

Yksilöohjaus. Tapaamisen tavoitteena keskustella ajankäytöstä ja sen hallinnasta.

Alkuun kuulumiset, heränneitä kysymyksiä. Mistä työpäivä koostuu?

- Riittääkö työaika vai kertyykö ylitöitä?
- Mistä ylityöt johtuvat?
- Omia ajatuksia ajanhallinnan parantamiseen?

Tämän jälkeen neuvoja ja ohjausta ajankäyttöön.

- Vastaanotolla kello esim. tietokoneessa. Ajankulun tiedostaminen.
- Jos vastaanottoa enää 5min jäljellä, ei enää uusia asioita kannata aloittaa
- Anamneesiin 5-10min (yleensä alle 5 min riittää, jos potilaalla vain yksi ongelma), tutkimiseen 5-10min ja loppuaika yhteenvetoon ja saneluun
- Jos potilaan kerronta kovin poukkoilevaa, toistuvasti pyydettyä palaamaan ajankohtaiseen ongelmaan
- Saneluita ei kannata säästää loppupäivään vaan sanella heti pois, vaikka olisi jo myöhässä
- Lausuntojen laatiminen mahdollisimman nopeasti, jos jättää parin viikon päähän, joutuu kaiken muistelemaan alusta.
- Viikko-ohjelmien laatiminen itse? Tällöin ajankäyttö paremmin omassa hallinnassa
- Johtavalta ylilääkäriltä joskus ohje, että yle-erikoislääkärillä sopiva aika viikossa kirjallisten tekemiseen 5h. YEK-vaiheessa olevalla ainakin pari h lisää?

Seuraavalla kerralla

- Tuliko ajanhallintakeinoja otettua käyttöön?
- Onko ohjattava keksinyt itse keinoja vähentää aikapaineita?
- Oliko neuvoista, ohjauksesta hyötyä?