

# Gildi ígrundanna (reflections)

Inga Sif Ólafsdóttir

Kennslustjóri kandídata LSH

Lyf- og lungnasérfræðilæknir

# Hvað er ígrundun - reflection

- Endurmat á atburði
- Hvernig leið mér,
- Hvað hugsaði ég,
- Hvað gerði ég

# Uppbygging á góðri ígrundun

- 1. Skilgreina hvað er verið að ígrunda
- 2. Ástæða þess að maður ígrundar atburð/tilefni
  - Tilfinningin, hvað hugsaði ég, hvað gerði ég
- 3. Hvað hugsaði ég þegar atburðurinn gerðist
- 4. Hvað hugsa ég núna
- - muna að tilgreina jákvæð atriði samhliða neikvæðum atriðum
- 5. Hvað lærðir þú af tilefninu
- 6. Hvað ætla ég að gera til að þetta gerist síður/ekki aftur/hvernig ætla ég að bregðast við næst? (Action plan)

# Hverjir ættu að íhuga á viðburði í starfi?

## For all doctors

- [Good medical practice](#) says that doctors need to regularly reflect on their standards of practice and the care provided.
- [Guidance on supporting information for appraisal and revalidation](#): all doctors, to meet our expectation for revalidation, must provide evidence of reflection. It supports development and continuous learning, and will help doctors to identify improvements they can make to their practice.

## For doctors in training as part of curricula

- [Generic professional capabilities framework](#): doctors in training must demonstrate 'an ability to learn from and reflect on their professional practice and clinical outcomes'.

## For medical students

- [Outcomes for graduates](#) : newly qualified doctors must be able explain and demonstrate the importance of engagement with revalidation, including maintaining a professional development portfolio which includes evidence of reflection, achievements, learning needs and feedback from patients and colleagues.

# Eru til margs konar ígrundanir?

- Sjálfsígrundun
- Ígrundun í hóp
  - Hópi jafningja eða ræða við reyndari lækna
  - Hópi samstarfsmanna – fá sjónarhorn annarra starfsstétta
- Ígrunda í eigin hugarheimi
- Ígrunda munnlega
- Ígrunda skriflega

# Af hverju ætti læknir að ígrunda (reflektera)?

- Læra af reynslunni
- Öðlast betri innsýn
- Læra af öðrum
- Sýnir að maður veitir því athygli og lærir af því sem gerist í kringum mann
- Gott tækifæri til að endurskoða atburði sem gerast undir tímapressu, við erfiðar aðstæður etc.

# Langtíma áhrif af ígrundunum

- Minnkar líkur á kulnun (burnout)
- Eykur þrautseigju
- Styrkir samband við samstarfsfólk
- Fjölgar úrræðum/leiðum til að kljást við erfiðar aðstæður
- Leiðir til betri samvinnu teymisins
- Leiðir til þess að læknirinn stendur sig betur í vinnunni

# Góðir linkar

- [www.gmc-uk.org/-/media/documents/cpd-guidance-for-all-doctors-0316\\_pdf-56438625.pdf](http://www.gmc-uk.org/-/media/documents/cpd-guidance-for-all-doctors-0316_pdf-56438625.pdf)
- <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner---guidance-for-doctors-and-medical-students/ten-key-points-on-being-a-reflective-practitioner>
- <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/continuing-professional-development/examples-of-reflection>