

NuoriLääkäripäivillä puhuttiin terveydenhuollon tulevaisuudesta ja työssä jaksamisesta

NuoriLääkäripäivät 2014 järjestettiin 24.–25.10. Helsingissä. Nuorten Lääkärien Yhdistys järjestää päivät vuosittain yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa, ja ne toimivat vastavalmistuneiden lääkäreiden kohtauspaikkana.

Päivät käynnistyivät Suomen terveydenhuollon tulevaisuutta koskevilla paneelikeskustelulla, jonka avasi peruspalveluministeri **Susanna Huovinen**. NLY:n puheenjohtaja **Mikko Keräsen** vetämään paneeliin osallistuivat Pfizer Oy:n lääketieteellinen johtaja **Jaakko Parkkinen**, Terveystalon ylilääkäri **Juha Tuominen** ja SOSTERin johtajaylilääkäri **Panu Peitsaro**.

Paneelissa pohdittiin muun muassa tulevaa sote-uudistusta ja sen merkitystä Suomen terveydenhuololle. Huovinen muistutti, ettei sote-uudistus voikaan miellyttää kaikkia, sillä asiantuntijoidenkin näkemykset uudistuksen toteuttamisesta eroavat toisistaan suuresti. Isoja rakenteellisia muutoksia on kuitenkin hänen mielestään uskallettava tehdä.

Paneelissa keskusteltiin uudistuksen lisäksi siitä, mihin suuntaan terveydenhuollon ala on Suomessa tulevaisuudessa kehittymässä. Talouden näkökulmasta terveysteknologia ja sen innovaatiot nähtiin yhtenä mahdollisuutena nostaa Suomen talous kasvuun, jos sille luodaan Suomeen toimivat markkinat ja alusta. Osallistujien keskuudessa yritystoiminnan sääntely nähtiin kuitenkin terveysalan kasvua vaikeuttavana tekijänä. Nuorista lääkäreistä harva on esimerkiksi kiinnostunut lähtemään start-up-toimintaan mukaan kehittämään terveysteknologian innovaatioita, mihin Keränen näki yhdeksi mahdolliseksi syyksi alan hyvän työtilanteen myös vastavalmistuneiden kannalta.

Työhyvinvointi lääkärin työssä

Tänä vuonna Duodecim osallistui myös päivien sisällön tuottamiseen. Duodecimin tuottamassa sisällössä pohdittiin lääkäreiden työssä jaksamista työohjauksen, oman jaksamisen rajojen ja nuorten lääkäreiden omien kokemusten kautta. Osallistujille lähetettyjen ennakkokokousmysten pohjalta ¾ vastaajista on huolis-

saan omasta tai työkaverin jaksamisesta. Kuitenkin ainoastaan ¼ vastaajista on saanut työohjausta työhönsä.

Työterveyshuollon erikoislääkäri, työohjaaja **Kristiina Toivola** puhui työohjauksen merkityksestä lääkäreiden työssä sekä sen merkityksestä kykyyn olla empaattinen. Lääkärin empaattisuus saa Toivolan mukaan esimerkiksi flunssaisen potilaan paranemaan aikaisemmin. Oma jaksaminen ja työhyvinvointi vaikuttavat kykyyn kokea empatiaa.

– Kun lääkäri ei pystykään ratkaisemaan kaikkia ongelmia, voi hän kokea voimakkaasti riittämättömyyden tunteita. Lääkärit ovat keskimäärin taipuvaisempia perfektionismiin ja kokevat etteivät tee tarpeeksi työssään. Lääkärit myös syyllistyvät helposti ja tuntevat korostunutta vastuunkantoa. Näistä asioista seuraa kuormitus. Työohjauksessa pyrimme siihen, että lääkäri tunnistaa oman ajattelunsa muotoja ja ajatusmalleja. Omien tunteidensa ja tunnereaktioiden syy on hyvä tiedostaa, sillä se vaikuttaa kykyyn kokea empatiaa, Toivola sanoo.

Työohjauksen omakohtaisia kokemuksista kuultiin LL **Eriikka Piriseltä**, joka on valmistunut vuonna 2009 Kuopion yliopistosta. Hän kertoi kokeneensa uupumusta ja ärsyyntymistä aloittaessaan valmistumisensa jälkeen työt terveyskeskuksessa. Hän oli niin uupunut liiallisesta työkuormasta, että mietti, onko hänestä edes alalle vai pitäisikö hänen hakeutua töihin kokonaan toiselle alalle.

– Mietin jopa sitä, että jos olen potilaille lääkärinä tyly, niin ehkä vastaanotolleni tulisi vähemmän potilaita. Tässä vaiheessa päätin pyytää apua ulkopuoliselta työohjaajalta. Työohjaajan kanssa tarkaste-

limme aluksi työkuormaani, joka oli liian suuri. Lisäksi minua helpotti kuulla, että moni muukin nuori lääkäri tuntee samantaisia tunteita, Pirinen kertoo.

Työohjauksessa Pirinen kertoi oppineensa muun muassa potilastyön kannalta toimivia työkaluja, joiden avulla raskaista ja kuormittavista tehtävistä ja tilanteista selviää. Hänen mukaansa työohjaus on tehnyt hänen työstään huomattavasti miellyttävämpää ja saanut hänet pohtimaan mahdollisuuksia kehittää omaa työhyvinvointiaan.

– Vinkkinä työhyvinvoinnin kanssa painiville voin sanoa, että levosta ja sovi- tuista työajoista kannattaa pitää kiinni. Lääkäriliitto on linjannut, että potilastyötä tekeville lääkäreille on tarjottava työohjausta, joten sitä kannattaa pyytää. Kannattaa myös välttää tilanteita, joissa tekee itsestään korvaamattoman. Esimerkiksi oman potilaan hoito kannattaa suunnitella ja kirjata huolellisesti, jotta tarvittaessa kollega voi jatkaa sitä, jos itse esimerkiksi sairastuu, Pirinen summaa.



Arto Pietikäinen:
Miten oppia kohtelemaan itseään kuin hyvää ystävää? Myötätunto itseään kohtaan auttaa kohtaamaan vaikeudet