zadbali o to, by poruszane tematy były przydatne w naszej codziennej praktyce, a zdobyta wiedza przede wszystkim praktyczna. W poprzednich latach z dużym entuzjazmem spotkały się warsztaty praktyczne, więc i tym razem postawiono na taką formę szkolenia.

Forum rozpoczęło się wykładem inauguracyjnym doc. Agnieszki Mastalerz-Migas. Rozmawialiśmy o szybkich testach diagnostycznych, zwłaszcza CRP, i ich przydatności w praktyce lekarza rodzinnego.

Dowiedzieliśmy się, że szybki pomiar tego parametru ułatwia monitorowanie leczenia, a w wielu wypadkach pozwala podjąć decyzję terapeutyczną. Po tym wykładzie część z nas zamarzyła o takim małym „kombajnie” stojącym w gabinecie zabiegowym poradni.

Z zadumy szybko wyrwały nas warsztaty. Pierwsze z nich poprowadził bydgoski team Idziak & Wiśniewski, specjalizujący się w schorzeniach układu ruchu. Lekarze rodzinni rzadko dysponują wiedzą i umiejętnościami z zakresu fizjoterapii, tymczasem po odpowiednim przeszkoleniu w prosty sposób można diagnozować i leczyć podstawowe schorzenia układu ruchu. Mikołaj Wiśniewski, lekarz rodzinny, terapeuta układu ruchu, oraz Bartłomiej Idziak, fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego – zaprezentowali nam, jak prawidłowo badać staw kolanowy. Podczas warsztatów przeprowadzaliśmy badanie na sobie pod czujnym okiem specjalistów. Poznaliśmy kilka prostych sposobów na szybką diagnostykę w naszych gabinetach. Zwieńczeniem warsztatów była prezentacja iniekcji dostawowej kwasu hialuronowego pod kontrolą USG. Myślę, że każdy z nas przekonał się, że po odpowiednim przeszkoleniu jest to procedura możliwa do wykonania w POZ.

Kolejne warsztaty to spotkanie z dr n. hum. Małgorzatą Majewską. Po krótkim wprowadzeniu teore-

tycznym każdy uczestnik stawał oko w oko z kamerą, która rejestrowała cały arsenał wysyłanych przez nasze ciała komunikatów. W trakcie analizy zapisów dowiadaliśmy się, jak niezwykle trudną sztuką jest odpowiednia komunikacja. Była to okazja, by lepiej zrozumieć, w jaki sposób komunikujemy się z innymi ludźmi. Odtwarzanie nagrań własnego zachowania pozwoliło nam się przekonać, jak ważny w komunikacji jest przekaz niewerbalny i jego korelacja z tym, co się mówi. Takie zajęcia w kameralnym i przyjaznym gronie ułatwią zapewne kształtowanie wizerunku i relacji z pacjentami w przyszłości. Z pewnością będziemy bardziej świadomi tego, jak ważny jest to aspekt naszej pracy.

W programie nie zabrakło czasu na atrakcje i relaks. Wspólną kolacją i dalsze długie rozmowy poprzedziło zwiedzanie jednego z obiektów Szlaku Zabytków Techniki Województwa Śląskiego – Szybu Maciej.

Drugi dzień Forum rozpoczęliśmy równie intensywnie. Nasz ulubiony duet Idziak & Wiśniewski przekazał nam praktyczną wiedzę dotyczącą odpowiedniej troski o kręgosłup, by służył nam i naszym pacjentom jak najlepiej. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak istotne dla kręgosłupa jest to, w jaki sposób wstajemy czy się schylamy.

Po wspólnych ćwiczeniach ponownie zasiedliśmy w sali wykładowej, by w skupieniu wysłuchać wykładu dr. Jana Franczyka, znanego w środowisku lekarzy rodzinnych ze swojego entuzjastycznego podejścia to tematu radzenia sobie z otyłością.



O wartości praktycznej tego wykładu świadczą najlepiej otrzymane od Doktora prezenty. Każdy z nas przywiózł z Zabrze metr krawiecki, by z jeszcze większym zapalem diagnozować u swoich pacjentów otyłość brzuszną. Uśmiechnięci, z prezentem w kieszeni przysłuchiwaliśmy się następnie wykładowi, który poruszał tematykę farmakoterapii u osób w wieku podeszłym. Dominik Lewandowski, młody lekarz rodzinny specjalizujący się obecnie w geriatric, przeprowadził nas przez ten zawiły temat. Nasyceni interdyscyplinarną wiedzą, wysłuchaliśmy kolejnego wykładu – tym razem na temat zastępstw w POZ – przygotowanego przez dr. Jacka Bujko. Młody lekarz rodzinny specjalizujący się w tej



tematyce przyjechał do nas wprost z odległego Szczecina. Ten nieomawiany na innych konferencjach problem, który dotyczy niemal każdego z nas, rodzi wiele pytań, również prawnych, które płomiennie omawiał dr Bujko.

Po wypiciu kolejnej porcji kawy i posileniu się przekąskami wraz z dr. Witoldem Drzastwą, wykładowcą zabrańskiej Katedry Medycyny Rodzinnej, zajęliśmy się tematyką żylną choroby zakrzepowo-zatorowej. Otrzymaliśmy wiedzę kompletną, a jednocześnie przekazaną w bardzo prosty, obrazowy sposób.

Wciąż głodni wiedzy pochyliłiśmy się wspólnie z dr Kingą Mikusek nad problemem odpowiedniej współpracy na linii lekarz rodzinny – psychiatra. Temat był dla zebranych tak ciekawy, że początkowa

forma wykładu przekształciła się w ciekawą debatę, w czasie której dr Mikusek, prezes fundacji „Harmonia”, odpowiadała na najbardziej intrygujące nas pytania.

Dwa dni minęły niezwykle szybko. Z uśmiechem na ustach, nieco zmęczeni intensywną nauką rozjechaliśmy się do domów. Kolejne spotkanie młodych lekarzy rodzinnych zakończyło się sukcesem. Spędziliśmy fantastycznie czas wraz z innymi pasjonatami tej jakże ciekawej dziedziny medycyny. Nowe znajomości, nowe doświadczenia, nowe pomysły na przyszłość i oczekiwanie na kolejne spotkanie. Chcesz wiedzieć więcej? Chcesz do nas dołączyć? Chcesz razem z nami zmieniać oblicze medycyny rodzinnej w Polsce? Znajdź nas na Facebooku!

liderzy opinii partnerami lekarza praktyka

LEKARZ POZ

GENERAL PRACTITIONER

NOWY DWUMIESIĘCZNIK WYDAWNICTWA TERMEDIA

**DLA LEKARZY PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ,
INTERNISTÓW I PEDIATRÓW**



PRENUMERATA

czasopisma **LEKARZ POZ**
na 2017 r. (6 wydań)

~~68 zł~~ **54 zł** w tym VAT 5%

Promocja trwa od 1 listopada br. do 31 stycznia 2017 r.

REDAKTOR NACZELNA

dr hab. n. med. Agnieszka MASTALERZ-MIGAS

WYDAWCA

Wydawnictwo Termedia
ul. Kleeberga 2, 61-615 Poznań
tel./faks +48 61 822 77 81
termedia@termedia.pl
www.termedia.pl

DZIAŁ PRENUMERATY

tel./faks: +48 61 656 22 00
prenumerata@termedia.pl

Cena prenumeraty nie obejmuje suplementów
czasopisma i numerów specjalnych.