

Erikoislääkärin elämänhallinta – lääkärin eettinen kuorma

-seminaari Mustion Linnassa 26.-27.9.2025

Suomen Erikoislääkäriyhdistys (SELY) ja Suomen Työterveyslääkäriyhdistys (STLY) järjestivät yhdessä Erikoislääkärin elämänhallinta seminaarin teemalla ”Lääkärin eettinen kuorma”.

SELYn varapuheenjohtaja Auli Juntumaa ja STLY:n Minna Majuri toimivat paikan päällä moderaattoreina. Osallistujamäärä oli tuplattu noin neljäänkymmeneen kahden vuoden takaisesta pilottiseminaarista. Aiemman rohkaisevan palautteen pohjalta oli koottu mielenkiintoinen kokonaisuus. Osallistujia kannustettiin etukäteen arvioimaan Työhyvinvointitestillä (www.työ-elämätieto.fi) omaa vointiansa.

Lääkkeiden ympäristövaikutukset

Perjantai-iltana LT, FM Ville Vartiainen puhui lääkkeiden ympäristövaikutuksista. Aihe liittyy kaikkien lääkärin päivittäiseen toimintaan, miettii sitä tai ei. Ympäristövaikutusten arvioimisessa käytettävät

tuotteiden elinkaarianalyysit soveltuvat parhaiten toistettuna tuotteen kehityksen arvioimiseen. Eri valmisteiden keskinäinen vertaaminen on hankalaa, ehkä mahdotontakin. Havahduttavaa oli, että noin puolet maailman lääketeollisuuden jätevesistä päättyy vesistöihin, tässä on mukana myös kehittyneitä maita.

Vartiainen mielestä yksittäisten lääkkeiden kannattaa kysyä lääkevalmistajien edustajilta lääkkeen ympäristövastuullisuudesta – tämä on keino lisätä yritysten suuntaan toivetta ympäristöselvitysten tekemiseen. Tähän kannustaa myös erityisesti nuoremmilta potilailta enenevässä määrin tulevat tiedustelut esimerkiksi lääkevalmisteiden pakkausmateriaaleista. Keskustelua ja kysymyksiä aiheesta syntyi,

ja mukana olleet silmälääkärit kertoivat potilaiden ohjaamina pohtineensa esimerkiksi yksittäisapakettujen pipettien ja pullojen ympäristövaikutuksia.

Lääkärin eettinen kuorma

Lauantain avasi lääkintöneuvos Kati Myllymäki toteamalla, että lääkärin eettinen stressi on aiheena ajankohtainen muun muassa terveydenhuollon henkilöstöväjään ja rajallisen rahoituksen vuoksi. Työtilanteissa koetut jännitteet ja ristiriidat omien eettisten periaatteiden kanssa voivat synnyttää eettistä stressiä. Se voi ilmetä monin tavoin, esimerkiksi syyllisyytenä siitä, ettei voi tarjota parasta mahdollista hoitoa. Eettinen stressi voi heijastua työntekijän työkykyyn ja heikentää hoidon laatua.

Pitkittyessään eettinen stressi voi lisätä kyynistymisen riskiä ja johtaa jopa ammatin hylkäämisen pohdintaan. Myllymäen mukaan kyyninen lääkäri on potilaalle vaarallinen. Edelleen Myllymäki viittasi kirjoitukseen (Suom Lääkärit 2024;79:e40563) aiheesta, jossa esitellään myös ehdotus lääkärin eettistä kuormitusta koskevaksi suomenkieliseksi termistöksi. Monen osallistujan pohdinta eettisestä stressistä kulminoitui päivistystilanteisiin, joissa esimerkiksi priorisointitarve tai riittämätön seniorituki nousivat puheenaiheiksi. Myllymäki lopetti toteamalla, että eettistäkin stressiä voi hallita ja nosti keskeiseksi eettisten ohjeistojen ohessa ammattilaisen mahdollisuuden keskittyä riittävällä huolellisuudella potilaiden hoitoon.



STLY:n puheenjohtaja Minna Majuri ja osallistujajoukkoa.



Professori Anna Keski-Rahkonen luennoi aiheesta Mielenterveys ja hyvinvointi.

korostuu kuormitustekijänä: lääkäri voikin usein kohdella potilaitaan lempeästi ja arvostavasti, mutta itseään ankarasti. Omaa toimintaa voi ohjata ajattelumalli ”olen päässyt tähän asti olemalla itselleni tiukka ja vaativa ja jos en jatka samalla lailla, repsahdan ja tapahtuu jotain kamalaa”. Lopuksi Keski-Rahkonen korosti itsemyötätunnon merkitystä ja opettelua esimerkiksi Mindfullnesin avulla. Myös jo viikon some-paasto lisää tyytyväisyyttä itsen ja omaan kehoon.

Luottamuslääkäriverkosto

Lääkärillä on helposti useita esteitä avun hakemisille itselleen ja jopa häpeää, ettei osaa itse diagnosoida tai hoitaa omaa sairauttaan. Mielenterveysasiat koetaan stigmana, omia oireita kielletään, on ajan puutetta ja niin edelleen. LT Eliisa Mäenpää kertoi vuonna 1997 perustetusta Luottamuslääkäriverkostosta ja korosti sen ehdotonta luottamuksellisuutta. Luottamuslääkäri auttaa löytämään apua silloin, kun avun löytäminen tavanomaisista järjestelmistä on haasteellista. Järjestely sisältää korkeintaan 3 käyntiä sisältäen esimerkiksi lääkityksen aloituksen, sairausloman ja ohjauksen jatkohoitopaikkaan. Luottamuslääkäri laskuttaa Lääkäriliittoa käynnneistä.

Kuormittuneisuus on varsin usein yhteydenoton syynä. Mäenpää muistutti, että esihenkilöllä on juridinen ja työyhteisöllä moraalinen vastuu puuttua kollegan kuormittuneisuuteen. Lääkärit tarvitsevat yhtä hyvän hoidon kuin he antavat potilailleen.

Työelämän murros

Seminaarin päätti Mehiläisen johtava työterveyspsykologi Suvi Suortamo puhumalla työelämän murroksesta. Sitran listaamissa megatrendeissa nostetaan kasvavat hyvinvoinnin haasteet (esimerkiksi liikkumattomuus, mielenterveyshaasteet)

Lääkärien uupumus yleistä

Mielenterveyden professori Anna Keski-Rahkonen oli odotettu puhuja. Hänen mukaansa jo tuleminen tähän seminaariin oli mielenterveysteko ja panostus omaan hyvinvointiin. Paljon keskustelua herätti tuore tieto elinaikaisista mielenterveyshäiriöiden esiintymisluvuista (Suokas K et al. Epidemiol Psychiatr Sci. 2025 Jun 6;34:e31). Naisten 76,7 % ja miesten 69,7 % koettiin kovin korkeiksi luvuiksi. Yleisö pohtikin aktiivisesti, nostaako lukuja lääkärin velvollisuus liittää jokaiseen potilaskontaktiin dg-numero, jol-

loin medikalisaatioon kautta esimerkiksi tavallinen suru muuttuu F-diagnoosiksi. Luennoitsija kuitenkin muistutti mielenterveyshäiriöiden todellisesta lisääntymisestä. Keski-Rahkonen on tyytyväinen nähtävään mielenterveyshäiriöiden destigmatisaatioon; sallivamman ilmapiirin myötä lääkäriin hakeudutaan jo varhaisemmassa vaiheessa ja tämä voi näkyä myös esiintyvyyksiluvuissa.

Huolestuttavaa on, että 43 %:lla lääkäreistä on ollut vähintään yksi uupumisoire. Usein uupumus alkaa jo opiskelijana, ehkä jo lukiossa. Oman minän vaatavuus

yhdeksi keskeiseksi teemaksi. Suortamo pohtikin, ovatko nämä haasteet pysyviä ja pitäisikö yksilön haasteisiin puuttumisen lisäksi hakea ratkaisuja myös työolojen muuttamisesta. Toinen megatrendi on talouden perustan rakoileminen, joka johtaa tehokkuusvaatimuksiin ja lisää työn intensiivisyyttä. Lisääntyvä tekoälyn käyttö voi muuttaa myös ihmiselle jäävän työn luonnetta: tekoälyn hoitaessa helpot rutiinitehtävät, ihmisille jäävät vaikeat työt.

Toisaalta ihmisissä on Suortamon mukaan nähtävissä herkistymistä vaikeuksille. Nykyyhmissä arjessa moni asia on helppoa ja vaivatonta – miten ihminen suoriutuu, kun eteen tuleekin itsensä likoon laittamista vaativa tilanne? Digitalisaatio muuttaa lääkärin roolia ja potilassuhdetakin. Resilienssi ja palautuminen korostuvat, ja Suortamo muistutti tärkeydestä erottaa työ- ja vapaa-aika.

Mustion Linna on kaunis kokonaisuus ja soveltuu erinomaisesti seminaarin pitopaikaksi. Ruoka on erinomaista ja yöpymisvaihtoehtoja monenlaisia. Perjantai-illan pehmeiden löylyjen jälkeen oli mukavan rupertella ennen illallista linnan talvipuutarhassa. Rohkeimmat kävivät uimassakin Mustion joessa. Lauteille ilmestyi koirakin saunomaan, ilmeinen erikoislääkäri, specialiteetti jäi selvittämättä.

Tapahtuman mahdollistivat yhteistyökumppanit, joista perjantapäivästä vastasi Orion ja lauantai Mehiläinen. Mukana olivat myös Aava ja Pikkujätti Oy, Besins Healthcare, HUS Työterveys, Oy H, Lundbeck Ab, Oy Roberts Ab ja Suomen Terveystalo Oy. Iso kiitos SELYN asiamies Tuija Kuusmetsälle ja STLY:n toiminnanjohtaja Anne Ylijoelle käytännön järjestelyistä.

Ensi vuonna nähdään!

Aava PIKKUJÄTTI



MEHILÄINEN



Terveystalo



Anneli Vainio:

”Mustion historia on vaikuttava ja paikka upea, jo senkin takia kannatti tulla. Positiivista, että tarjolla tällaisella harvinaisemmalla teemalla lääkäreille seminaari.”

Anneli Vainio jäi miettimään päivien pohjalta sanelevaa johtamista ja työpaikoilla kovasti panostettavaa sisäistä kehitystyötä, joista putoaa varsinaisen potilastyön lisäksi lisäpalveluita klinikoille – voiko kuorma muodostua ylivormaiseksi työntekijälle?



Kuva: Mikko Lemola/Shutterstock