



Yli kolmannes tanskalaisista yleislääkäreistä kärsii työuupumuksesta

Pohjoismaisessa yleislääketieteen kongressissa Reykjavikissa kesäkuussa 2017 esiteltiin tutkimustuloksia tanskalaisten yleislääkärien työuupumuksesta.

Vuonna 2016 kaikille 3409 tanskalaiselle yleislääkärille oli lähetetty linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen. Vastausosuus oli 51 %. Katoanalyysin perusteella miehet vastasivat kyselyyn harvemmin, ja vastaamattomuus lisääntyi iän myötä. Vastaamattomat lääkärit työskentelivät vastanneita useammin yksin. Myös potilaiden suurempi lukumäärä sekä iäkkäiden ja köyhien potilaiden suuri osuus potilaista olivat yhteydessä vastaamattomuuteen.

Työuupumuksen astetta arvioitiin Maslach Burnout Inventoryn avulla. Vakavasta työuupumuksesta kärsi noin 10 % vastaajista ja keskivaikeasta peräti 28 %. Työuupumusta esiintyi vähiten yli 55-vuotiailla ja alle 34 tuntia viikossa potilastyötä tekevillä lääkäreillä. Työuupumuksessa ei havaittu eroja sukupuolten tai maantieteellisten alueiden välillä. Työuupumus oli yhteydessä unihäiriöihin, ja mitä suurempaa se oli, sitä vakavampi oli unihäiriö. (Nørøxe K B. ym.)

Kongressin abstraktikirja on luettavissa kongressin sivuilla: <http://www.nordicgp2017.is/>.

Mobiilisovelluksista tehoa omahoitoon

Älypuhelinien myötä erilaiset terveyteen liittyvät sovellukset ja tekstiviestipalvelut ovat tulleet osaksi potilaidemme elämää.

Tuoreessa systemoidussa katsauksessa tutkittiin niiden roolia terveyden- ja sairaanhoidossa. Meta-analyysiin otettiin mukaan 27 tutkimusta, joissa oli arvioitu jonkin sovelluksen tai tekstiviestipalvelun käyttöä interventiona potilaiden hoidossa. Tulosuhteet olivat konkreettisia fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymisen mittareita, kuten painon putoaminen, lääkehoitoon sitoutuminen, tupakoinnin lopettaminen ja masennuksen lievittyminen.

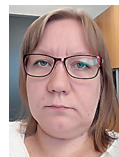
Mobiilisovellusten saatavuus ja käyttöominaisuudet osoittautuivat hyviksi. Potilaiden osallisuus itsensä hoitoon lisääntyi. Erityisesti mielenterveyspotilaiden hoidossa saatiin hyviä tuloksia. Myös lääkehoitoihin sitoutuminen parani. Tehokkaimmillaan mobiilisovellukset olivat osana muuta hoitoa ja psyykoedukaatiota. (Rathbone A ym. J Med Internet Res 2017;19:e295)

Esimerkki onnistuneesta tekstiviestintäinterventiosta tulee Latviasta

Satunnaistettuun kontrolloituun tutkimukseen osallistui 129 ylipainoista (painoindeksi yli 25 kg/m²) kliinisesti tervettä 30–45-vuotiasta aikuista. Puolet heistä sai tavanomaista neuvontaa painonhallintaan sekä kehotuksen laihtuttaa 10 % painostaan tai vyötärön ympäryksestään vuoden aikana. Interventoryhmä sai saman ohjauksen ja kehotuksen lisäksi kahden viikon välein lyhyitä tekstiviestejä painonhallinnan tukemiseksi. Viestit olivat sisällöltään esimerkiksi: ”Tomaattimehulasillisessa on 40 kcal, appelsiinimehulasillisessa 120 kcal” ja ”käytä aina portaita, jos voit.”

Vuoden kuluttua interventoryhmässä 10 %:n painonpudotuksen oli saavuttanut 8 % osallistuneista mutta verrokkiryhmässä ei kukaan. Pienempään 5 %:n pudotukseen puolestaan ylsi 21 % interventoryhmäläisistä ja 13 % verrokeista. Interventoryhmän keskimääräinen painonpudotus oli tilastollisesti merkitsevä, mutta verrokkiryhmässä ei merkitseviin muutoksiin päästy. Verrokkiryhmässä veren glukosipitoisuus suureni vuoden aikana mutta interventoryhmässä ei. Verenglukoosin tai rasva-arvojen pitoisuuksiin interventiolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta.

Interventoryhmäläisistä 90 % ei pitänyt tekstiviestejä ärsyttävänä tai häiritsevinä ja 95 % halusi jatkaa tekstiviestien vastaanottamista painonhallinnan tukemiseksi jatkossakin. (Silina V ym. Scand J Prim Health Care 2017;35:262)



PÄIVI KAHILA
Tampereen yliopisto ja
Ylöjärven perusturva