

# ASK

Allmämläkarens självvärdering i kollegial dialog.

En frivillig recertifiering.

Kompetensvärdering som grund för personlig och professionell utveckling.

*Varför gör du ASK?*

Du har behov av att stanna upp och se på igår, idag och i morgon i din professionella utveckling.

*När gör du ASK?*

Du kan göra ASK är som helst under ditt yrkesliv som allmämläkare.

Kanske upprepar du ASK vart femte eller sjunde år.

## Livslångt lärande

Enligt Per Fugelli, professor i Bergen

*"Ingen av oss kan brinna med en evig låga i mottagningsarbetet.*

*Efter hand fålnar vår eld, med åren blir Du en svag glöd, vissa tider höljs vi av en grå rök...*

*.. men om Du börjar granska :*

*Dina utredningsprocedurer,*

*Dina behandlingsprinciper,*

*Dina behandlingsindikationer,*

*Ditt preparatval och dina kontrollrutiner,*

*och mäter Din verksamhet mot teoretiska ideal,*

*och jämför dina vanor och ovanor med andras -*

*se, då flappar elden upp och gör det vardagliga fårgrikt och det vanliga spännande."*

Att själv inventera, analysera, och utveckla den egna kunskapen är roligt, stimulerande och givande på många sätt. Om lusten avtar, utvecklingen ”gått i stå”, om de ständiga frågorna om ”vadan och varthän” gör sig påminda, är det hög tid att tillsammans med kollega eller kollegor i t.ex. FQ-grupp analysera den egna kompetensen. Ett bra sätt att göra det är samarbete med en ASK-mentor, en person som själv genomgått ASK-processen

## Vad en ASK kan innehålla:

- Dagbok
- Curriculum Vitae - Kompetenssammanställning
  - 10-händelser i min allmänmedicin
    - Pladask
  - Konsultation - medsittning och video.
    - Audit.
  - Skriftligt arbete.
  - Skriftligt prov.
  - Hur hantera informationsflödet?
- ASK för framtiden. Fortbildningsplanering.

*Allt sker i dialog med en ASK-kollega eller ASK-mentor – reflektera tillsammans!*

## Dagbok

- Skriv en arbetsdagbok under några dagar, och reflektera över vardagspraktiken.  
*Patienterna är våra främsta lärare!*

## Curriculum Vitae - Kompetenssammanställning

- Gör en sammanställning över vad du sysslat med under livet.

Det kan ge upphov till fruktbar reflektion över vem du är och varför du gör det du gör?

*Ett sätt är att samla tjänsteintyg, kursintyg och utbildningsbevis till ett tungt dokument.*

*Vad innehåller detta dokument? Vad innehåller det inte?*

*Det kan också göras ur minnet som en mer eller mindre detaljerad lista över vad du har gjort i ditt yrkesliv.*

## Tio viktiga händelser

- Beskriv tio viktiga händelser som format din allmänmedicinska yrkesidentitet.

*- en period då du jobbade på en mottagning och lärde dig mycket,*

*- en kurs eller ett möte (kanske SFAMs höstmöte !) 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,*

*- en person du träffat eller jobbat med, som lärde dig mycket om vad som är bra eller inte bra,*

*- en debatt du deltog i och vann anklang för dina uppfattningar eller stötte på motstånd,*

*- en yngre kollega som du handlett och som visat dig på något viktigt,*

*osv.*

## Konsultationen

- Låt en kollega sitta med under en arbetsdag på din mottagning.
  - Videofilma din vardag - se och reflektera!

*Patientmötet är det centrala för allmänläkaren - konsultationen är ett mänskligt möte. Vad sker bakom den stängda dörren? Vad ser du hos dig själv när du reflekterar tillsammans med kollegan som tagit del av din arbetsvardag?*

## Pladask

(”Praxis-Lärande Allmänläkare Diskuterar Allmänmedicinska Strategier i Konkreta fall”)

- Reflektera med utgångspunkt från journalanteckningar.

*Låt en kollega ge återföring på ditt sätt att arbeta utifrån dina journaltexter*

## Audit

- Studera vad du faktiskt gör i din praktik genom att bokföra det systematiskt.  
*”Gräv där du står!”*

*Använd till exempel SFAMs kvalitetsråds Mål och Mått eller andra färdiga mallar, eller gör en mall själv för något problem eller någon patientgrupp du är nyfiken på.*

*Vem vet vad allmänläkaren gör? Gör jag det jag tror?*

*Teori och praktik, stämmer det? Hur gör andra allmänläkare?*

## Skriftligt arbete

- Formulera dina allmänmedicinska tankar i formell eller skönlitterär form

*Skriv en uppsats, en debattartikel, en patientbroschyr, en novell, en dikt, en saga...*

## Skriftligt prov

- Testa dina teoretiska kunskaper och reflektera över allmänmedicinska frågeställningar!

*Det finns tidskrifter som har kunskapstest utgående från artiklar i tidskriften.*

*BMJ Learning finns på nätet – där finns ofta inbyggda kunskapstest.*

*Skriftliga provet i specialistexamen kan du använda – det har flera av ASK-piloterna gjort. Bara du själv bedömer vad som är ”godkänt” – men dialogen med en kollega ger perspektiv*

## Hur hantera informationsflödet?

- Reflektera tillsammans med en kollega över dina strategier för att hantera informationssamhällets överflöd!
- Värdera det du läser! Är källan tillförlitlig, är rekommendationerna kliniskt relevanta?  
*Att läsa eller inte läsa, det är frågan!”Säg mej vad du läser, och jag ska säga vem du är !”*  
*Detta är ett samtal där tankar och idéer dokumenteras, för att sen kunna användas som påminnelse och jämförelse när Du om några år gör samma sak igen...*

# ASK - för framtiden

En analys över vadan och varthän !

Vad har jag uppnått, vad vill jag utveckla under nästa fas av mitt liv?

Använd dina erfarenheter från ASK-momenten  
som underlag för att planera din kompetensutveckling  
under de kommande 5-7 åren.

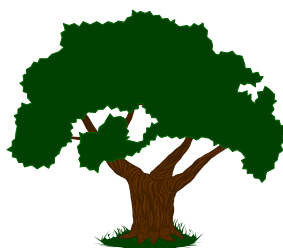
## SFAM:s ASK-mentorer:

Ulf Måwe  
Karin Lindhagen  
Mogens Hey  
Inge Carlsson  
Åsa Colliander  
Sofia Tracz  
Erland Svensson

Robert Svartholm  
Charlotte Holst  
Anders Lundqvist  
Gunnar Axelsson  
Dimitri Zylberstein  
Gunilla Byström

ASK är SFAM:s kompetensvärderingsprojekt, med syfte att utprova lustfyllda verktyg för kompetensvärdering inför en framtida recertifiering.

Kontakta ovanstående mentorer, eller nätverkssamordnare Robert Svartholm  
[polarull.svartholm@telia.com](mailto:polarull.svartholm@telia.com)



Denna information är framställd för SFAMs höstmöte 2005