



# Qui em pot ajudar de veritat si crec que tinc problemes

**El tutor i el facultatiu** responsable dels residents són més que el referent per a la teva especialització professional. Pel fet d'estar a prop teu i d'acompanyar-te en la formació també poden ser els receptors de les teves inquietuds i preocupacions. Et poden ajudar a trobar el suport que et cal, però no són un terapeuta.

**Al servei de prevenció de riscos laborals** del teu centre sanitari t'informaran sobre temes de salut al lloc de treball, tant en aspectes tècnics (riscos biològics, químics, ergonòmics i físics) com psicosocials (càrregues de treball, torns laborals, estrès, discapacitats...) i atendran qualsevol consulta relacionada amb la teva salut laboral.

El **PAIMM** (Programa d'Atenció Integral al Metge Malalt) de la Fundació Galatea ofereix assistència especialitzada i confidencial als professionals de la medicina (i, per tant, també als residents) quan tenen problemes psíquics o de conductes addictives, per tal d'assegurar que rebin un tractament adequat i, en conseqüència, puguin exercir la medicina en les millors condicions possibles de salut per als seus pacients.

<http://paimm.fgalatea.org>

Fundació  GALATEA

Passeig de la Bonanova, 47  
08017 Barcelona  
Telèfon 93 567 88 56  
Fax 93 567 88 54  
fgalatea@fgalatea.org  
www.fgalatea.org

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Fundació  GALATEA



La salut del MIR

# Què em convé saber, ara que començo la residència



## Algunes qüestions per pensar-hi...

1. Ja no ets només un estudiant. **Ara també ets un professional de la medicina.** Aquest nou paper significa responsabilitat i exigència.
2. Els pacients i els seus problemes no són una pregunta en un examen. **Amb ells la relació serà intensa i, a vegades, emotiva.** Però, sobretot, ha de ser molt professional.
3. **El nostre sistema sanitari està considerat un dels millors del món.** Però és molt complex i, com en d'altres serveis públics essencials per al benestar de les persones, hi ha pressió assistencial, tasques burocràtiques, condicions especials de treball, relacions laborals diverses, competitivitat entre col·legues, etc. **Aprendre a moure-t'hi amb facilitat** forma part de la teva formació.
4. T'incorpores a una professió on **és molt important el "long life learning": l'actualització constant** dels coneixements i avenços científics i tecnològics.
5. La vida personal es pot complicar amb la teva nova activitat, i **es pot ressentir la conciliació entre la vida familiar i la professional:** et tocarà fer guàrdies, tindràs horaris no sempre estables, en alguns moments t'emportaràs els problemes de la feina a casa... Valora com són d'importants els teus **vincles familiars i socials.** **Aquests poden ser un bon suport.**
6. Viuràs de ben a prop situacions que et resultaran del tot noves i **se't plantejaran dilemes ètics i morals** que mai no t'havies plantejat. Afrontar-los, encaminar-los o solucionar-los des de bon principi és imprescindible per ser un bon professional.
7. **Aprofita el període del MIR per adquirir bones habilitats i bons recursos,** tant per a la pràctica professional com per a una vida personal equilibrada. Aprèn dels millors professionals.
8. **Procura't formació i suport per saber afrontar moments d'ansietat i d'estrès,** i per aprendre a manifestar els teus sentiments... de manera racional i ajustada a les situacions.
9. **Proposa't millorar les habilitats socials i comunicatives** amb els companys i tutors. I amb els pacients i els seus familiars, per descomptat.
10. Si no t'han fet **una acollida formal i aprofundida en el teu centre de treball,** demana-la, i també que et presentin l'equip assistencial i el personal de suport.
11. Si et trobes en situacions difícils (ja siguin professionals o personals) **no renunciïs a demanar ajuda i consell** als altres.
12. Parla amb els residents més grans. **La seva experiència et serà útil.**
13. Busca't una mica de temps lliure per a allò que sigui important per a tu, a part de la medicina. **No et descuidis; procura mantenir-te actiu intel·lectualment i físicament,** fer esport i seguir una alimentació equilibrada. És fàcil aconsellar-ho i, encara que costa portar-ho a la pràctica, els beneficis són evidents.
14. I quan hagi creat l'equador del MIR, pensa en els residents que necessiten el teu suport. **Anys més tard, recorda** també la intensitat dels teus primers dies de metge quan ja siguis adjunt, tutor o cap de servei.

