

ASK – ramprogram för deltagare

(Preliminär version 2014-06-01 /KL)

ASK – allmänläkares självvärdering i kollegial dialog – är en form för kompetensvärdering för specialister i allmänmedicin. Det är en process i flera steg under en period om några månader eller ett år.

Alla moment genomförs i dialog med en kollega. Det kan vara ömsesidigt, så att båda gör sin ASK samtidigt, men också så att en är deltagare och en är mentor. Man kan också arbeta i små grupper – tre kan samarbeta, eller flera par som samlas för gemensamt samtal.

ASK avslutas med att deltagaren formulerar en övergripande personlig professionell **utvecklingsplan** (fortbildningsplan) för kommande 5-7 år utifrån de behov och önskemål som framkommit under processen.

Detta är kärnan i ASK:

Medsittning med återföring

ASK-kollegan sitter med under en hel eller halv arbetsdag vid patientbesök och andra arbetsuppgifter. Tid avsätts för gemensam reflektion efter varje patient och/eller samlat i slutet av dagen. Instruktion för genomförande av praktikdag från specialistexamen och Mitt-i-ST kan användas (finns på www.sfam.se) (Särskild instruktion för medsittning inom ASK kommer att utformas senare).

Kollegan ger återföring i dialog muntligt, gärna även skriftligt. ASK-deltagaren dokumenterar vad utbytet varit. Videospelning kan gärna användas som komplement.

Fortbildningsplanering

När alla valda ASK-moment är genomförda skriver ASK-deltagaren en sammanfattning av sitt ASK-projekt med en analys av starka sidor, luckor och utvecklingsbehov, samt möjligheter och hinder för utveckling av kompetensen. Detta dokument diskuteras med ASK-kollegan.

Valfria moment (lämpligen minst tre):

Dagbok

Skriv en arbetsdagbok under några dagar, och reflektera över vardagspraktiken. Låt ASK-kollegan läsa. Reflektera över vad dagboken säger om kompetens och fortbildningsbehov.

Curriculum Vitae

Ett sätt är att samla tjänsteintyg, kursintyg och utbildningsbevis och sammanställa till en lista. Vad innehåller detta dokument? Vad innehåller det inte?

Ett annat sätt är att göra det ur minnet med stöd av gamla tidböcker, dagböcker och almanackor.

Låt ASK-kollegan läsa. Reflektera tillsammans över vad din CV innehåller, och vad den inte innehåller, och vad som var mest lärorikt.

10 händelser

Beskriv tio (eller åtta eller tolv) viktiga händelser som format din allmänmedicinska yrkesidentitet.

Det kan till exempel handla om

- en arbetsplats du hamnade på eller sökte dig till och lärde dig mycket,
- en arbetsmiljö som var inspirerande, eller tvärtom destruktiv och hur du hanterade det
- en kurs eller ett möte där du blev inspirerad och lärde dig mycket,
- en kurs där du inte lärde dig något alls, och detta faktum öppnade dina ögon för var kunskap egentligen kan hämtas,
- någon du jobbat med, som lärde dig mycket genom att vara en god eller en dålig förebild
- en yngre kollega som du handlett och som visat dig på något viktigt,
- en bok, film, resa eller annan upplevelse som varit utvecklande för din allmänmedicinska kompetens
- eller något helt annat som har med din utveckling som allmänläkare att göra.

Låt ASK-kollegan läsa. Reflektera tillsammans över vad detta säger om ditt personliga sätt att ta till dig nya kunskaper.

”Pladask”

Reflektera tillsammans över journalanteckningar från helt vanliga patientmöten. Kan göras enligt metoden ”Pladask” (”Praxis-Lärande Allmänläkare Diskuterar Allmänmedicinska Strategier i Konkreta fall”) som är utvecklad för grupper. En beskrivning av gruppmetoden kommer att finnas på SFAMs hemsida.

Audit

Studera vad du faktiskt gör i din praktik genom att bokföra det systematiskt. Samarbeta gärna med flera kollegor.

Använd till exempel SFAM-Q:s kvalitetsindikatorer eller utarbeta själv ett protokoll för något problem eller någon patientgrupp du är nyfiken på. På SFAMs hemsida, www.sfam.se, finns information om de metoder för kvalitetsarbete som SFAMs kvalitets- och patientsäkerhetsråd, SFAM-Q, har utarbetat. Några av deras kvalitetsindikatorer finns på nätet i pvkvalitet.se.

Låt ASK-kollegan läsa. Reflektera tillsammans över vad detta säger om ditt arbetssätt och dina behov av kompetensutveckling.

”Uppsats”

Formulera dina allmänmedicinska tankar i vetenskaplig, diskuterande eller skönlitterär form. Skriv en projektrapport, en debattartikel, en patientbroschyr, en novell, en dikt, en saga...

Låt ASK-kollegan läsa. Reflektera tillsammans över din text.

Skriftligt prov

Testa dina medicinska kunskaper och ditt allmänmedicinska omdöme. Du kan använda det skriftliga provet i specialistexamen – hela det senaste provet, eller valda uppgifter från tidigare prov. Ett sätt är att skriva svar på uppgifterna och låta din ASK-kollega läsa. Reflektera tillsammans över vad dina svar säger om dina kunskaper och ditt sätt att arbeta och var dina fortbildningsbehov finns.

Det finns också kunskapstest i en del tidskrifter på nätet. Eller välj ut några diagnoser, skriv själv hur du brukar hantera dem, och kolla tillsammans med din ASK-kollega mot vederhäftiga källor, till exempel viss.nu.

Hur håller jag mig uppdaterad?

För anteckningar över det du läser som rör ditt professionella arbete – på nätet, i tidskrifter, i böcker eller andra dokument. Var hittar du information och diskussion? Hur försäkrar du dig om att källan är tillförlitlig eller att rekommendationerna är kliniskt relevanta. Vad styr ditt val av texter? Vad säger det om dina fortbildningsbehov?

Reflektera tillsammans med din ASK-kollega över dina strategier för att hantera informationssamhällets överflöd.

Eget ASK-moment

Konstruera ett eget ASK-moment, genomför det och reflektera tillsammans med din ASK-kollega. Det kan till exempel handla om hur du hanterar läkemedel, om ledarskap, om etiskt förhållningsätt, eller vad annat du tycker är relevant för din professionella utveckling.

Om det blev givande, skicka gärna en beskrivning till ASK-ansvariga, så kan andra få tips om hur man kan gå tillväga.

Sammanfattning av genomförd ASK

Skriv en sammanfattning av vad du gjort i din ASK och vad du planerar att göra för att bibehålla och utveckla din kompetens. Du kan till exempel använda följande punkter.

- Dessa moment ingick:
- Detta vill jag göra för att behålla och utveckla mina starka sidor:
- Detta vill jag göra för att täcka mina luckor och utveckla mina mindre starka sidor:
- Dessa utvecklingsmöjligheter vill jag utnyttja:
- Detta vill jag göra för att motverka de hinder som kan finnas för utveckling:

Reflektera tillsammans med din ASK-kollega över vad din ASK innebar och ledde till.

Har du frågor om ASK, kontakta Robert Svartholm polarull.svartholm@telia.com eller Ulf Måwe ulf@mawe.se.