

## Jukka Harju

erikoislääkäri, gastroenterologinen kirurgia  
HUS Vatsakeskus, Jorvin sairaala  
Vastaava luottamusmies



## Uni ja lepo ovat tärkeitä – niin myös riittävä ansiotaso

**A**loitin tämän vuoden alussa SELYN hallituksessa uutena jäsenenä ja kirjoitan ensimmäistä kertaa Erikoislääkäri-lehteen, joten lienee paikallaan hie-man kertoa itsestäni. Olen keski-ikäinen gastrokirurgi Espoosta. Työskentelen HUS Vatsakeskuksessa Jorvin sairaalassa. Valmistuin Oulun lääketieteellisestä tiedekunnasta vuonna 1996 ja erikoislääkäriksi Kuopiosta vuonna 2005. Työkokemusta on perusterveydenhuollosta, pienestä ja isosta aluesairaalasta, pienestä ja isosta keskussairaalasta sekä pienestä ja isosta yliopistosairaalasta. Kokonaiskuva suomalaisesta terveydenhuollosta on siis muodostunut melko kattavaksi oman työkokemuksen perusteella.

Luottamusmieheksi ajauduin sattumalta vuonna 2015. Nykyisin toimin HUS Vatsakeskuksen vastaavana luottamusmiehenä.

Mikä luottamusmiestä tällä hetkellä huolestuttaa? Univaje on terveydelle vaarallista. On todettu, että univaje lisää riskiä muun muassa Alzheimerin tautiin, sydänsairauksiin, diabetekseen ja aivoverenkierron häiriöihin. Univaje heikentää elimistön vastustuskykyä, huonontaa tarkkaavaisuutta, altistaa ylipainolle ja heikentää suorituskykyä. On todettu, että noin vuorokauden yhtämittainen valvominen vastaa noin yhden promillen humalatilaa.

Luultavasti useimmat potilaista eivät haluaisi, että heitä hoitava lääkäri on promillen humalassa. Pitkän ja raskaan päivystysvuoron loppupuolella hoitavan lääkärin vointi voi kuitenkin vastata keskivahvaa humalatilaa. Siinäpä sitten tulisi tehdä tarkkoja päätöksiä ja oikeita hoitoratkaisuja.

On aivan perusteltua, että Euroopan Unionin tasolla on ollut huolta työntekijöiden jaksamista. On annettu työaikaa rajoittavia direktiivejä ja ohjaavaa lainsäädäntöä. Näillä säädöksillä on ollut vaikutusta myös viimeisimpään Lääkärisopimukseen. Lepoajoja pitäisi ottaa paremmin huomioon. Puuttuvan levon korvaaminen rahalla ei vie väsymystä pois.

Eri puolilla maata on reippaasti uudistettu päivystysjärjestelyjä. Osa ko-keiluista on osoittautunut toimiviksi ja osa on jo ehditty hylätä. Hieman rauhallisimmissa sairaalapäivystyksissä niin sanottu kolmen tunnin lepoaika on yleensä onnistuttu järjestämään esimerkiksi puhelun siirroilla, ja raskaammissa päivystyspisteissä on jouduttu palkkaamaan ylimääräisiä päivystäjiä yön tunneille. Viikonlopun pitkiä vuoroja on päätetty, ja joissain sairaaloissa on siirrytty päivystysviikkoon.

Uni ja lepo ovat tärkeitä, mutta luotta-

musmiehenä huolestuttaa myös työntekijöiden ansiotaso. Jos päivystysvuorot lyhenevät ja lepoajat lisääntyvät, niin on olemassa suuri vaara, että lääkäreiden ansiotaso paljon päivystävillä laskee huomattavasti. Päivystyssidonnaisilla aloilla on myös ongelma, että erikoisalojen osajia ei tahdo riittää tekemään töitä,

jos vapaa-aika lisääntyy. Eri-tyisesti operatiivisilla aloilla päivystystyö on tärkeää myös oppimisen kannalta. Akuutti hätäleikkaus ei tule vain virka-aikana. Tehtyjen päivystystoimenpiteiden

lukumäärä uhkaa myös jäädä vähäiseksi, jos työaikaa voimakkaasti rajoitetaan.

Olemme haastavassa tilanteessa. Lepoa ja unta pitäisi saada riittävästi. Osaamisen taso ja päivystysvalmius eivät saisi laskea. Olisi mukavaa, jos ansiotaso ei laskisi, vaan pikemminkin nousisi. Sopimuskautta on vielä noin vuosi jäljellä. Nyt on tärkeää koota kokemuksia yhteen eripuolilta Suomea.

Itse olen aiemmin ollut innokas päivystämään pitkiä 24 tunnin vuoroja, mutta nyt yhden jaetun lauantain perusteella totean, että olihan se ihan kiva olla sunnuntaina virkeä.

”**Eri-tyisesti operatiivisilla aloilla päivystystyö on tärkeää myös oppimisen kannalta.**”