

Erikoislääkäri-lehden haastattelussa Lääkäriliiton puheenjohtaja Tuula Rajaniemi

## ”Tässä työssä hedelmät korjataan vasta monen satokauden jälkeen”

LL, anesthesiologian erikoislääkäri Tuula Rajaniemi valittiin viime joulukuussa toistamiseen Lääkäriliiton puheenjohtajaksi. Hänen edellinen puheenjohtajakautensa oli 2014–15. Tuula on pitkän linjan järjestöaktiivi, joka korostaa järjestötyön pitkäjänteisyyttä. Rajaniemi asuu Kokkolassa, jossa hän on työskennellyt lähes koko työuransa ajan.

**T**uula Rajaniemen ura Lääkäriliitossa alkoi Keski-Pohjanmaan keskussairaalan gynekologian poliklinikalla, jossa hän tuli ohi menen houkutelluksi Lääkäriliiton paikallisosaston sihteeriksi. Paikallisosaston puheenjohtajakaudella hän toimi vuoden 2001 lääkärilakon Kokkolan lakkopäällikkönä.

– Näissä tehtävissä tutustuin Lääkäriliiton toimintaan ja huomasin, kuinka yksittäisenkin henkilön panos tuottaa tulosta.

Rajaniemi kokee olleensa erityisesti päivystävien erikoisalojen ja pohjoisemman Suomen asioiden esillä pitäjä.

– Edunvalvonta, työssäjaksaminen ja johtaminen ovat koko ajan olleet minulle tärkeitä, mutta kokemuksen karttuessa terveyspolitiikan merkitys on korostunut.

– Innostun uusista asioista ja haasteista. Tykkään numeroista ja asioiden monipuolisesta tarkastelusta. Työryhmätyöskentely on minulle mieleistä, sillä siinä on selkeä kysymyksen asetelu ja määräaika. Asioiden eteneminen on usein kiinni siitä, että aistitaan sopiva tilaisuus. Minun Lääkäriliittourani on monessa kohden ollut tarttumista niihin tilaisuuksiin, joita on tullut eteen. Harvoin olen epäroinyt

ottaa haastetta vastaan. Nyt motivoivaa on nähdä sellaisten asioiden menevän eteenpäin, joita on ajettu vuosia. Tässä työssä hedelmiä kerätään monen satokauden jälkeen.

### **Järjestötyön juuret lapsuudessa**

– Äiti opetti kotona, että valittaa ei saa, ellei ole valmis tekemään jotakin asian eteen, kertoo Rajaniemi.

– Isäni sairasti koko kouluikäni. Sen vuoksi oli opeteltava tekemään ”kevempiä miesten töitä” eli niitä, joissa käytettiin jakoavainta, ruuvimeisseliä tai vasaraa. Äiti puolestaan hoiti ne, joissa tarvittiin sahaa ja kirvestä. Nuoruudessa olin aktiivi partiolainen. Sen myötä opin talouden ja vaikuttamisen aakkoset. Olen aina ollut valmis tarttumaan toimeen ja tykkään tiimityöstä.

### **Nuorten kollegoiden uupuminen huolestuttaa**

Tällä hetkellä on paljon erilaisia asioita, jotka vaikuttavat lääkärikuntaan, kuten taloustilanne, väestön nopea ikääntyminen ja muut yhteiskunnalliset muutokset. Rajaniemen mukaan niihin sopeutuminen ja ratkaisujen löytäminen on välttämätöntä.

– Lääkärikunnan tulisi olla mukana työolojen kehittämisessä ja suunnitte-



lussa, vain sillä tavalla saadaan prosessit toimivimmaksi. Lääkäriin tulee saada tehdä lääkäriin työtä, sillä silloin potilas saa tarvitsemansa huomion ja syntyy suurin terveyshyöty.

– Työ kaikilla sektoreilla on saatava sellaiseksi, että lääkärit jaksavat tehdä sitä pitkään. Peruskoulutuksen lisäys ei ratkaise alueellista lääkäripulaa. Katse tuleekin kohdistaa työoloihin, työssä jaksamisen tukemiseen ja paikkakun-

nan muihin vetovoimatekijöihin.

– Huolestuttavaa on juuri valmistuneiden nuorten kollegoiden uupuminen. Miten voisimme kollegiaalisilla ratkaisulla helpottaa toisten lääkärien työssäjaksamista? Anestesiologian erikoisalalla nuorten tukeminen on rutiinia: ensin he seuraavat mukana, sitten tekevät itse vanhemman kollegan läsnä ollessa, sen jälkeen ohjaava lääkäri on leikkaussalin ulkopuolella, kahvihuo-

## Tuula Rajaniemi

Anestesiologian erikoislääkäri 1994  
eMBA 2018  
Anestesiologian ylilääkäri, Keski-Pohjanmaan keskussairaala 2011–2018  
Somatiikan palvelujohtaja, Keski-Pohjanmaan keskussairaala 2018–  
(tällä hetkellä virkavapaalla Lääkäriliiton puheenjohtaja-tehtävän vuoksi)  
SLL Kokolan paikallisosaston sihteeri 1994–96, pj 1997–2001  
SLL Suomen Anestesiologit -valtakunnallinen alaosasto, pj 2001–05  
SLL valtuuskunnan jäsen 2007–15  
SELYn valtuuskunnan jäsen 2004–2018  
SLL hallituksen jäsen 2011–2013 ja 2018–19  
SELYn hallituksen jäsen 2008–2013 ja 2016–2019 ja SELYN hallituksen puheenjohtaja 2012–2013  
Lääkäriliiton puheenjohtaja 2014–15 ja 2020–

nessa ja lopulta vain puhelimen päässä. Mutta miten seniorituki saadaan varmistettua kaikilla aloilla?

## Lääkärien tulisi ymmärtää johtamisen merkitys

Rajaniemi kehottaa lääkäreitä osallistumaan moniammatilliseen kehittämissuunnitelmiin ja päätöksiin.

– On muistettava se, että keskeneräisiin asioihin on helpompaa vaikuttaa. Monet, erityisesti muut kuin lääkärit, ovat kiinnostuneita terveydenhuollon johtamistehtävistä, mutta vielä on matkaa siihen, että terveydenhuollossa johtamiseen koulutautunut lääkäri on arvostettu ja haluttu. Lääkärien tulisi oppia arvostamaan johtamista ja lääkärijohtajia. Tarvitsemme myös

johtamisesta innostuneita lääkäreitä.

– Johtaminen ei onnistu ”vasemmalta kädellä”, vaan se vaatii kouluttautumista ja aikaa, ja se on yhtä arvokasta työyhteisön kannalta kuin kliininen työ. Eikä paras klinikko tai tieteen tekijä ole välttämättä paras johtaja.

### Lääkäriliiton voima on yhtenäisyydessä

Lääkäriliiton yksi merkittävä haaste on jäsenkunnan kasvun myötä tuleva ”sektorituminen”.

– Meidän voimamme on yhtenäisyydessä niin yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa kuin lääkärisopimusneuvotteluissa. Eri lääkäriyhtymien tavoitteiden välillä on löydettävä kompromisseja. Lääkäriprofessionilla on autonomia, jota ohjaavat meidän yhteiset eettiset arvot ja kollegiaalisuus, sen vuoksi lääkärikunnan yhtenäisyyteen kohdistuu suuri paine.

Rajaniemeä huolestuttaa myös henkilökohtaisesti se, miten lääkäreitä riittää jatkossa Pohjois- ja Itä-Suomeen.

– Pääsykoejärjestelmän uudistuksen myötä esimerkiksi Oulun yliopistoon pääsee nyt paljon enemmän opiskelijoita Etelä-Suomesta kuin pohjoisesta. Pääkaupunkilaiset palaavat mielellään ymmärrettävästi takaisin kotiseuduilleen, ovathan siellä perhe ja muut sosiaaliset verkostot. Mutta kuinka saisimme heidät sitoutumaan Pohjois-Suomeen, jossa tarvitaan myös lääkäreitä?

### Kuntien talousahdinko heijastuu virkaehtosopimusneuvotteluihin

Meneillään oleva neuvottelukierros on kuntien huonon taloustilanteen vuoksi tavallista vaikeampi. Oman lisänsä neuvotteluun tuo keskustelu kiky-tunneista ja niiden kompensatiosta. Lääkärisopimukseen tehtiin kiky-tunneista muista aloista poikkeava ratkaisu vuonna 2016.

Maria Ilcheva



– Perusterveydenhuollon ja sairaalalääkärien työajat yhtenäistettiin silloin käynnissä olleen sote-valmistelun vuoksi. Seuraavassa sopimuksessa vuonna 2018 tämä kompensoitiin perusterveydenhuollon lääkäreille sairaalapuolta suuremmalla palkankorotuksella. Poikkeavan ratkaisun vuoksi Lääkäriliitto ei aja kiky-tuntien poistamista. Mutta me haluamme vastaavan kompensatian, joka käytettäisiin Lääkärisopimuksen kehittämiseen.

Lääkärisopimus on sovitettava yhteen tämän vuoden alusta voimaan tulleen työaikalain kanssa. Tähän liittyy useita haasteita. Päivystykset ovat erilaisia eri puolilla Suomea ja eri aloilla. Myös päivystäjien määrä päivystyspistettä kohden vaihtelee huomattavasti. Kun päivystäjiä on vähän, päivystysvuoroja tulee liian monta työssä jaksamisen

kannalta. Lääkäreillä on myös hyvin erilaisia toiveita liittyen päivystysrupeaman pituuteen.

– Työsuojelun näkökulmasta pitkän aikavälin tavoite on lyhentää päivystysvuorojen pituutta, mutta käytännössä se ei ole läheskään kaikkialla vielä mahdollista.

– Jos minä saisin päättää, haluaisin, että pitkiä päivystysvuoroja alettaisiin jakaa ainakin kokeeksi. Itse olen tehnyt myös jaettuina päivystysvuoroja ja niistä palautuminen on paljon nopeampaa. Olen vakuuttunut, että se tukisi työssä jaksamista enemmän kuin uskallamme ajatella. Tällä hetkellä päivystykset ovat niin erilaisia, että niitä pitäisi luokitella uudelleen ja käsitellä sitten useammassa ryhmässä. En usko, että meillä on mahdollisuutta tehdä sitä tällä kierroksella, sillä kunta-alalla on



monia muiden alojen vaikeita neuvotteluja samaan aikaan.

Rajaniemen mukaan kliiniselle työlle omistautuminen ja siinä kehittyminen eivät näy riittävästi palkkakehityksessä. Nykyinen Lääkärisopimus ei myöskään kannusta lisäpätevyyden hankkimiseen.

– Tämä koetaan epäoikeudenmukaisena. Pahimmillaan seurauksena on kokeneiden, työuransa ja osaamisensa huipulla olevien erikoislääkärien siirtyminen pois kliinisestä työstä tai kokonaan pois kuntasektorilta.

### SELY on erikoislääkärin asialla

Lääkäriliiton sääntöjen mukaan Lääkäriliiton hallituspaikat jaetaan valtuuskunnan vaalien tuloksen mukaan. Liiton puheenjohtaja tulee suurimmasta valtuuskuntaryhmästä, joka on nyt SELY 23:lla paikallaan 60-jäsenistä valtuuskunnasta. SELY pitää esillä kaikilla sektoreilla toimivien erikoislääkärien näkemyksiä. Erikoislääkärit ovat keskeinen ja merkittävä lääkäriryhmä terveydenhuollossa.

– Erikoistuvan lääkärin kannattaa muistaa, että hän työskentelee valtaosan työurastaan erikoislääkärinä.

– SELY tarvitsee paljon aktiivisia jäseniä, jotta eri puolilla maata ja kaikilla sektoreilla - julkisella, yksityisellä ja valtiolla) ilmenevät ongelmat ja kehittämiskohteet tulisivat tietoisuuteemme.

### Itselleen täytyy olla armollinen

Erikoislääkäri kysyi Rajaniemeltä, miten hän saa aikansa riittämään.

– Minut on opetettu viemään mennessä ja tuomaan tullessa. Pyrin hoitamaan nopeat asiat heti. Minä pääsen soittamalla tai keskustelemalla paremmin asioissa eteenpäin kuin sähköpostilla. Itselleen täytyy olla armollinen: en siivoa kotona kaappeja säännöllisesti enkä koe huonoa omaatuntoa kotoa poissaolosta. Mieheni on aina ottanut merkittävän roolin kotona. Olen aina päivystänyt ja miehelläni oli aikaisemmin luokanopettajana toimiessaan kesät lomaa ja lapset olivat koko kesän isän kanssa kotona.

– Toki tämän vuoden alussa helpottaa se, että minä olen muutaman kuukauden pelkästään Lääkäriliiton puheenjohtajan työssä. Somatiikan palvelualuejohtajuuteen liittyy intressiristiriita, joten siitä olen täysin virkavapaalla tämän vuoden.

Jatkossa teen erikoislääkärinä anestesialääkärin työtä ja sovittuja kehittämissuhteita. Matkustaminen vie sen verran aikaa, että enempään kuin 30 % työaikaan Soitessa Kokkolassa minulla ei ole mahdollisuutta.

### Tärkeintä elämässä oma perhe ja pieni lähisuku

Rajaniemelle tärkeintä elämässä ovat oma perhe ja pieni lähisuku.

– Kotona perheestäni ovat Jukon pääluottamusmiehenä toimiva opettajamieheni ja lukion kakkosluokkalainen Maiju-tytär. Vanhempi tyttäreni on erikoistuva lääkäri ja asuu DI-miehensä kanssa Kajaanisissa.

– Harrastan erilaista liikuntaa, kulttuuria, käsitöitä ja helppoa kuorolaulua.

– Mutta perhe ja harrastukset eivät estä omien taitojen antamista yhteisen hyvän eteen. Koen sen vastuukseni tässä itsenäisessä Suomessa. Keskeistä on yhteen hiileen puhaltaminen ja toisten kunnioittaminen kaikessa toiminnassa. Elämää on eletävä päivä kerrallaan, jokaisesta päivästä kiitollisena.

**Saxenda®** liraglutidi, GLP-1-analogi. **Käyttöaihe:** Painon hallinnan avuksi vähäenerгияisen ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen rinnalla aikuisille, joiden BMI on 1)  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup> (lihavuus) tai 2)  $\geq 27$ -alle 30 kg/m<sup>2</sup> (ylipaino), kun potilaalla on lisäksi vähintään yksi painoon liittyvä sairaus, kuten diabeteksen esiaste, tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, dyslipidemia tai obstruktiivinen uniapnea. Hoito on lopetettava 12 viikon jälkeen 3,0 mg:n vuorokausiannoksella, jos paino ei ole laskenut vähintään 5 % lähtöpainosta. **Annostus:** Aloitusannos on 0,6 mg vuorokaudessa. Annosta nostetaan 3,0 mg:aan kerran vuorokaudessa 0,6 mg:n lisäyksin vähintään 1 viikon välein. Jos annoksen suurentamista ei siedetä kahtena peräkkäisenä viikkona, tulee harkita hoidon keskeyttämistä. Yli 3,0 mg:n vuorokausiannoksia ei suositella. Valmistetta ei pidä käyttää samanaikaisesti toisen GLP-1-reseptoriagonistin kanssa. Harkitse samanaikaisesti annettavan insuliinin tai insuliinin erityistä lisäävän lääkkeen annoksen pienentämistä hypoglykemiariskin pienentämiseksi. **Antotapa:** Saxenda® pistetään kerran vuorokaudessa mihin vuorokaudenaikana tahansa, riippumatta aterioista, ihon alle vatsaan, reiteen tai olkavarteen. Valmistetta ei saa pistää laskimoon tai lihakseen. Ei pidä sekoittaa muihin pistettäviin valmisteisiin. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys liraglutidille tai apuaineille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset:** Ei suositella NYHA-luokan IV sydämen vajaatoimintapotilaille, potilaille, joilla on tulehduksellinen suolistosairaus tai diabeettinen gastropareesi, 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille, potilaille, jotka käyttävät muita painonhallintavalmisteita tai joiden lihavuus on sekundääristä, vaikeaa munuaisten tai maksan vajaatoimintaa sairastaville potilaille. Jos epäillään haimatulehdusta, lääkitys tulee keskeyttää. Jos akuutti haimatulehdus varmistuu, lääkitystä ei pidä aloittaa uudelleen. Sappikivitauteja ja sappirakkotulehdusta sekä kilpirauhaseen kohdistuvia haittatapahtumia on havaittu. Käytettävä varoen potilaille, joilla on kilpirauhassairaus. Käytön yhteydessä on havaittu sydämen sykkeen nopeutumista. Potilaille on kerrottava mahdollisesta kuivumisriskistä liittyen ruoansulatuselimistöön kohdistuviin haittavaikutuksiin. Jos potilaalla on kliinisesti merkitsevä ja pitkittynyt, nopeutunut sydämen leposyke, hoito on keskeytettävä. Suurentunut hypoglykemian riski käytettäessä yhdessä insuliinin ja/tai sulfonyyliurean kanssa. Ei saa käyttää insuliinin korvikkeena diabetesta sairastaville potilaille. Diabeettista ketoasidoosia on esiintynyt insuliinista riippuvaisilla potilailla insuliinin käytön nopean keskeyttämisen tai annoksen pienentämisen jälkeen. **Yhteisvaikutukset:** Saattaa vaikuttaa suun kautta samanaikaisesti otettavien lääkkeiden imeytymiseen. **Raskaus ja imetys:** Valmistetta ei tule käyttää raskauden eikä imetyksen aikana tai jos potilas suunnittelee raskautta. **Vaikutus ajokykyyn ja koneiden käyttöön:** Noudatettava varovaisuutta, jos hoidon aikana ilmenee huimausta. **Haittavaikutukset:** Hyvin yleiset: pahoinvointi, ripuli, oksentelu, ummetus. Harvinaiset: akuutti munuaisten vajaatoiminta, munuaisten toimintahäiriö, anafylaktiset reaktiot. **Pakkaukset ja hinnat (vmh + alv):** Saxenda® 6 mg/ml injektio, esitäytetty kynä 5 x 3 ml: 283,57 €, ei korvattava. **Reseptilääke.** Perustuu valmisteyhteenvetoon 12/2019. **Markkinoija:** Novo Nordisk Farma Oy.

Saxenda® on Novo Nordisk A/S:n omistama tavaramerkki.