

## Matki Lekarki umieją zaginać czasoprzestrzeń

*Mija już półtora roku od powołania Koła Matek Lekarek przy Okręgowej Izbie Lekarskiej w Łodzi. Przez ten czas udało nam się zorganizować wiele wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych dla środowiska lekarskiego.*

### **Aleksandra Świercz-Pawliczak**

To czas, w którym nawiązałyśmy także wiele znajomości i przyjaźni; czas, w którym jako łódzkie matki lekarki przeżywałyśmy nasze ciążę, witałyśmy noworodki, świętowałyśmy pierwsze żłobki, przedszkola i wreszcie pierwsze klasy naszych pociech. Podczas spotkań, tych osobistych i tych online, tych w siedzibie OIL w Łodzi i tych na placach zabaw, omawiałyśmy nasze plany i pomysły, tworzyłyśmy harmonogramy spotkań.

Koło Matek Lekarek w roku 2023 zorganizowało fantastyczny cykl warsztatów „O dobrej śmierci – tanatoedukacja dla lekarzy”, które osobiście koordynowałam. Naszą prelegentką była Eugenia Szuszkiewicz, lekarka należąca do Okręgowej Izby Lekarskiej w Łodzi, aktywna członkini Koła Matek Lekarek. Odbyło się kilka spotkań dotyczących tego, jak rozmawiać z rodzicami o umieraniu i śmierci ich dziecka, jak rozmawiać z dziećmi o śmierci, czy jak poradzić sobie ze śmiercią pacjenta. Dzięki zakupionemu przez Okręgową Izbę Lekarską w Łodzi sprzętowi do rejestracji i transmisji naszych wydarzeń, byliśmy w stanie dotrzeć z naszym szkoleniem także do członków naszej Izby Lekarskiej, którzy w danym dniu nie mogli sobie pozwolić na osobiste przybycie na Czerwoną.

W styczniu oraz kwietniu odbyły się we współpracy z Biurem Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej dwa szkolenia z zakresu prawa medycznego dla członków łódzkiej OIL – pierwsze spotkanie dotyczyło prawnych aspektów związanych z usługami telemedycyny „Telemedycyna w ujęciu prawnym” z udziałem r.pr Emilii Antczak i lek. Justyny Milewskiej, a w kwietniu szkolenie dotyczące prawnych aspektów opieki nad dziećmi w praktyce lekarskiej „Nieletni i małoletni w praktyce lekarskiej”, które udało się również zorganizować w formie streamingu na żywo dla lekarzy łódzkiej Izby.

Współpraca naszej „ML-ki” dr Joli Karalus-Gach z Aleksandrą Dulas zaowocowała kolejną edycją warsztatów edukacji seksualnej dla dzieci lekarzy z OIL prowadzona przez fundację Edukacji SPUNK w której udział wzięły dwie grupy dzieci – licealiści oraz starsze klasy szkoły podstawowej.

Z inicjatywy Koła Matek Lekarek, we współpracy z lek. Wojtkiem Pabjańczykiem i lek. Lwem Bieluczykiem, którzy są lekarzami z naszej Okręgowej Izby Lekarskiej w Łodzi,

inaugurowaliśmy spotkania grupy Balinta prowadzone przez wykwalifikowaną liderkę grup Balinta Polskiego Stowarzyszenia Balintonowskiego, psycholożkę kliniczną Bogumiłę Chrystowską-Jabłońską. W spotkaniach w ramach tej grupy, jak mówi jej liderka, główny nacisk kładzie się na relację lekarz-pacjent, a nie na rozwiązywanie problemów ściśle medycznych. Celem uczestnictwa w grupie Balinta jest refleksja nad procesami i problemami zachodzącymi w relacji z pacjentem, jego bliskimi. Grupa Balinta dostarcza bezpiecznej, pełnej szacunku przestrzeni, w której lekarze mogą rozpoznawać swoje emocje i odczucia towarzyszące relacji z pacjentem, a przez to ją lepiej rozumieć i poprawić. Jeżeli są Państwo zainteresowani dołączeniem do grupy, prosimy o kontakt mailowy: [grupabalinta.lodz@gmail.com](mailto:grupabalinta.lodz@gmail.com). Zapraszamy do uczestnictwa wszystkich lekarki i lekarzy należących do OIL w Łodzi.

W roku 2023 Warszawska Izba Lekarska wraz z Komisją Matek Lekarek, która przy niej działa, zorganizowały II Ogólnopolski Kongres Matek Lekarek, podczas którego lekarki z całej Polski mogły spotkać się, podzielić wyzwaniami, pomysłami i spostrzeżeniami dotyczącymi tej grupy społeczno-zawodowej. Omawialiśmy działalność Matek Lekarek w izbach lekarskich, a dzięki prelegentom i prelegentkom, m.in. z organizacji takich, jak Polki w Medycynie, Polski Związek Prawa Antydyskryminacyjnego, Kobiety w Chirurgii zdobyłyśmy ogrom wiedzy praktycznej i teoretycznej. Reprezentantki naszego Koła Matek Lekarek OIL w Łodzi były oczywiście obecne na kongresie, którego podsumowanie pojawiło się w grudniowym wydaniu „Panaceum”.

„Praca w ochronie zdrowia to duża odpowiedzialność i wysoki poziom stresu. Czasem może pojawić się także poczucie zmęczenia, zmniejszona satysfakcja z pracy czy brak poczucia spełnienia, frustracja, uczucie bezradności i wiele innych objawów fizycznych oraz emocjonalnych wypalenia zawodowego. Jeśli od dłuższego czasu czujesz zmęczenie, trudniej niż zwykle wstajesz rano i mniej chętnie spotykasz się z pacjentami czy współpracownikami, może to oznaczać wypalenie zawodowe. Im wcześniej jest rozpoznane, tym łatwiej sobie z nim poradzić”. – tak o zapoczątkowanej w zeszłym roku inicjatywie Koła Matek Lekarek opowiedziała jedna z prowadzących nasze warsztaty wypalenia zawodowego. A uczestnicząc w nich, pozostajecie państwo w najlepszych rękach wykwalifikowanych psycholożek: Urszuli Borzęckiej, Beaty Zabłockiej, Anny Dresler i Natalii Kotyk. Nie powstałyby one jednak bez inicjatorek projektu dr Joanny Golec i dr Joli Karalus-Gach. W tym roku warsztaty wypalenia zawodowego odbędą się w sposób hybrydowy. Pierwsza część będzie częścią wspólną dla wszystkich tegorocznych edycji warsztatów. Odbędzie się on 11 maja 2024 r. w godzinach 10-13. Będzie to etap teoretyczny i realizujemy go w formie online. Zapisanie się na niego, możliwe przez oficjalną stronę OIL, będzie też warunkiem koniecznym uczestnictwa w spotkaniach stacjonarnych i części praktycznej. Dlatego gorąco zachęcamy państwa do zapisania się na newsletter wysyłany przez Okręgową Izbę Lekarską w Łodzi, śledzenia nowości

zamieszczanych przez naszą Izbę na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych.

Po raz pierwszy zorganizowałyśmy koncerty muzykoterapii prowadzone przez muzyka Tomasza Sęka. W czasie koncertu mis i gongów można się odprężyć i na chwilę odrywać od natłoku obowiązków. Wobec ogromnego zainteresowania takimi spotkaniami, kontynuujemy tę inicjatywę także w roku 2024.

Oprócz warsztatów wypalenia zawodowego, na które w dwie godziny po ogłoszeniu zapisów zgłosiło się czterokrotnie więcej osób, niż przewidziano liczbę miejsc w jednej edycji, planujemy zorganizowanie warsztatów psychologicznych z zakresu motywacji natychmiastowej, podczas których będziemy mieli możliwość nauczenia się empatycznego i skutecznego komunikowania się z pacjentem oraz członkami personelu medycznego. Zdobędziemy także umiejętności z zakresu skutecznego udzielania informacji dostosowanego do odbiorcy, a ćwiczyć będziemy techniki motywowania oparte na motywacji wewnętrznej. Warsztat będzie miał charakter praktyczny poprowadzi go dr Dominika Byczkowska-Owczarek, adiunktka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego, współautorka książki „Za drzwiami oddziału. Badania etnograficzne w szpitalu” oraz „Batutą i skalpelem. Ciało w zawodach wysokospecjalistycznych”.

Naszym najnowszym projektem jest aktywizacja rodziców lekarzy w zakresie możliwości uczestnictwa w konferencjach naukowych i szkoleniach organizowanych na terenie działalności Okręgowej Izby Lekarskiej w Łodzi. Marzymy, by standardem krajowych konferencji był model stosowany na wielu światowych konferencjach, w którym kwestia opieki nad dziećmi nie wyklucza rodziców lekarzy z możliwości pogłębiania swojej wiedzy i czynnego uczestnictwa w spotkaniach naukowych. Jesteśmy w trakcie planowania naszych działań w zakresie popularyzacji tych idei, jeśli komuś z Państwa jest ona równie bliska – zapraszamy do współpracy i dołączenia do Koła Matek Lekarek.

Działania te służą bezpośrednio środowisku lekarskiemu i zapewniają realizację celów powołania Koła Matek Lekarek OIL w Łodzi. Jesteśmy czujne na wyzwania, z jakimi mierzy się ta wyjątkowa grupa społeczno-zawodowa i staramy się odpowiadać na jej potrzeby. Nieprzerwanie, co miesiąc publikujemy teksty w rubryce Matki Lekarki w „Panaceum”. Cieszymy się, że mamy możliwość kontynuowania i rozwijania naszej działalności dla lokalnej lekarskiej społeczności.

Fot. archiwum KLM: "Po raz pierwszy w Izbie odbył się koncert muzykoterapii prowadzony przez muzyka Tomasza Sęka. W czasie koncertu mis i gongów można wspaniale się odprężyć".