



www.finnanest.fi
ISSN 0781-4364

Julkaisija
Suomen
Anestesiologiyhdistys ry
(SAY) – The Finnish
Society of Anaesthesiologists

Painosmäärä
1400

Päätoimittaja
Maija Kaukonen
paatoimittaja@say.fi

Toimitussihteeri
Laura Ylikauma
toimitussihteeri@say.fi

Toimitus
Ulla Ahlmén-Laiho
ulla.ahlmén-laiho@tyks.fi

Hannaleena Karjalainen
hannaleena.karjalainen@kuh.fi

Vesa Kontinen
vesa.kontinen@helsinki.fi

Ville Koskela
(verkkotoimittaja)
ville.koskela@say.fi

Riikka Lehtisalo
riikka.lehtisalo@fimnet.fi

Inari Listo
Inari.Listo@fimnet.fi

Sara Nisula
sara.nisula@fimnet.fi

Julia Rahkonen
julia.rahkonen@tyks.fi

Sinikka Rantala
sinikka.rantala@ppshp.fi

Anna Sepponen-Lavikko
(koulutusilmoitukset)
anna.sepponen-lavikko@ppshp.fi

Heidi Vanhala
heidi.vanhala@fimnet.fi

Mainokset
Pekka Jakkula
pekka.jakkula@me.com

Osoitteenmuutokset
Janne Keränen
toimisto@say.fi

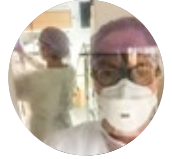
Taitto
Oy Graaf Ab



Paino
Grano



Maija Kaukonen
paatoimittaja@say.fi



PÄÄKIRJOITUS

Hyvinvointia koronan keskellä

Elämme edelleen poikkeusoloja. Pahin vaihe koronaepidemian ensimmäisestä aallosta on toivottavasti ohitettu. Uusia aaltoja on lupailtu myöhemmin. Henkilökunta on osoittanut erinomaista venymistä, oman mukavuusalueen ulkopuolelle on menty rohkeasti. Itse olin onnekas ja siirryin vapaachtoisena kliiniseksi tehohoitolääkäriksi. Kaikki eivät ole saaneet valita: osalle uudet tehtävät on osoitettu työnantajan toimesta. On ollut hienoa nähdä, miten henkilökunta on ollut motivoitunut oppimaan uutta ja miten kokeneemmat ovat osoittaneet väsymätöntä innostusta perehdyttää uusia tekijöitä. Kaikki hoitavat potilaita, joihin ei ole aiempaa rutiinia. Yhteiseen hiileen puhaltaminen on näkynyt ja tuntunut arjessa.

Tämän Finnanestin teemaksi valittiin hyvinvointi jo ennen kuin korona riehui Kiinassa. Vapunpäivänä NEJM julkaisi kirjoituksen lääkäreiden burnoutista (1). Kirjoitus alkaa nasevasti: ”Before the onset of the COVID-19 pandemic, each day seemed to bring another headline about the crisis of physician burnout.” Kirjoitus kuvaa tilannetta USA:ssa, mutta myös Suomessa lääkäreiden hyvinvoinnissa on toivomisen varaa. Lääkäriliitto on toteuttanut neljästi Lääkäreiden työolot ja terveys -kyselyn, viimeisin vuonna 2019. Alustavien tulosten perusteella eniten kuormitusta aiheuttavat jatkuva kiire ja tekemättömät työt, toisena tulevat hankalat, huonosti toimivat tietotekniset laitteet ja ohjelmat sekä niiden muutokset (2). Vuonna 2015 21 % lääkäriskunnasta koki vakavan työuupumisen riskin selvänä vaarana ja 46 % ajatteli asiaa silloin tällöin. Nämä luvut eivät kuvaa suoraan erikoisalaamme, mutta luultavasti ne antavat suuntaa tilanteesta.

Työuupumus on pitkään nähty yksilön ongelmana ja uupumuksen ratkaisukeinona on käytetty yksilöön kohdistuvia toimia kuten stressinhallintatekniikoiden opettamista sekä työnohjausta. Uupunut varmasti tarvitsee myös henkilökohtaista tukea, ei työuupumus vaikuta olevan ensisijaisesti yksilön sairaus. Tuoreen meta-analyysin perusteella työuupumuksen oireiden lievittyminen parani eniten, mikäli interventiot kohdistuivat ensisijaisesti organisaatioon (3). Organisatorisia muutoksia olivat muun muassa työkuorman vähentäminen, työvuorojen uudelleenorganisointi, tiimityön lisääminen ja johtamisen kehittäminen. Vaikka meta-analyysissä olleissa tutkimuksissa oli eroavaisuuksia, jäi loppupäätelmäksi se, että työuupumus lievittyy paremmin, kun interventiot kohdistuvat organisaatioon. Työuupumus onkin ehkä enemmän organisaation kuin yksilön sairaus.

Pandemian myötä olemme joutuneet sopeutumaan muutoksiin sekä työ- että yksityiselämässä. Erikoisalamme kantaa suuren taakan COVID-19-potilaiden hoidosta. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on nyt ensiarvoisen tärkeää. Maaliskuussa kuvittelin pandemiasta tulevan muutamaan kuukauteen mittainen sprintti, jonka voi suorittaa vaikka maitohapot reisissä. Nyt alkaa vaikuttaa siltä, että kyseessä onkin maraton tai pahimmassa tapauksessa ultrajuoksu. On siirryttävä aerobiselle tasolle, jotta pääsee maaliviivan ylitse. Hyvinvoivana. ■

Työuupumus onkin ehkä enemmän organisaation kuin yksilön sairaus.

Viitteet

- Hartzband P, Groopman J. Physician Burnout, Interrupted. NEJM 1.May 2020. DOI: 10.1056/NEJMp2003149
- Väyrynen H. Kiire kuormittaa lääkäreitä eniten. Lääkärilehti 2020;10:598-599
- Panagioti M., Panagopoulou E., Bower P. et al. Controlled Interventions to Reduce Burnout in Physicians. A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Intern Med. 2017;177(2):195-205.