

LIS1-livet i allmennpraksis

Hvordan overleve og trives?

Musikkvideo fra LIS1 leger fra UIB kull 12B:

Utopisk

Råd fra tidligere LIS1 leger

Allmennmedisin

Allmennmedisin er et utfordrende og spennende fag. Som allmennpraktiker står du i skjæringspunktet mellom frisk og syk og forventes å kunne håndtere problemstillinger i hele bredden av medisinfaget. Det er krevende og fordrer et våkent blikk.

Allmennmedisin er en egen spesialitet og for å bli en god allmennlege er det viktig å forstå at faget har sine egne spesialitetsspesifikke metoder og sin egen kunnskapsplattform.

Dersom arbeidssituasjonen din flyter og ikke er organisert i starten: ta straks tak i det veileder og få satt ting i system

Ikke tro at du får med deg all informasjonen som flommer over deg de første par-tre dagene.
Gå en ny opplæringsrunde etter et par uker

Det gir stort utbytte og økt trygghet dersom du kan være med en kollega på et par legevakter i starten før du selv må begynne med egne vakter

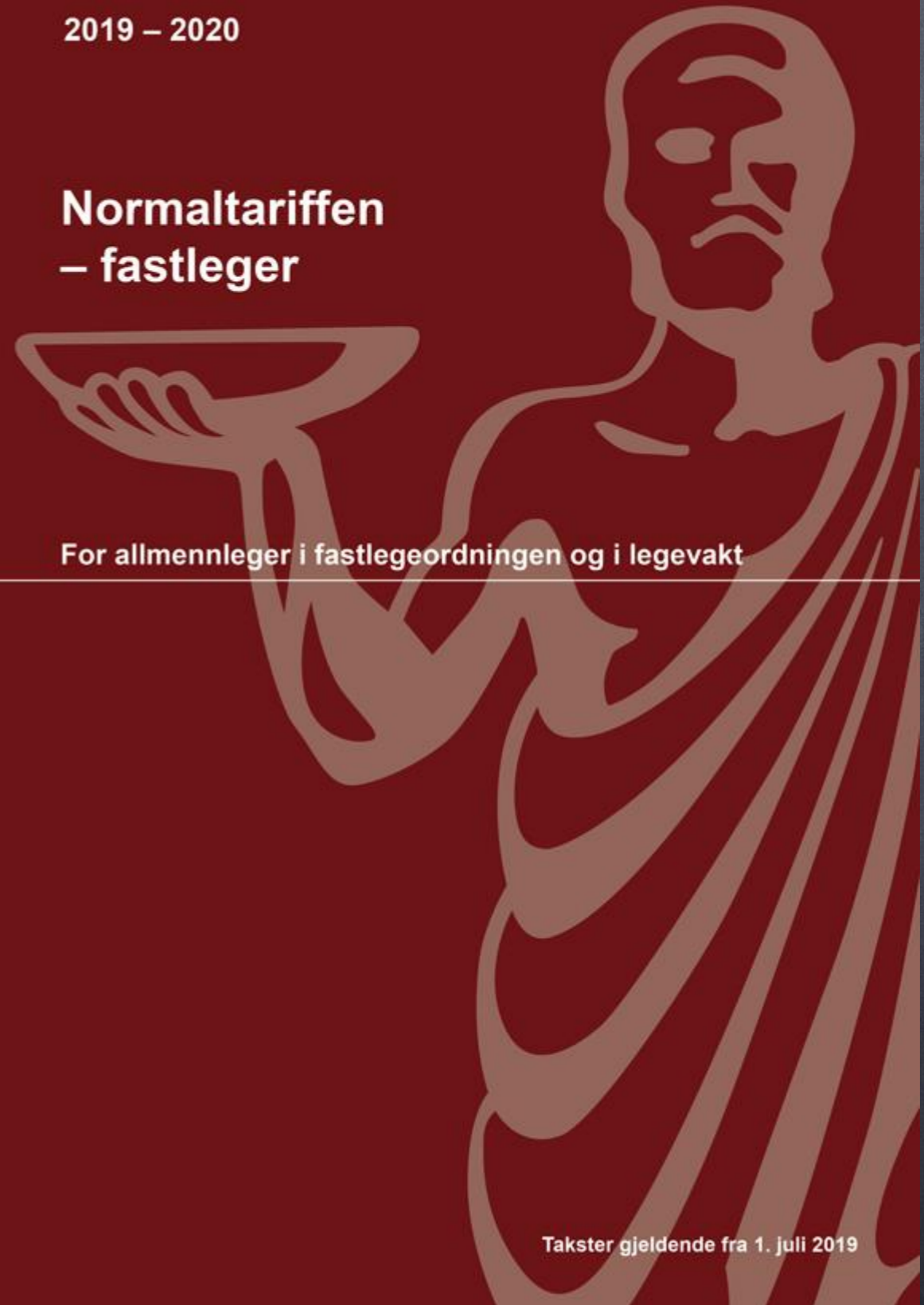
Lær deg takstheftet
- med hjelp fra
veileder

2019 – 2020

Normaltariffen – fastleger

For allmennleger i fastlegeordningen og i legevakt

Takster gjeldende fra 1. juli 2019



Du skal ha minst en time fast veiledning per uke

Ta inn ekstra mange til kontroll i starten for å lære om naturlig forløp av sykdom

Reis i sykebesøk til gamle og kronisk syke

Dossier

Registrer fortløpende!!!

Levereregler

Det er ikke flaut å spørre om råd eller hjelp

Har du glemt noe, innrøm det og noter det
Det er lov å bruke god tid

Husk funct.nat - uten mat og drikke duger
helten ikke!

Hva skal til for å trives?

Tåle å ikke ha full kontroll

Utfordringer

Mestring

Lære noe nytt

Avkobling

Godt arbeidsmiljø

God organisering

Oppstartshåndboka

<https://beta.legeforeningen.no/contentassets/fb3770fbcc5407b97d23d86be94089e/oppstartshandboka-ny-versjon-april-2019.pdf>

Nyttige nettsider

<https://yngreleger.no/artikkel/gode-r%C3%A5d>

<https://www.liskommune.no/HDIR>

[Er du oppdatert?](#)

<https://www.helsebiblioteket.no/allmennmedisin>

<https://relis.no>

<https://legehandboka.no/>

HDIR - LIS 1

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/autorisasjon-og-spesialistutdanning/spesialistutdanning-for-leger/lis1/bekreftelse-pa-gjennomfort-del-1-og-refusjon-fra-helfo>

Diskusjon

Hva gjør at du kan trives på ditt kontor? Hva kan du bidra med?

Hva trenger du for å kunne for å føle deg trygg i jobben? Hvordan kan du skaffe deg denne kunnskapen?