

konalovat své dovednosti a jednání, a zvyšovat tak kvalitu péče poskytované pacientům.

Důležitým aspektem sebereflexe je pro lékaře/ky i její význam v prevenci syndromu vyhoření a emočního vyčerpání spojeného s náročným pracovním prostředím. Svépomocný charakter sebereflexe umož-

ňuje identifikovat a včas aktivně řešit potenciální stresory a situace, které by jinak mohly vést k vyhoření.

V neposlední řadě lékaři/ky, kteří/které jsou schopni/y sebereflexe, přispívají svou pokorou, klidem a laskavostí ke vstřícné a lidské podobě zdravotnictví. Získávají si důvěru

pacientů a podílejí se na zdravém a udržitelném lékařském prostředí.

Umění sebereflexe je dále možné rozvíjet v psychoterapeutickém výcviku nebo v rámci nástavbového oboru Lékařská psychoterapie, který je přístupný všem klinickým lékařům.

LITERATURA

1. Phillips AG. Self-Reflection. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK, editors. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Cham: Springer; 2020. p. 4791-4794.
2. Schön DA. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books; 1983. p. 278.
3. Smithies D, Stoljar D. Introspection and Consciousness: An Overview. In: Smithies D, Stoljar D, editors. Introspection and Consciousness. New York: Oxford University Press; 2012. p. 3.
4. Malik H, Annabi CA. The impact of mindfulness practice on physician burnout: A scoping review. Front Psychol. 2022 Sep 20;13:956651. doi: 10.3389/fpsyg.2022.956651.
5. Wasson K, Bading E, Hardt J, et al. Physician, know thyself: the role of reflection in bioethics and professionalism education. Narrat Inq Bioeth. 2015 May;7:77-86. doi: 10.1353/nib.2015.0019
6. Branch WT Jr, George M. Reflection-based learning for professional ethical formation. AMA J Ethics. 2017;19(4):349-356. doi:10.1001/journalofethics.2017.19.4.medu1-1704.
7. Charon R. The patient-physician relationship. Narrative medicine: a model for empathy, reflection, profession,

- and trust. JAMA. 2001 Oct 17;286(15):1897-902. doi: 10.1001/jama.286.15.1897.
8. Karnieli-Miller O. Reflective practice in the teaching of communication skills. Patient Educ Couns. 2020 Oct;103(10):2166-2172. doi: 10.1016/j.pec.2020.06.021.
9. Gerace A, Day A, Casey S, et al. 'I Think, You Think': Understanding the Importance of Self-Reflection to the Taking of Another Person's Perspective. J Relatsh Res. 2017 Jun 8;8:e9. doi: 10.1017/jrr.2017.8
10. Ménard L, Ratnapalan S. Teaching moment: reflection in medicine: models and application. Can Fam Physician. 2013 Jan;59(1):105-7, e57-9.
11. Examen na webu [Internet]. Jezuitou dnes. [cited 2024 Mar 5]. Available from: https://jezuitoudnes.cz/rozlisuj/nastroje/examen-2/examen_app/.
12. Ignaciánský examen [Internet]. App Store. [cited 2024 Mar 5]. Available from: <https://apps.apple.com/cz/app/ignaciánský-examen/id1589449136>.
13. Ignaciánský examen [Internet]. Google Play. [cited 2024 Mar 5]. Available from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.jesuit.examen&pli=1>.
14. Blackwell C. The Best Meditation Apps. New York Times [Internet]. 2023 Nov 15. [cited 2024 Mar 5]. Available from: <https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-meditation-apps/>.
15. Flett JAM, Hayne H, Riordan BC, et al. Mobile mindfulness meditation: a randomised controlled trial of the effect of two popular apps on mental health. Mindfulness. 2019;10:863-76. doi:10.1007/s12671-018-1050-9.
16. Grant A, Murphy F, McKimm J. Developing reflective practice: a guide for medical students, doctors and their teachers. Chichester: Wiley Blackwell; 2017. p. 40.
17. Rate My Day [Internet]. App Store. [cited 2024 Mar 5]. Available from: <https://apps.apple.com/cz/app/rate-my-day/id6475787787>.
18. Daylio [Internet]. Google Play. [cited 2024 Mar 5]. Available from: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US.
19. Grant AM, Franklin J, Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. Soc Behav Pers. 2002;30(8):821-35. doi:10.2224/sbp.2002.30.8.821.



Lékař online MEDDI ambulance

– Všeobecné praktické lékařství

www.meddi.com

Staňte se součástí úspěšného, rostoucího medicínského projektu MEDDI – začněte ordinovat bez hranic, zapojte telemedicínu do své praxe a usnadněte tak život sobě i pacientům. Přidejte se k více než 5 000 lékařům napříč všemi specializacemi, kteří se do činnosti MEDDI hub již zapojili.

Co Vám nabízíme?

- Bezpečné zázemí mezinárodní společnosti specializované na online projekty v oblasti medicíny a zdravotnictví
- Skvělé pracovní ohodnocení
- Flexibilní plánování služeb
- Přátelskou, neformální atmosféru

Co od Vás očekáváme?

- Specializovanou způsobilost v oboru všeobecného praktického lékařství
- Vlastní lékařskou praxi
- Lidský přístup a chuť pomáhat
- Uživatelskou znalost práce na PC a telefonu
- Komunikativnost, samostatnost, spolehlivost
- Časové možnosti (minimálně tři směny měsíčně po zaškolení)

Co bude Vaší pracovní náplní?

- Péče o pacienty v online prostředí
- Komunikace s pacienty skrze platformu MEDDI
- Práce s počítačem a interními systémy

