

# JUONNEOPETUKSEN

## **AVIISI**

*Opintouudistuksen äänenkannattaja*

Nro 35  
28.vuosikerta

Ilmestyy aina tarvittaessa

25.3.2019

---

### **Vastaava päätoimittaja**

Jaana Franck

### **Tekninen toimitus**

Minna Ketola

Eeva Sipponen

### **Toimitus**

Elina Bergman

Laura Ekblad

Merja Ellilä

Päivi Korhonen

Susa Majaluoma

Sari Pitkänen

Ansa Rantanen

Tellervo Seppälä

Marju Sjösten

Pieta Sundqvist

Veera Veromaa

---

# Sisällys:

- **Pääkirjoitus Jaana Franck: Ensiapua pandavideoista** sivu 3
- **Varsinais-Suomen Yleislääkäripäivän 2019 ohjelma** sivu 4
- **Haku: Nyt on taas aika etsiä Varsinais-Suomen yleislääkäriä** sivu 5
- **Varsinais-Suomen vuoden 2018 yleislääkäriksi valittiin Saira Hookana-Järvi. Valintaehdotuksen perustelut.** sivut 6
- **Saira Hookana-Järvi: Työhallinnasta työniloon – vapaa-ajan tärkeys työn vastapainona** sivut 7-8
- **Hyvinvoiva lääkäri = hyvinvoiva potilas?** sivut 9-10
- **Kristiina Toivola: Työnohjaus – ammatillista kasvua ja parempaa työhyvinvointia yleislääkärille** sivut 11-14
- **Proffan nurkka: Päivi Korhonen  
Jaksaa, jaksaa!** sivu 15

# Ensiapua pandavideoista

Kävin taas pitkstä aikaa tammikuussa Helsingin Lääkäripäivillä ja osallistuin siellä sessioon, jonka otsikkona oli 'Lääkäriin jaksamisen ensiapulaukku'. Ohjelmaa etukäteen tutkiessani lievästi epäilyksiä herätti lause 'osallistujat pääsevät tanssipedagogi Hanna Brotheruksen ohjauksessa syventymään lääkärintyön moniulotteiseen tunnekirjoon sekä soveltamaan tunnetietoa ja -taitoa aktivoivien harjoitusten muodossa'. Kuulosti epäilyttävästi siltä, että täytyy itsekkin jotain tehdä...? No, aktivoivat harjoitteet olivat aika hauskoja, pääsimme tuttujen ja vähän vieraampienkin kollegojen ryhmässä hivelemään, tyrkkimään ja kannattelemaan toisiamme. Nauroimme paljon ja oli kaiken kaikkiaan yllättävän rentouttavaa!

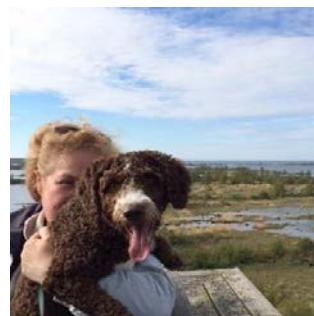
Ehkä kuitenkin kaikkein parhaiten tuosta koulutuksesta jäi mieleeni psykologi Tuija Turusen puheenvuoro. Hän toi esiin monta hyvää vinkkiä työssä jaksamiseen, mutta erityisesti mieleeni jäi dia, jossa esiteltiin sitä itsellekin hyvin tuttua tosiasiaa, että ikävät työpäivän tapahtumat jäävät paljon helpommin mieleen kuin positiiviset tapahtumat ja onnistuvat sitten pilaamaan työfiiliksen koko päiväksi tai pidemmäksikin aikaa. Yhden negatiivisen tapahtuman häivyttämiseen mielialaa pilaamasta tarvitaan Tuija Turusen mukaan iloisia / antoisia / mielihyvää tuottavia tapahtumia suhteessa 1:4. Nämä ilonaiheet voivat tietysti olla vaikkapa työhön liittyviä onnistumisia, mutta jos ne tuntuvat olevan kiven alla, voi mielihyvää löytää pinterestin tarjoamista

kauniista kuvista tai herkkuruokaohjeista tai vaikka youtuubista löytyvistä kissanpentuvideoista. Itsellä ovat parhaiten toimineet pandanpoikasten toilailuista kertovat videot, toisaalta saatan käydä nettikirjakaupan sivuilla etsimässä suosikkikirjailijoitteeni uusia kirjoja, ja vaikkei niitä löytyisikään, tuottaa jo kirjakaupan sivuilla seikkailu minulle hyvää mieltä. Oli tosi antoisaa kuulla nyt oikein työpsykologin suusta, että se pieni hetki työajasta, jonka olen kuluttanut johonkin itseäni ilahduttavaan, on luultavasti maksanut moninkertaisesti itsensä takaisin sekä itselleni että työnantajalleni lisääntyneenä työhyvinvointina ja työtehona.

Nykyään kun soittelen ystävälleni, jolla tiedän olevan haasteita työssäjaksamisen kanssa, kysynkin ensimmäiseksi: 'Kuinka monen pandavideon päivä oli tänään?'

Tämän vuoden Varsinais-Suomen Yleislääkäripäivässä ke 22.5. etsitään myös keinoja arjen jaksamiseen erityisesti silloin, kun potilaalla on ongelmana jokin aihe, josta on somessa paljon puhuttu. Tule mukaan kuuntelemaan, keskustelemaan ja miettimään, mitä omaan jaksamisen ensiapulaukkuusi voisi kuulua.

Jaana Franck  
päätoimittaja



# Varsinais-Suomen XV Yleislääkäripäivä 2019

Tuttuun tapaan tervetuloa myös kollegat Satakunnasta ja Vaasan seudulta!

## **Aika: Ke 22.5.2019**

Paikka: Valtion Virastotalon kokoustilat / Aitiopaikka, Itsenäisyydenaukio 2, Turku

Teema: **YLE – arjen selviytyjät**; somea ja vähän soteakin

Tavoite: Tarjota keinoja arjen hallintaan yleislääkärin työssä, kun potilaalla on some –suosittuja oireita tai ongelmia

8:30 Ilmoittautuminen ja tulokahvit

9:00 Avaussanat; *terveyspalveluiden johtaja Kaisa Nissinen-Paatsamala, Salon kaupunki*

9:10 Toiminnalliset terveysongelmat; mitä aiheita somessa liikkuu ja miten lääkärin pitäisi niihin suhtautua, kun potilas niistä kyselee; *prof. Juhani Knuuti, TY*

9:45 Mitä yleislääkärin tulisi tietää erityisdieteistä? *laillistettu ravitsemusterapeutti, FT Soile Ruottinen, Salon kaupunki*

10:20 jumppatauko

10:30 Yleislääkäri ja ferritiini; *sisät. & hemat. el Marko Vesanen, TYKS*

11:10 Tiedepommi; *prof. Päivi Korhonen, yleislääketiede*

11:30-12:30 Lounas

12:30 Endokrinologiset ongelmat yleislääkärin haasteena; *sisät. & endokr. el Lassi Nelimarkka, TYKS*

13:15 Selittämättömät oireet potilaan ja lääkärin jaksamisen haasteina; *yleislääket. el, psykoterapeutti Outi Seppälä, Helsingin kaupunki*

14:00-14:30 Kahvitauko

14:30 Ajankohtaista sotesta; *yleislääket. el. VTM Aki Linden*

15:15 GSK:n puheenvuoro

15:30 Vuonna 2018 TY yleislääkäriksi valmistuneiden kukitus sekä Vuoden 2019 Varsinais-Suomen Yleislääkärin julkistus – *johtajaylilääkäri Mikko Pietilä, VSSH ja prof. Päivi Korhonen, yleislääketiede, TY*

15:45 – 17:00 Päivällinen

**Ilmoittautumiset 13.5.2019 mennessä.** Max 150 osallistujaa.

Linkki ilmoittautumiseen osoitteessa: <https://www.utu.fi/fi/yliopisto/laaketieteellinen-tiedekunta/kliininen-laitos/yleislaaketiede/ajankohtaista>

Koulutukselle haetaan Turun Yliopiston erikoistumispisteitä yleislääketieteeseen 6 tuntia.

**Ehdotukset Varsinais-Suomen vuoden 2019 yleislääkäriksi perusteluineen 22.4.2019 mennessä** osoitteeseen: [jaana.franck@utu.fi](mailto:jaana.franck@utu.fi).

Tilaisuus on maksuton.

# NYT ON TAAS AIKA etsiä Varsinais-Suomen Yleislääkäriä



## Varsinais-Suomen vuoden Yleislääkäri

- 1) on yleislääketieteen erikoislääkäri tai on erikoistumassa yleislääketieteeseen
- 2) on potilaiden ja työtovereittensa arvostama
- 3) kehittää yleislääkärin työtä
- 4) jakaa mielellään osaamistaan muille
- 5) tutkimustyö ja/tai opetukseen osallistuminen katsotaan eduksi, mutta ei ole välttämätöntä.

## Aiemmat Varsinais-Suomen vuoden Yleislääkärit

2005 Seppo Junnila  
2006 Marjatta Keihäskoski  
2007 Tero Ivaska  
2008 Krista Korhonen  
2009 Elise Wasen  
2010 Merja Laine  
2011 Erkki Rouhe  
2012 Jaakko Kivisaari  
2013 Sirpa Rantanen  
2014 Janne Luostarinen  
2015 Tuula Jaakkola  
2016 Kaj Haapasalo  
2017 Heli Leino  
2018 Saira Hookana-Järvi

Ehdotukset V-S vuoden 2019 Yleislääkäriksi perusteluineen voi lähettää 22.4. mennessä sähköpostitse osoitteella [jaana.franck@utu.fi](mailto:jaana.franck@utu.fi).  
Valinnan suorittaa raati, johon kuuluvat yleislääkäripäivän suunnittelutyöryhmän lisäksi kolmen edeltävän vuoden valitut yleislääkärit. Aiempien kolmen vuoden ehdotukset huomioidaan valinnassa.

# Varsinais-Suomen vuoden 2018 Yleislääkäriksi valittiin Saila Hookana-Järvi

## Valintaehdotuksen perustelut:

Saila Hookana-Järvi on syntynyt 20.5.1962. Hän on kirjoittanut ylioppilaaksi v -81 Salossa, valmistunut lääketieteen lisensiaatiksi v-88 Turun Yliopistosta ja yleislääketieteen erikoislääkäriksi v -98 samoin Turun Yliopistosta.

Hän on suorittanut perhelääkärikoulutuksen v -02. Aktiivisena kouluttautujana ja oman työnsä kehittäjänä hänellä on mm. psykoterapiakoulutustakin. Saila osallistuu aktiivisesti sekä oman talon viikkokoulutuksiin, että huolehtii omasta täydennyskoulutuksestaan talon ulkopuolella. Hän on aina valmis osallistumaan kehittämistehtäviin ja uusiin projekteihin.

Saila on toiminut terveyskeskuslääkärinä Salon terveyskeskuksessa vuodesta 1988 valmistumisestaan asti eli 30 vuotta! Näistä viime vuodet yhden lääkärin terveysasemalla Kuusjoella. Hän on työssään toteuttanut yleislääketieteen syvintä olemusta. Siinä on toteutunut jatkuvuus, kokonaisvaltaisuus, laaja-alaisuus ja potilaslähtöisyys. Hän on kiinnostunut potilaidensa elämästä, ottaa heidän perheensä huomioon ja piirtää sukupuitakin. Toisaalta pienet asiat hoituvat ripeästi. Hänellä on kyky olla potilasta kokonaisvaltaisesti hoitava kuunteleva lääkäri, joka toisaalta osaa vetää rajat ja hallitsee omaa työtään ja jaksamistaan. Saila on edelleen tuttu kasvo myös iltapäivystyksessä.

Hän on ollut vuosia mukana aktiivisena juonnelääkärinä yleislääketieteen perusopetuksessa sekä ohjannut myös viidennen vuoden kandeja terveyskeskustyön saloihin. Hän on työskennellyt myös lyhyen sijaisuuden yleislääketieteellä apulaisopettajana.

Hän on ohjannut aktiivisesti vuosien varrella useita nuoria kollegoita lääkärin työn alkutaipaleella ja rakentavasti pidemmälle edistyneitä yleislääketieteeseen erikoistuviakin. Ohjattavan kokemuksia: ”Saila on aina valmis auttamaan paneutuen asiaan ja kannustanut pohtimaan potilaan ongelmaa tai tilannetta laajemmin. Hän on helposti lähestyttävä ja häneltä saa ongelmaan kuin ongelmaan apua, oli sitten kyse lääketieteellisistä ongelmista tai omasta jaksamisesta ja työnhallinnasta. Hän suhtautuu rauhallisesti ja kannustavasti. Hän osaa auttaa erikoistuvaa elämään työssä niin tutun epävarmuuden kanssa.”

Hän on innostanut kokeneempia kollegojaan lääkärin Balint- työhönsä kautta jakamaan työkokemustaan ja jaksamistaan, näin lisäten työyhteisön hyvinvointia.

Hän on edistänyt paikallista kollegiaalista yhteishenkeä ja paikallista koulutustarjontaa toimimalla aktiivisesti paikallisissa yhdistyksissä SLL paikallisosaston sihteerinä v 90-94, sittemmin ja edelleen Lääkäri-seura Duodecim Salon seudun paikallisyhdistyksen hallituksessa. Hän on yleensä mukana terveyskeskuksen naislääkäreiden Lady Doctors –tapaamisissa.

Vapaa-aikanaan hän on aktiivinen liikunnan harrastaja ja puolestapuhuja. Lajeina hänellä on mm jooga, aerobic, hiihto ja juoksu. Hän houkuttelee myös kollegoja mukaan liikkumaan. Hän elää niin kuin opettaa.

Eri-ikäisten kollegoidensa ja laaja-alaisemmin työyhteisönsä arvostamaa kollegaa esitämme Varsinais-Suomen Yleislääkäriksi vuonna 2018

Salon tk kollegat

Varsinais-Suomen vuoden Yleislääkäri Saila Hookana-Järvi painottaa työn ja vapaa-ajan järkevää suhdetta

# TYÖNHALLINNASTA TYÖNILOON - VAPAA-AJAN TÄRKEYS TYÖN VASTAPAINONA

Olen työskennellyt omalääkärinä 11 v yhden lääkärin asemalla Kuusjoella. Lähtiimiini kuuluvat sairaanhoitaja työparinani ja kaksi terveydenhoitajaa. Hoidan perusvastaanoton lisäksi neuvolaa ja teen paikkakunnan ala-asteen koulutarkastukset.

Työnhallinnan kannalta on mielestäni tärkeintä, että saa itse luoda vastaanottotoiminnan työjärjestyksen ja vaikuttaa vastaanottoaikojen pituuteen. Erityisesti pienellä asemalla korostuu hyvä ja joustava yhteistyö vastaanoton hoitajan kanssa. Luovat ratkaisut ovat tarpeen monenlaisissa tilanteissa: esimerkiksi kerran vastaanoton päätteeksi pappaa auttaessani vetoketjun vetämisessä sen kanta jäi käteeni ja papan housut jäivät retkottamaan auki! Ponnekas hoitajani soitti suoraan talouspäällikölle, joka lupasi maksusitoumuksen kylän ompelijalle. Pappa kiidätettiin saman tien sinne tyytyväisenä palveluun.

Erityisen tärkeänä koen väestön tuntemisen. Aina tulee vastaan uutta tietoa potilaistani myös ”sivujuonteena” esimerkiksi toisen perheenjäsenen tai

sukulaisen kertomana tai muilta tiimin jäseniltä. Usein epämääräisen ongelman taustalta löytyy muu kuin biolääketieteellinen selitys oireille, vaikkapa perheenjäsenen alkoholin ongelmakäyttö, erilaiset pelot, parisuhdeongelmat jne.

Itse asiassa hyvä tuntemus väestöstä ja tiiviskin potilaan elämänvaiheissa mukana kulkeminen ovat sekä työniloa tuova asia että toisaalta myös rasite. Lääkärin on pidettävä objektiivinen asemansa empaattisesta työotteesta ja läheisestäkin tuttavuudesta huolimatta, ettei ajaudu potilaan ongelmien sisäpiiriin ja mahdollisesti sijaistraumatisoidu, jolloin hoitotulos kärsii ja myös lääkäri uupuu.

Riittävä ammattitaito niin koulutuksen kuin kokemuksenkin kautta hankittuna tuovat työnhallintaa. Iän myötä olen entistä enemmän kiinnostunut ihmisen kokonaisvaltaisesta hoidosta, johon olen saanut hyviä työkaluja ja uutta perspektiiviä mm. perhelääkärikoulutuksesta, kognitiivisen psykoterapian peruskurssista ja edelleen jatkuvasta Balint –työnohjauksestani.

Noin 20 min työmatkani autolla toimii konkreettisen siirtymisen lisäksi myös pään tyhjennyksenäkin töistä vapaalle. Toisinaan myös pyöräilen matkan kesäaikaan. Liikunta onkin itselleni parasta stressin purkua. Olen aina ollut jumppafriikki; aloitin harrastuksen 80-luvulla Jane Fondan tahtiin aerobicin rantautuessa Suomeen. Lajit vain vuosien kuluessa ovat vaihtuneet: välillä olen pyöritellyt traktorinrenkaita tehotunneilla, hikoillut step-laudalla askeltaen tai punnertanut painoja bodypumpissa. Aikuisbaletti on kuulunut viikkotunteihini jo vuosia. Iän karttuessa myös rauhallisemmatkin tunnit ovat alkaneet lisäksi kiinnostaa, kuten jooga useina versioina. Talvisiin treeneihini kuuluu murtomaahiihto tärkeänä osana. Myös kielten opiskeluun on löytynyt viikottain aikaa.

Nyt kun lapset ovat aikuistuneet on tullut entistä enemmän omaa aikaa. Toisaalta omat vanhemmat alkavat tarvita myös lisääntyvästi apua. Kaikkein tärkeintä kokonaishyvinvoinnissa ja näin myös työkykyyn vaikuttamassa on läheisten ihmissuhteiden merkitys – ne tuovat voimaa mutta myös huolta.

Toivottavasti saamme jatkossakin olla vaikuttamassa omiin työoloihimme uudistuksista huolimatta ja toimia näin hyvässä organisaatiossa kuin Salon kaupungin terveystyöpalvelut.

Kevään valoa ja jaksamista kaikille!

***Saila Hooqana -Järvi***





Salon terveystieteiden keskuksella on pitkät perinteet lääkäreiden työnohjauksesta. Uusin työnohjausryhmä kokosi ajatuksiaan ryhmään mukaan lähtemisestä ja työnohjauksen tavoitteista omalla kohdallaan

# Hyvinvoiva lääkäri = hyvinvoiva potilas?

Mikä auttaa lääkäriä jaksamaan? Miten lääkäri kantaa potilaidensa taakan? Kutsumusammatti, niin sanotaan. Lääkäreilläkin on tunteet. Voimme väsyä. Saammekin väsyä, mutta silloin on hyvä hetki kysyä – miksi väsymme?

Terveystieteiden keskuksen lääkärin työ on paljolti yksin puurtamista verrattuna esimerkiksi sairaalalääkärin työhön. Meille lääke-esittelyt ja ruokatauot ovat usein hetkiä, jolloin kollegoita tapaa kiireisen potilastyön lomassa. Työnohjaus voi olla osana lääkärin omaa hyvinvointia. Salossa aloitti nuorten naislääkäreiden työnohjausryhmä helmikuussa 2019. Ryhmämme koostuu YEK-vaiheen, yleislääketieteeseen erikoistuvista että yleislääketieteen erikoislääkäreistä. Aiempaa kokemusta varsinaisesta työnohjauksesta meillä ei ollut. Odottavaisin mielin suhtauduimme ensimmäiseen kokoontumiseen, joka herätti seuraavanlaisia toiveita: vertaistuen saaminen, työtovereiden näkeminen, työn oikea rajaaminen ja ajanhallinnan tehostaminen. Työn

oikeanlainen hallinta, jotta ei itse kuormitu. Kuinka sanoa ei, vaikka kokee empatiaa potilasta kohtaan. Miten oppia sietämään epävarmuutta? Miten saisi huonon omantunnon taakkaa vähemmälle, kun antaa välillä toiselle potilaalle enemmän aikaa kuin toiselle? Päivien venyessä jää aika vähemmälle omille läheisille ja omille harrastuksille. Miten oppia mikä on riittävää? Olemme myös monet tehneet hiljattain sairaalajaksoja, ja pohdimme miten löytäisi uudelleen merkityksen ja arvon omalle työlle. Toisinaan potilaat arvostavat sairaalalääkäreitä enemmän kuin terveystieteiden keskuksen lääkäreitä.

Ensimmäinen tapaaminen on ohitse, seuraavia jo useampi sovittuna. Rennon tapaamisen aikana aika kului kuin siivillä. Tuntui, että vasta päästiin vauhtiin ja tapaaminen olikin ohitse! Mitä tapaaminen piti sisällään, se jää neljän seinän sisälle. Ryhmässä saa puhua luottamuksella. Ketään ei tuomita. Ryhmässä sai huomata, että työkokemuksen määrästä huolimatta

kaikki painimme samojen ongelmien kanssa. Tutut työtoverit loivat turvallisen ympäristön keskustella avoimesti ja ohjaaja tuntui ymmärtävän hyvin yleislääkärin työn solmukohtat.

Yksi selvä toive tuntuu kaikilla ryhmäläisillämme olevan, ja se on työssä jaksaminen. Miten lääkäri jaksaa kasvavan

työpaineen alla? Kenties vastaus on yksinkertainen: työnohjauksen tuoman vertaistuen avulla. Kollegan tuki on mittaamaton ja auttaa jaksamaan. Lääkärin hyvinvointi on avain potilaiden onneen.



Työnohjausryhmäläiset tapaamisessa: Maarit Mäntylä, Päivi Poijärvi, Katariina Mickelsson, Ida Kurkela, Sirpa Korhonen, Paula Stenberg, Ansa Rantanen, Maria Havuaho, Emmi Keränen sekä työnohjauksen vetäjä Kristiina Toivola

# Työnohjaus – ammatillista kasvua ja parempaa työhyvinvointia yleislääkärille

Lääkäriliiton **Lääkärien työhyvinvointi-työryhmän** loppuraportissa on yhtenä suosituksena :

Kaikilla potilastyössä olevilla lääkäreillä on oltava lakisääteinen oikeus työnohjaukseen työsuhteesta riippumatta. Sekä lääkäreitä että heidän esimiehiään koulutetaan ja informoidaan työnohjauksen merkityksestä.

## **En minä tarvitse ohjausta – kyllä minä työni osaan**

Työnohjaus on käsitteenä useimmille lääkäreille epäselvä ja voi olla jopa harhaanjohtava. Se ei ole konsultaatiota tai opetusta, vastuu hoidosta jää aina työnohjattavalle. Mentoroinnissa ja coachingissa käytetään samoja menetelmiä kuin työnohauksessa. Työnohjauksen viitekehyksiä on useita. Työnohjaajalla voi olla myös erilainen pohjakoulutus kuin ohjattavilla. Lääkärit pitävät hyvänä, että työnohjaajalla on lääkärin koulutus.

Työnohjaus on oppimisprosessi, jonka takia sen kesto on yleensä 1-2 vuotta. Työnohjaus voidaan toteuttaa yksilö-, ryhmä- ja työyhteisötyönohjauksena. Työnohjausprosessiin sitoutuminen merkitsee työnohjauksen huomioimista työn suunnittelussa ja työaikojen järjestelyssä pitkälle etukäteen. Se on ajallinen ja rahallinen investointi, jonka tulokset näkyvät mahdollisesti paljonkin

myöhemmin, useimmiten kuitenkin prosessin kuluessa. Mielenterveystyössä työnantajalla on velvollisuus järjestää työnohjausta. Työterveyshuolto voi auttaa työnohjaajan löytämisessä ja tarpeen arvioinnissa muissa työpaikoissa. Työturvallisuuslaki edellyttää, että työnantaja huolehtii henkilöstön hyvinvoinnista erityisesti kuormittavissa tilanteissa.

Työnohjauksen perusarvoja ovat ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen merkitys, vastavuoroisuus sekä molemminpuolisuus ja keskinäinen kunnioitus. Tapaamisia on hyvä olla 2-4 viikon välein. Työnohjaus on osa työtä ja siihen käytetty aika on yleensä työaikaa ja työnantaja vastaa kustannuksista. Jos työnohjattava itse maksaa työnohauksesta, on se verotuksessa tulonhankkimiskustannuksena vähennettävää.

## **Mitä työnohjauksessa tapahtuu?**

Työnohjaaja ei ohjaa itse työtä vaan ohjaa tutkimaan työtä tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti tavoitteena löytää sellainen oma tapa tehdä työtä, jossa työ koetaan mielekkäänä. Mielekkääksi koettu työ on vähemmän kuormittavaa erityisesti silloin kun työssä on ajallista kuormitusta ja paljon vastuuta.

Keskeistä on vuorovaikutus, keskustelu ja työhön liittyvien asioiden tarkastelu

etäämmältä. Työnohjaus antaa aikaa ja tilaa pysähtyä yhdessä tutkimaan ja joskus ihmettelemäänkin omaa työtään kaikessa rauhassa. Työnohjaaja ja ryhmä tuo uusia näkökulmia työhön ja itseen työntekijänä. Työnohjauksessa ei ole tarkoitus antaa suoria ohjeita vaan työkaluja ajattelun tueksi.

Työnohjauksen tavoitteista päätetään yhdessä työskentelyn aluksi ja laaditaan tavoitteet, joita arvioidaan säännöllisesti. Yleensä pienet ja melko konkreettiset tavoitteet ovat toimivia. Usein on helpointa lähteä työtapojen tutkimisesta ja edetä jatkossa vuorovaikutus- ja yhteistyökysymyksiin.

Olennaista on työnohjaustilanteessa oppia kuvaamaan ja sanallistamaan työkulkuja, jolloin niistä voidaan helpommin keskustella. Selkeät rajat ja säännöllisyys mahdollistavat turvallisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen. Työnohjaajan rooli on huolehtia, että pysytään olennaisissa asioissa ja tuoda mahdollisesti keskusteluun uusia näkökulmia ja auttaa hahmottamaan kokonaisuutta. Työnohjaaja myös suojaa työnohjattavia asiaankuulumattomilta ja henkilökohtaisuuksiin menevältä keskustelulta.

### **Milloin työnohjaukseen ?**

Työnohjaukseen voidaan hakeutua vaativan asiakassuhteen, muuttuneen työympäristön tai työroolin, tunne-elämän ylikuormittumisen tai työpaikan yhteistyövaikeuksien takia. Parhaimmillaan työnohjaus on ennaltaehkäisevänä toimintana ennen ylikuormitustilannetta.

Potilas-lääkärisuhteen lisäksi muita tärkeitä suhteissa olemisen muotoja ovat suhde kollegoihin ja muihin ammattihenkilöihin, organisaatioon ja professioon. Lääkärien omien rooliodotusten kannalta on luonteenomaista ajatus, että lääkärin tulisi selviytyä kaikissa hoitotilanteissa, mieluiten yksin ja mahdollisimman täydellisesti.

Nuorten lääkäreiden ammatti-identiteetin kehitys on kesken ja heidän täytyy ensin selkiyttää oma roolinsa ennen kuin voivat keskittyä potilaaseen ihmisenä. Nuoret lääkärit kokevat usein epävarmuutta ja alemmuutta. Työssä on usein väärinymmärryksiä suhteessa potilaisiin, omaisiin tai muuhun hoitohenkilökuntaan. Nuorten lääkäreiden työpisteet vaihtuvat nopeasti ja heidän on vaikea päästä työyhteisöön sisälle.

### **Työnohjaus uran eri vaiheissa**

Lääkätieteen opiskelijoiden empatiakyvyn on todettu useissa tutkimuksissa vähenevän kolmantena opiskeluvuotena. Opetuksessa painotetaan tiedollista asioiden ymmärtämistä kokonaisvaltaisen potilaan hoidon sijaan. Työ herättää voimakkaita tunteita, joiden käsittely johtaa voimakkaiden puolustusmekanismien syntymiseen. Psykologiset puolustusmekanismit eli defenssit ovat ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamia psyykkisiä rakenteita, jotka ovat vain osin tiedostettuja. Defenssit käynnistyvät lähes tiedostamatta tilanteissa, joissa ihminen kokee psyykkistä uhkaa. Nämä opiskeluaikana opitut selviytymistavat siirtyvät työskentelyyn myös valmistumisen jälkeen.

Vahvat puolustusmekanismit johtavat empatiakyvyn vähenemiseen. Ihmissuhde-työssä työntekijän persoonallisuus on työväline, joka tarvitsee huoltoa. Kun työssä on paljon tunneperäisiä rasitteita, työ vaatii paljon harkintaa ja päätöksentekoa tai työmäärän rajaaminen on välttämätöntä, on työnohjauksesta hyötyä. Kuormittunut työntekijä, jolla ei ole keinoja hallita työtä, kyynistyy helposti. Kyynistyminen on ensimmäinen askel työuupumuksen kehittämisessä.

Lääkärin ammatti-identiteetin tutkiminen muuttuu ammatillisen uran myötä. Alkuvaiheessa mielenkiinto kohdistuu siihen, tekeekö työnsä oikein. Vähitellen varmuuden karttuessa kysymykseksi muodostuu, tekeekö oikeita asioita. Viimeisessä vaiheessa mielenkiintoa riittää jo ympäristöönkin: olenko oikea ihminen tekemään näitä asioita? Työntekijälle on ominaista henkilökohtainen ammatillinen autonomia, sisäinen tietoisuus, varmuus, vakaa motivaatio ja tietoisuus tarpeesta tarkastella ammatillisia ongelmia. Kyynikot väittävät, että on olemassa neljäskin vaihe, jossa kysytään: onko näiden asioiden tekemisessä yleensä mitään mieltä?

### **Balint-työnohjaus**

Balint-työnohjaus on tunnetuin lääkärin ryhmätyönohjauksen muoto, jossa painopiste on potilas-lääkärisuhteen tutkimisessa. Balint-ryhmän ohjaajana toimii koulutettu psykiatri tai yleislääkäri. Ryhmä on yleensä kiinteä, kooltaan 5–10 lääkäriä ja se kokoontuu 2–3 viikon välein puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmän aluksi lääkäri kertoo häntä askarruttavasta

potilastapauksesta muistinvaraisesti ja ryhmä voi tehdä tarkentavia kysymyksiä. Jatkokyöskentelyssä tapauksen esittäjä jää kuuntelemaan, mitä ajatuksia, tunteita ja mielikuvia hänen esittämänsä tapaus on muissa ryhmäläisissä herättänyt. Keskeistä ryhmässä on saada vapaan keskustelun avulla syntymään kommunikaatiota ryhmäläisten välille. Jokainen kommentti edustaa jotain puolta potilaassa, lääkäriä tai heidän välisessään suhteessa.

Potilaat herättävät lääkäriä monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen on tärkeää, koska tunnetila voi johtaa toimimaan epäammatillisesti. Kiukkua herättävä potilas ei saa haluamaansa hoitoa tai hänet altistetaan kivuliaille toimenpiteille. Joku potilas saattaa olla niin mukava, että hänen kohdallaan voidaan poiketa sovitusta säännöistä. Auttamisammateissa on usein ominaista uskomus, jonka mukaan " minun tulee olla kanssaihminen rakastama ja arvostama, tai muuten olen epäonnistunut ". Joidenkin perususkomus on " minun tulee onnistua aina ja kaikessa ". Tällöin mikään ei riitä, olo on jatkuvasti puutteellinen.

On hyvä tuntee omia sokeita pisteitään, jotta löytää itselleen parhaiten soveltuvan työskentelytavan. Vaikeissa ja hämmentävissä tilanteissa rajoissa pitäytyminen on erityisen tärkeää. Työnohjauksessa asiat tulevat tutkittavaksi hiukan etäämmältä ja voi tehdä uusia oivalluksia itsestään.

Potilaan tilanteen monipuolisempi hahmottaminen ryhmän avulla voi auttaa umpikujaan joutunutta lääkäriä löytämään uusia näkökulmia ja toimintatapoja suhteessa potilaaseen. Kun lääkäri näkee

potilaan tasavertaisena itsestään vastuussa olevana henkilönä, vähenee työn koettu vaativuus.

## **Lopuksi**

Työnohjaus on lääkärien keskuudessa vain vähän hyödynnetty työn kehittämismuoto, jonka tarve on lisääntymässä jatkuvassa muutoksessa. Oman työroolin hahmottaminen, muuttaminen ja jopa uudelleen luominen tarvitaan hallinnan tunteen säilyttämiseksi. Ryhmätyönohjauksen antama vertaistuki luo turvallisen pohjan työlle sairauden, hulluuden ja kuoleman kanssa.



Kristiina Toivola  
työterveyshuollon erikoislääkäri  
työnohjaaja, psykoterapeutti  
[kristiina.toivola@tyonilo.fi](mailto:kristiina.toivola@tyonilo.fi), [www.tyonilo.fi](http://www.tyonilo.fi)  
Kirjoittaja on työskennellyt erilaisten lääkiriryhmien ja uran eri vaiheissa olevien lääkärien työnohjaajana 25 vuotta

# Jaksaa, jaksaa!

Sporttinen tsemppaus on silloin tällöin tarpeen käytännön lääkärin työssä. Elintapaohjeita jakaessa saattaa lääkäri turhautua ja ärtyäkin, jos ja kun potilaat eivät laihtu tai muuten saavuta lääketieteen tavoitteita. Teen päivän viikossa lääkärin työtä pienen kotipaikkakuntani terveyskeskuksessa. Kaupan kassa-jonossa mietin usein, pitäisikö sittenkin siirtyä töihin kaupan kassalle. Jos siinä olisi valta heittää kassahihnalta pois epäterveelliset tuotteet ja päästää kasseihin vain terveelliset, olisin ehkä enemmän hyödyksi kansanterveydelle kuin lääkärinä (?).

Mutta turhautuessakin pitäisi muistaa, että potilaamme voivat harvoin valita elintapojaan itse. Tupakoinnin lopettaminen vaatii rohkeutta, jos työpaikalla muut tupakoivat. Ihmisen on vaikea luopua vertaistensa tavoista, ja joka koettelee yhteisönsä rajoja, voi odottaa hankaluuksia. Niin kuin P. Mustapään runossa: ”Oli kirkon harjalla naakka, oli naakka keltainen. Siis harvinainen naakka – siis narri naakkojen.”

Meidän, jotka yritämme ennaltaehkäisyn nimissä suostutella ihmisiä poikkeamaan yhteisönsä tavoista, olisi hyvä aika ajoin muistaa keltaista naakkaa...



Päivi Korhonen



Painopaikka: ICT-City, Turku 2019