



Pidä itsestäsi huolta!

Toukokuun loppupuoliskolla saimme nauttia lämpimistä, kesäisistä keleistä aina pohjoisinta Lappia myöten. Toivottavasti näitä päiviä ei lasketa kesän keskimääräiseen hellepäiväkiintiöön, mikä tarkoittaisi sitä, että helteitä ei enää riitä varsinaisille kesäkuukausille. Ehkä onkin onnekasta, että koleat ja sateiset normaalikelit pala-sivat!

Tänä keväänä valmistunut Pirjo Lindforsin väitöskirjatyo on nostanut anestesia-**l**ääkäreiden työhyvinvoinnin parrasvaloihin. Nuori kollega Jenni Aittokallio kysyykin tämän lehden erikoistuvan palstalla ”mitä tapahtuu myöhemmin tälle elämäniloa puhkuvalle nuorelle ihmiselle”, kun tutkimuksen mukaan anestesiaerikoislääkärit voivat niin huonosti. Toisaalta tutkimus paljasti meidän olevan outoa sakkia: stressioireilusta, itsemurha-ajatuksista ja ammatinvaihtoaikeista huolimatta suurin osa anestesia-**l**ääkäreistä on tyytyväisiä työhönsä ja elämäänsä. Työn täytyy siis antaa myös voimaroja, muutenhan olemme masokisteja, kuten Lindforsin vastaväittäjä Sven Erik Gisvold oli pohtinut väitöstilaisuudessa. Vaikka anestesia-**l**ääkäri saa harvoin palautetta, tuovat monet päivittäiset haasteet ja niistä selviäminen tyydytystä. Vaikea selkä, haasteellinen tipanlaitto, kriittisesti sairaan potilaan onnistunut leikkauksenaikainen hoito, kiireisen päivystyksen nopeasti vaihtuvien tilanteiden hallinta.

Väitöstutkimuksen tulos on kuitenkin selvä: anestesia-**l**ääkärin työ on vaativaa ja raskasta. Taakkaa lisäävät työyhteisön ristiriidat, päivystystressi ja organisaation epäoikeudenmukaisuus. Nämä asiat tulivat tuskin kenellekään yllätyksenä, mutta onko työyhteisöissä haettu aktiivisesti ratkaisuja työhyvinvoinnin tukemiseksi? Nyt viimeistään on aika pohtia, millä tavoin anestesia-**l**ääkäreiden

oman työn hallintaa ja sitä kautta työhyvinvointia voisi parantaa. Tämä on erityisen haasteellista nyt, kun työmme on terveydenhuollon sinänsä perusteltujen tehokkuustavoitteiden myötä vaarassa muuttua yhä enemmän kasvottomaksi suorittamiseksi. Ehkä jatkuvien rakenteellisten ja toiminnallisten muutosten asemesta pitäisikin keskittyä asiantuntijaorganisaation johtamisosaamiseen, työilmapiirin parantamiseen ja työmotivaation kasvattamiseen, jotka ainakin tutkimusten perusteella lisäävät tehokkuutta ja parantavat työn laatua.

On hyvä, että anestesia-**l**ääkäreiden terveys ja hyvinvointi on nostettu esiin. Anestesiologia ja teho-**h**oito on yksi modernin erikoissairaanhoidon tukijaloista. Vaativa erikoisala edellyttää paitsi monenlaista tiedollista ja taidollista erityisosaamista, myös fyysistä ja henkistä kestävyyttä. Huonosti voiva anestesia-**l**ääkäri ei jaksa antaa parasta itsestään työssä eikä kotona. Nyt kesälomien kynnyksellä voimme itse kukin pohtia, olemmeko pitäneet itsestämme yhtä hyvää huolta kuin potilaistamme. Onko sinulla riittävästi vapaa-aikaa, jolloin pystyt irrottautumaan kokonaan työasioista? Oletko käynyt työterveyshuollon määräaikaistarkastuksissa? Tai hakeutunut sairauden kohdatessa kollegan vastaanotolle käytäväkonsultaation asemesta? Myös anestesia-**l**ääkäri on ansainnut kunnollisen työterveyshuollon. Ja aika ajoin lääkäri tarvitsee itsekin lääkäriä. Mutta toimiva lääkäreiden työterveyshuolto (tai paremminkin sen puute) on sitten jo kokonaan toinen asia...

Kesän mukkea lukupaketti

Kollegat Turusta kokosivat Finnanestin lukijoiden iloksi ja hyödyksi monipuolisen ja kiinnostavan

lukupaketin. Hyvien artikkeleiden ohella saamme muun muassa matkustaa Haitiin ja Whistleriin ja tutustua Turun tautiin, sen oireisiin ja hoitoon. Dosentti Riku Aantaan aloitteesta Finnanest aloittaa uuden palstan, joka tarjoaa kollegoille mahdollisuuden esitellä lehden lukijoille omia, käytännössä hyviksi osoittautuneita kikkoja, joita ei löydy oppikirjoista. Tämän numeron uutisosoio on muhkea. Se viimeistään osoittaa, että Finnanest on onnistunut säilyttämään paikkansa suomalaisanestesiologeille tärkeänä, ajankohtaisiin asioihin pureutuva tiedotuskanavana eikä ole jäänyt sähköisen median jalkoihin. Kiitos teille, turkulaiset! Kiitos kuuluu myös muille aktiivisille kollegoille, joilta saimme spontaaneja yhteydenottoja ja kirjoituksia – ne ilahduttavat toimitusta aivan erityisesti.

Olen jättämässä Finnanestin päätoimittajan teh-

tävät tämän vuoden lopussa. Jos haluat olla mukana tekemässä tätä hienoa lehteä, osallistua Suomen Anestesiologiyhdistyksen johtokuntatyöhön ja pysyä anestesiologian ja tehohoidon erikoisalan aallonharjalla, sinä voit olla seuraava Finnanestin päätoimittaja. Ota yhteyttä, niin kerromme lisää: riku.aantaa[a]tyks.fi tai johanna.tuukkanen[a]fimnet.fi!

Ottakaa siis aikaa itsellenne. Rentoutukaa rakkaan harrastuksen tai perheen parissa. Unohtakaa lomalla suorittaminen ja kireät aikataulut. Nauttikaa joutenolosta ja mitään tekemättömyyden ihannuudesta. Pitäkää itsestänne huolta ja voikaa hyvin. Aurinkoista ja hyvää kesää! □

Jyväskylässä 25.5.2010



Johanna Tuukkanen