



www.finnanest.fi
ISSN 0781-4364

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

Painosmäärä
1400

Päätoimittaja
Vesa Kontinen
paatoimittaja@say.fi

Toimitussihteeri
Laura Ylikauma
toimitussihteeri@say.fi

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

Hannaleena Karjalainen
hannaleena.karjalainen@kuh.fi

Anna Kivistö
anna.kivistö@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

Sinikka Rantala
sinikka.rantala@ppshp.fi

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

Heidi Vanhala
heidi.vanhala@fimnet.fi

Karoliina Wares
karoliina.wares@hus.fi

Mainokset
Pekka Jakkula
pekka.jakkula@me.com

Osoitteenmuutokset
Annette Moisander
annetemoisander@gmail.com

Taitto
Oy Graaf Ab 

Paino
Punamusta Oy





Painotuotteet
4041-0619



JOURNALISMIA



Vesa Kontinen
paatoimittaja@say.fi
#siksitede

PÄÄKIRJOITUS

Opitaanko tärkeimmät asiat jo hiekkalaatikolla?

Seniorianestesiologi naapurisairaalasta kertoi muutamia vuosia sitten kerran sanoneensa koemielessä pukukopilla ”Hyvää huomenta!” pitkäaikaiselle työkaverilleen. Vastaukseksi oli tullu mulkaisu ja äreää mutinaa ...tuilusta heti aamulla. Ei jokainen aamu aina välttämättä ole niin kauhean hyvä. Ja totuttujen tapojen muuttaminen on riski.

Eräs oman yksikköni kokeneista anestesiologeista kertoi viime syksynä päättäneensä hymyillä, vaikka joskus vähän harmittaisi. Vähän myöhemmin toinenkin paljasti ryhtyneensä toimimaan samalla tavalla, koska tapa selvästi toimii. Molemmat ovat aikaisemminkin olleet loistavia tyyppejä, mutta nyt hyväntuulisuus tuppaa tarttumaan muihinkin. Ei meillä Jorvis-sa kurjaa ole ollut aiemminkaan, mutta päivystysten määrän lisääntyminen synnytysyksikön muuton myötä väsytti viime vuoden aikana. Vaikka tilanteen korjaamiseksi tehtiin myös konkreettisia muutoksia lisäämällä päivystykseen osallistuvien lääkärien määrää, minusta muutos suhtautumisessa asioihin on ollut vähintään yhtä tärkeä.

On todella olemassa hyvätasoista neurobiologista näyttöä siitä, että hymyileminen vaikuttaa mielialaan eikä vain päinvastoin. Väitetään, että hymyileminen myös parantaa immuunivastetta, vähentää stressiä ja voi jopa pidentää elinajanodotetta. Vaikka vain osa netistä löytyvistä tähän liittyvistä havainnoista on kovaa tiedettä ja loput pikemminkin keittiöpsykologiaa tai aikakauslehtifilosofiaa, on yhteisön tasolla ilmiselvää, että metsä vastaa niin kuin sinne huudetaan. Kohtelias käyttäytyminen työpaikalla parantaa kaikkien viihtyvyyttä ja sitä kautta myös työn tuloksia.

Eduskuntavaalien alla Helsingin yliopisto kampanjoi tieteen ja tutkimuspohjaisen opetuksen puolesta tunnukseksi #siksitede. Toivottavasti asia pysyy esillä myös hallitusohjelmaa laadittaessa ja sitä toteutettaessa. Vasta osteltuani korukiviä netin kautta Intiasta olen ihan oikeasti ymmärtänyt, kuinka eri kertaluokkaa ihmistyön hinta on lämpimissä maissa verrattuna Suomeen. Niin uusien kuin vanhojenkin suomalaisten ainoa keino pysyä pinnalla kansainvälisessä kilpailussa – tai pystyä jatkossakin elämään murheellisten laulujen pohjoisessa ja toivottavasti tulevaisuudessakin kylmässä maassa – on pitää kiinni korkeatasoisesta koulutuksesta ja tutkimuksesta, jotka tuottavat innovaatioita. Olen täysin samaa mieltä emerituskansleri Kari Raivion kanssa siitä, että yliopiston tärkein tuote on ”hyvin koulutettu nuori ihminen, joka kävelee ulos yliopistosta, menee yhteiskuntaan ja muuttaa maailmaa” (HS 24.3.2019). Toisaalta niitä Raivion mukaan joskus yhdentekeviäkin tiedejulkaisujakin tarvitaan, jotta tiedettäisiin miten ja miksi asiat tapahtuvat, hiukkastasolta universumiin ja yksilöstä maailmanhistoriaan. Ja jotta saisimme lopullisen selvyuden siihen, kannattaako hymyillä! ■

Hymyileminen parantaa immuunivastettasi.