



# Speciallægen i topform

Sygefonden  
for praktiserende  
speciallæger





## Speciallægen og klinikken i topform

Kære praktiserende speciallæge

Det er vigtigt, at du holder dig selv og din klinik i topform, så både du og klinikken kan holde i mange år.

Du får i denne pjece en række inspirationspunkter, som forhåbentlig kan inspirere til flere overvejelser/tanker omkring, hvad der skal til for, at netop du kan blive ved med at være en tilfreds klinikejer i topform.



## Mental sundhed

- Er du glad hver dag?  
Eller er du træt/udbrændt/trist og har mistet lysten til at gå på arbejde?
- Undgå stress – planlæg kalender nøje – antal patienter og typer af patienter – evt. færre patienter (måske bare en kortere periode)
- Husk at ventelister ikke er dit problem
- Få løst eventuelle problemer mellem dit personale og dig
- Husk jævnligt at afsætte tid til administration og udvikling. Det er meget værd
- Husk at holde ferie
- Husk fritidsinteresser/hobbyer
- Brug din speciallægeorganisation og dit videnskabelige selskab: deltag i møder, generalforsamlinger, efteruddannelse
- Lav kollegiale netværk og hjælp hinanden, evt. også på tværs af specialer
- Overvej fagpolitisk arbejde i din speciallægeorganisation/FAPS
- FAPS har erhvervspsykologer tilknyttet, som gratis kan hjælpe dig
- FAPS kan tilbyde eksternt, professionel konfliktmægling, som gratis kan hjælpe dig
- Hold dig selv og klinikken i gang (både dig og evt. personale)
- Sæt nogle mål for dig selv og klinikken
- Husk også at prioritere efteruddannelse
- Brug dit netværk – tag evt. på kurser sammen
- Klinikbesøg hos kollegaer i specialet eller andre specialer, evt. også på sygehuse (tæller som en efteruddannelsesdag, hvis der er en plan for besøgsdagen)
- Web-uddannelse og FAPS-kurser.



## Dig selv

- Helbred
- Livsstil – træning-motion-BMI-BT
- Tobak-alkohol-medicin-kost
- Sover du nok – og godt?
- Helbredstjek – screeningsundersøgelser
- Ergonomi på arbejde (gode arbejdsstillinger er vigtige for at undgå nedslidning)
- Giv dig tid til fordybelse i både faglige emner og fritidsinteresser.

## Personale

- Husk altid at få juridisk rådgivning, hvis du f.eks. vil ændre ansættelsesforhold, arbejdstid eller lign.
- Overvej evt. medlemskab af PLA (Praktiserende Lægers Arbejdsgiverforening)
- Har du fortsat det rigtige team omkring dig (kompetencer + loyalitet)? (kompetencer kan ændres, men adfærd er svær)
- Har du for meget/for lidt personale?
- Trives du og dit personale sammen?
- Husk at opdatere arbejdsbeskrivelser for personalet – inkl. en instruks for, hvad de skal gøre, hvis du bliver akut syg, og ikke selv kan agere
- Hvis du har personalegnidninger, så gør noget.





## Klinikken – Økonomi

Kend din overenskomst nøje.

- Gennemgå jævnligt din klinikdrift (hav en god revisor, og/eller brug erfaren kollega)
- Dvs. kig på dit budget løbende. Holder det? Hvor mange patienter er nødvendige for omsætningen? Kan du fortsat holde til det antal?
- Løbende overblik over omkostninger/evt. nyindkøb
- Sammenlign f.eks. med kollegaer i netværket
- Sørg f.eks. for variation af opgaverne i dagligdagen
- Har du særeje af klinik? Det er et følsomt emne, men kan være vigtigt, hvis der opstår problemer i familien.

## Klinikudstyr og drift

- IT-lægesystem/telefonsystem. Lever det fortsat op til dit behov og til sikkerhedskrav?
- Kan du levere de ydelser, du skal jf. overenskomsten med det udstyr du har?
- Skal du købe eller lease eventuelt nyt udstyr?
- Skal der laves nye aftaler med personalet? F.eks. aftaler med din sekretær / sygeplejerske om at ingen patienter sættes til ekstra uden din accept, eller om hvor mange patienter, der må sættes til pr. dag
- Husk, at det er dig der bestemmer!





## Forsikringer mv.

- Ligesom din pension, skal dine forsikringer også have et tjek engang imellem
- Læs nøje, om der er aldersbegrænsninger for dækning i dine forsikringer, og om forsikringen ophører ved en vis alder
- Klinikforsikring, inkl. ansvar patienter/personale, lokaler (sørg for at den fortsat matcher klinikkens omsætning)
- Tjek om du behøver Hacker/krim forsikring af din erhvervskonto
- Husk ekstra forsikring, hvis du har privatpatienter/forsikringspatienter/ forskningsprojekter
- Hvis privat- eller forsikringspatienter – indberetning til LPR – ekstra udgift og tid
- Sygeforsikringer – dig selv/personale/evt. invaliditetsforsikringer
- Sundhedsforsikringer til dig selv og personale?
- Fremtidsfuldmagt – overvej om du skal vælge én eller flere, der kan handle på dine vegne, hvis du f.eks. bliver alvorligt syg.



## Pension/salg af praksis

- Tjek jævnligt din pensionsordning.  
Se på, hvad dine pårørende/børn får, hvis du dør.  
Bemærk, at Sygefonden har en dødsfaldsydelse til boet, hvis ydernummer er aktivt på tidspunkt for død
- Er din pensionsudbetaling stor nok til dit behov, når du vil gå på pension?
- Måske vil du sælge tidligere/senere end først planlagt?
- Overvej om du vil sælge som generationsskifte.  
Husk, at ved generationsskifte beregnes refusion fra både Efteruddannelsesfond og Sygefond på baggrund af ejerandel
- Husk, at der er et FAPS-kursus om praksisophør, som det anbefales at man tager ca. 5-10 år før stop i praksis
- Der er vigtigt at være ude i god tid!

## Kontaktoplysninger

- Ring eller skriv til Sygefonden for henvisning til erhvervspsykolog, 35 44 84 29, sygefonden@dadl.dk
- Foreningen af Speciallægers sekretariat, 35 44 84 08, fas@dadl.dk
- Lægeforeningens socialrådgiver, 35 44 82 13, socialraadgivning@dadl.dk
- Lægernes Pension og Bank, 33 12 21 41, skriv via: lpb.dk/kontakt-os
- Praktiserende Lægers Arbejdsgiverforening, 35 44 84 00, pla@dadl.dk

### Få mere at vide

Besøg **sygefonden.dk**

Skriv til **sygefonden@dadl.dk**

Ring **35 44 84 29**