

**Sari Silventoinen**

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri



**L**ääkärien Facebook-sivuilla käydään vilkasta keskustelua hyvinkin erilaisista aiheista. Suljettu sivu tuntuu olevan turvallinen paikka kysyä neuvoa myös omiin vaivoihin. Sosiaalinen media lienee osittain korvannut entiset ns. käytäväkonsultaatiot, joissa pikaisesti ruokalaan kävelyn ohessa kysyttiin kollegan neuvoa vaikka omiin lääkityksiin.

On helppo turvautua ”ohimennen” tutun kollegan neuvoihin – mutta kenenä on silloin hoitovastuu? Muutama päivä sitten Facebookissa käyty keskustelu havahdutti. Kollegalla oli hankalia selkävaivoja ja hän kyseli suosituksia, kenen vastaanotolle kannattaisi mennä. Keskustelu oli vilkasta, neuvoja ja omia kokemuksia jaettiin vilkkaasti. Keskustelun lomassa todettiin myös, ettei vaiva kuulostanut sellaiselta, että kirurgi sitä leikkaisi, joten vastaaja ei itse vastaavassa akuutissa tilanteessa menisi kollegaa vaivaamaan. Kylläkin suositteli akuutin kivun helpottamisen jälkeen fysiatrille hakeutumista.

Kuinka usein sinä olet päätnyt hoitamaan itseäsi? Akuutin vaivan, kuten kipulääkkeen, aloittaminen nilkan venähdykseen tai vuosia käytetyn kolesterolilääkkeen tai antihistamiinin uusiminen on varmaan jokaiselle lääkärille tuttu juttu. Olisiko joskus kuitenkin syytä mennä käymään ihan lääkärillä hoidattamassa itseään?

## Hyvinvointia

SELY on mukana Lääkäriliiton vuoden 2016 hyvinvointi-teemassa. Hyvinvointi on jaettu kolmeen osa-alueeseen: työ, palautuminen ja toimintakyky. Teeman mukaisia kirjoituksia on jo näkynyt Erikoislääkärilehdessä ja Lääkäripäivillä. Tässä lehdessä on erikoislääkäri Virpi Vartiainen artikkeli työstä palautumisesta.

Tammikuussa 2016 julkaistiin Lääkäriin työolot ja terveys 2015 -kysely tulokset. Eniten meitä kuormittivat toimimattomat tietojärjestelmät ja kiire, mutta onneksi tunnemme kuitenkin työnimua (energisyys, innostunut ja ylpeä työstään). Pelottavaa oli, että joka viides lääkäri kokee työuupumuksen olevan vaaraksi itselleen, ja 46 prosenttia kertoo ajattelevansa työuupumusta. Kolmannes lääkäreistä tunsi olevansa hyvin usein tai usein ylikuormittunut tai ylityöllistetty.

Lääkäriin tulee pitää itsestään vähintään yhtä hyvää huolta kuin potilaistaan. Työterveyshuolto kuuluu myös lääkäreille. Mari Heikkilä kirjoitti jutun ”Milloin viimeksi kävit lääkärissä?” (Suom Lääkäril 14/2016). Jutussa todetaan, että lääkärit ovat pikkuhiljaa löytämässä työterveyshuollon mutta parannettavaa vielä on. ”Kun lääkärit ottavat yhteyttä, siinä vaiheessa asiat ovat menneet jo todella pitkälle”, totesi jutussa haastateltu työterveyslääkäri. Fyysisten vaivojen takia hakeutuminen on varmaankin helpompaa, mutta mitä jos työuupumus tai stressi iskee?

Jos työterveyshuolto tuntuu vaikealta lähestyttävältä, löytyisikö apu luottamuslääkäreistä?

Se on erikoislääkäriverkosto, jonka tavoitteena on auttaa lääkäreitä hakemaan hoitoa terveyteensä liittyvissä

ongelmissa. Luottamuslääkärit on koulutettu toimimaan lääkärin lääkärinä. Toiminnan pääpaino on apua tarvitsevan lääkärin ongelmien selvittelyssä sekä mahdollisten tutkimusten tai hoidon käynnistämässä. Toiminta on ehdottoman luottamuksellista.

Lääkäriin tulee olla oikeus olla sairaana poissa töistä. Työt pitää pystyä organisoimaan niin, että kukaan ei koe olevansa korvaamaton ja velvoitettu tulemaan sairaana töihin. Lääkäriin työolot ja terveys 2015 -tutkimuksessa yli 60 prosenttia kertoi olleensa viimeisen vuoden aikana sairaana töissä. Lääkärit ovat hyvin sitoutuneita ja velvollisuudentuntoisia. Poissaolo tarkoittaa, että päivän työt perutaan tai joku kollega tekee ne oman työnsä ohella. Työhön sitoutuminen – tarkoittaako se oman terveyden laittamista sivuun? Pitäisikö meidän yrittää luoda lääkärin kesken ilmapiiri, jossa lääkäri voi rauhassa jäädä kotiin sairastamaan tuntematta huonoa omaatuntoa?

Mikä vaikuttaa hyvinvointiimme? Perhe, ystävät, vapaa-aika, työ, toimintakyky ja monet muut asiat. Yritetään tehdä vuodesta 2016 parempi vuosi meille kaikille! Huolehditään itsestämme, pyydetään apua kun sitä tarvitsemme, yritetään nauttia elämästä, pyritään tekemään työt hyvin, mutta ei terveytemme kustannuksella.

P.S. Lääkäriliiton sivuilta löytyy tieto luottamuslääkäreistä. Lisäksi järjestetään keskustelutilaisuuksia alkoholiongelmasta kärsiville tai sitä epäileville lääkäreille sekä oma ryhmä läheisten alkoholiongelmasta kärsiville.