



Right Path

Recall-Termin: Keine Sorge – Selbstfürsorge

Sie vereinbaren mit Ihren Patienten regelmässig einen Recall-Termin, weil Sie von Prävention überzeugt sind und die regelmässigen Kontrollen Zahnprobleme verhindern. Wie steht es mit Ihrem Recall-Termin, wenn es um Ihre Selbstfürsorge geht? Wer ruft Sie regelmässig an, um einen Blick auf Ihre Lebensweise zu werfen? Wie oft durchleuchten Sie Ihren eigenen Lebenswandel? Sie werden vielleicht anmerken, dass das niemanden etwas angeht. Sie haben recht. Es geht nur Sie selbst etwas an. Deshalb heisst es SELBST-Fürsorge. Nichtsdestotrotz werde ich von Firmen für die Sensibilisierung des Themas angefragt. Insbesondere Berufsgruppen aus Care-Berufen haben Bedarf. Die Dentalmediziner dürften sich ebenfalls dazu zählen. Sie kümmern sich um andere, sorgen sich um deren Zahngesundheit, arbeiten viel und verausgaben sich für andere – und kümmern sich möglicherweise zu wenig um sich selbst.

Setzen Sie dieselbe Sorge-Energie wie für Ihre Patienten und Ihr Praxis-Team auch für sich selbst ein? Oder war es wieder so ein Tag, an dem alles Mögliche dazwischengekommen ist, nur Sie blieben auf der Strecke? Ein Tag, an dem Sie sich vornahmen, etwas mehr Zeit für sich zu haben, um zu entspannen oder an die frische Luft zu gehen? Dummerweise war die frische Luft zu kalt oder zu nass und von Entspannung konnte vor lauter Notfällen nicht die Rede sein. Schon wieder auf der Strecke geblieben, schon wieder einen Self-Recall-Termin verpasst.

Zeit hat man immer

Was würden Sie über eine Patientin denken, die ihre Dentalhygiene-Termine nicht wahrnimmt? Uns selbst gegenüber sind wir oft toleranter, denn ich habe immer ein gutes Argument, weshalb ich mich um andere kümmern musste und für mich keine Zeit mehr blieb.

Jemand sagte mir vor langer Zeit: Keine Zeit gibt es nicht, sondern Zeit hat man immer gleichviel. Es ist nur eine Frage der Prioritäten. Das leuchtete mir ein. Der Verstand wusste, dass ich besser zu mir schauen sollte, doch das anspruchsvolle Arbeits- und Familienleben liess es nicht zu. Ich wachte leider erst auf, als mich das Leben im wörtlichen Sinne stolpern liess und ich gebrochen auf der Notfallstation liegenblieb. Seither steht Selfcare zuoberst auf meiner Prioritätenliste. Egoistisch? Genauso egoistisch, wie im Flugzeug zuerst die Eltern die Sauerstoffmasken erhalten und erst dann die Kinder versorgen. Wenn Ihnen die Luft ausgeht, können Sie auch nicht mehr für andere da sein. Manche lernen über Vernunft und Einsicht, andere über Erfahrung und Schmerz. Ich wünsche Ihnen, dass Sie zu Ersteren gehören, so wie Ihre vernünftigen Patienten, welche die Recall-Termine regelmässig wahrnehmen. Während

wir als Kinder von unseren Eltern gut versorgt wurden, sind wir als Erwachsene auf uns allein gestellt. Wem oder was sollen wir folgen?

Eine Frage der Priorität

Es gibt vier Stossrichtungen für eine gute Selbstfürsorge, damit Sie noch lange und mit Freude einsetzbar und belastbar bleiben: Statt Röntgen können Sie sich mit dem BEEP-Modell durchleuchten. Es steht für Bewegung, Ernährung, Entspannung und Psychohygiene. Selbstfürsorge beinhaltet die Integration aller vier Bereiche im Alltag: Bewegen Sie sich genug, mindestens 150 Minuten die Woche? Essen Sie ausgewogen und genügend pflanzliche Kost mit reduziertem Alkoholkonsum und

trinken Sie 1,5 Liter Wasser täglich? Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Entspannung mit Digital Detox, Entspannungsübungen, Spaziergängen, ohne Leistungsdruck? Wie steht es mit Ihrer Psychohygiene? Wie oft nehmen Sie sich Zeit für Selbstreflexion und klärende Gespräche?

Wenn Sie alle vier Bereiche bereits praktizieren, dann herzlichen Glückwunsch und weiter so! Sie sind ein Vorbild für all jene, die angeblich keine Zeit haben und dabei vergessen, dass es sich bloss um eine Frage der Prioritäten handelt. Wann ist Ihr nächster Self-Recall-Termin? Freuen Sie sich darauf und geniessen Sie das gute gesunde Gefühl, das der wahrgenommene Termin hinterlässt.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar Capobianco
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75
info@bb-selfmanagement.ch
www.bb-selfmanagement.ch

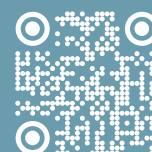
24/25.5.2024 · Lugano
Palazzo dei Congressi

I · R · E · D ·
LUGANO
SYMPOSIUM

Übersetzung
IT · EN · DE

Weiterbildung
für
ZAZ · ZT · DH

Informationen
und Anmeldung



IREDArena
Controversies from the daily practice