

Miten edistää lääkärin työhyvinvointia?

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (TKK) tutkimusryhmä on muistuttanut, että lääkärin työhyvinvoinnin turvaamiseksi tulisi kiinnittää huomiota myös työn organisointiin, työjärjestelyihin ja työympäristön kehittämiseen.

Lääkärin työolot ja terveys -kyselyyn vastanneista yli puolet koki kuormittavina jatkuvan kiireen, tekemättömien töiden paineen sekä huonosti toimivat tietotekniset laitteet tai ohjelmat. Näitä ongelmia ei ole pystytty korjaamaan, vaikka lääkärit ovat raportoineet samat kuormitustekijät vuosikymmenen ajan.

Paradoksaalisesti juuri tietojärjestelmät, joiden tulisi helpottaa työtämme, ovat edelleen keskeinen kuormituksen lähde. Kalakoski ym. (2, s. 1012–1015) käsittelevät digitaalisen teknologian kehitystä kognitiivisen ergonomian näkökulmasta.

Digitaaliset työvälineet sekä helpottavat että vaikeuttavat työtä ja sekä mahdollistavat että vaativat uuden oppimista. Digitalisaation rasitteita ei tarvitse hyväksyä väistämättöminä, vaan kognitiivisen ergonomian haasteisiin pitää tarttua.

COVID-19-pandemia kärjisti työn kuormittavuutta (3) ja nosti esiin eettisen stressin. Nyberg ym. (4, s. 1016–1020) kuvaavat, että eettinen kuormitus syntyy tilanteissa, joissa ammattilainen ei tiedä oikeaa eettistä toimintatapaa tai kykene toimimaan eettisesti oikeaksi katsomallaan tavalla.

Ilmiötä ei ole syytä nähdä väistämättä lääkärin työhön liittyvänä, vaan siihen voidaan vaikuttaa hyvällä johtamisella ja käsittelemällä eettistä kuormitusta aiheuttavia tilanteita työyhteisössä.

Hakanen (5, s. 1021–1024) nostaa esille positiivisen psykologian näkökulman, joka jää ongelmalähtöisessä keskustelussa varjoon.

Lääkärin työssä on paljon kuormitustekijöitä mutta myös keskimääräistä enemmän työn mielekkyyttä lisääviä voimavaratekijöitä.

Sopivilla työjärjestelyillä voidaan jälkimmäisiä vahvistaa ja parantaa näin työhyvinvointia, tuottavuutta ja hoitotuloksia.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (TKK) tutkimusryhmä on muistuttanut, että lääkärin työhyvinvoinnin turvaamiseksi tulisi kiinnittää huomiota myös työn organisointiin, työjärjestelyihin ja työympäristön kehittämiseen.

Lääkärin työolot ja terveys -kyselyyn vastanneista yli puolet koki kuormittavina jatkuvan kiireen, tekemättömien töiden paineen sekä huonosti toimivat tietotekniset laitteet tai ohjelmat. Näitä ongelmia ei ole pystytty korjaamaan, vaikka lääkärit ovat raportoineet samat kuormitustekijät vuosikymmenen ajan.

Paradoksaalisesti juuri tietojärjestelmät, joiden tulisi helpottaa työtämme, ovat edelleen keskeinen kuormituksen lähde. Kalakoski ym. (2, s. 1012–1015) käsittelevät digitaalisen teknologian kehitystä kognitiivisen ergonomian näkökulmasta.

Digitaaliset työvälineet sekä helpottavat että vaikeuttavat työtä ja sekä mahdollistavat että vaativat uuden oppimista. Digitalisaation rasitteita ei tarvitse hyväksyä väistämättöminä, vaan kognitiivisen ergonomian haasteisiin pitää tarttua.

COVID-19-pandemia kärjisti työn kuormittavuutta (3) ja nosti esiin eettisen stressin. Nyberg ym. (4, s. 1016–1020) kuvaavat, että eettinen kuormitus syntyy tilanteissa, joissa ammattilainen ei tiedä oikeaa eettistä toimintatapaa tai kykene toimimaan eettisesti oikeaksi katsomallaan tavalla.

Ilmiötä ei ole syytä nähdä väistämättä lääkärin työhön liittyvänä, vaan siihen voidaan vaikuttaa hyvällä johtamisella ja käsittelemällä eettistä kuormitusta aiheuttavia tilanteita työyhteisössä.

Hakanen (5, s. 1021–1024) nostaa esille positiivisen psykologian näkökulman, joka jää ongelmalähtöisessä keskustelussa varjoon.

KATINKA TUISKU

psykiatrian dosentti, unilääketieteen erityispätevyys, osastonylilääkäri
Hus Psykiatrian keskitetyt palvelut

TANJA LAUKKALA

dosentti, psykiatrian ja terveydenhuollon erikoislääkäri, ylilääkäri
Hus, traumapsykiatrian poliklinikka ja Helsingin yliopisto

ILMO KESKIMÄKI

LT, dosentti, terveydenhuollon erikoislääkäri
tutkimusprofessori, THL Hyvinvointivaltion tutkimus ja uudistaminen professori, Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

KIRJALLISUUTTA

- Oksanen T, Ervasti J, Saastamoinen P. Työhyvinvoinnin ongelmiin tulee tarttua. Suom Lääkäril 2024;79:e40349
- Kalakoski V, Kujansivu K, Tuisku K, Valtonen T. Kognitiivinen ergonomia keventää digityön kuormaa. Suom Lääkäril 2024;79:e40564.
- Laukkala T, Elovainio M, Rosenström T. Lääkärin psykykinen kuormitus lievää COVID-19-pandemian aikana. Käsikirjoitus, arvioitavana.
- Nyberg J, Launio S, Melartin T. Eettinen stressi – mitä se on? Suom Lääkäril 2024;79: e40563
- Hakanen J. Työn imu ja voimavarat tukevat jaksamista. Suom Lääkäril 2024;79:e40170.

Sidonnaisuudet verkkoversiossa
www.laakarilehti.fi
SLL 23–24/2024