

Miksi olen edelleen yleislääkäri?



Anna Siitonen

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Terveyskeskuslääkäri, vastaava lääkäri

Tampere, Kaukajärven lähiasema

PIRHA

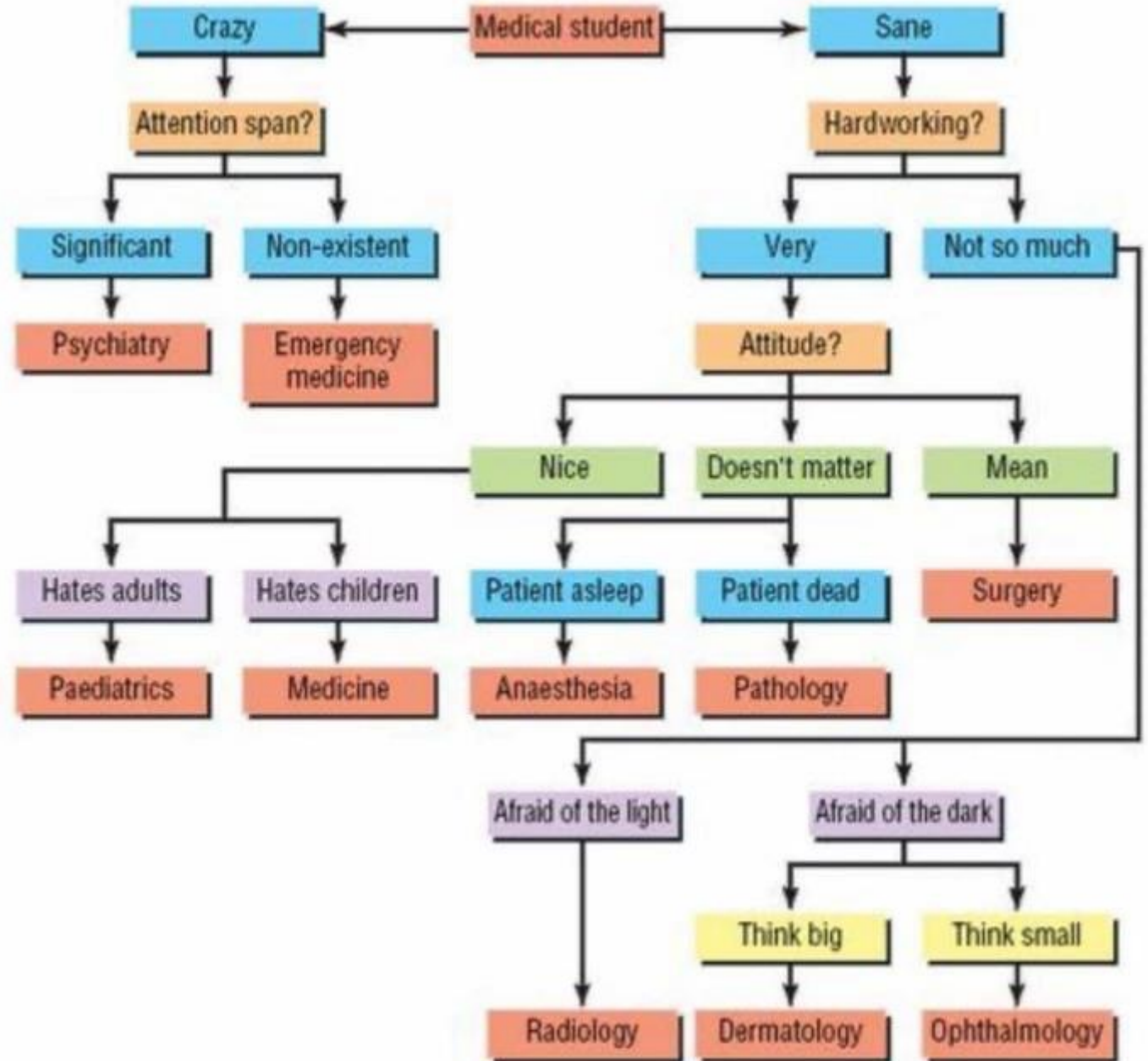
28.5.2025

Sidonnaisuudet



- Tampereen kaupungin tk-lääkäri vuodesta 2005 > Pirhaan 2023
- Luottamusmiesnainen 7 vuoden ajan
- Päivystävä lääkäri Acutassa 7/2023 asti
- Tampereen lääkäripäivien järjestelytoimikunnan yleislääkärijäsen
- Lääkäriliiton Tampereen edunvalvontavaliokunnan jäsen, Lääkäriliiton valtuuskunnan jäsen
- GPF:n edunvalvontaryhmän jäsen
- Mies, kolme lasta, koira ja vanha omakotitalo
- Tampereen kaupungin pandemiapolin vastaavana lääkärinä 2020-2022
- Hatanpään kiirevastaanoton vastaavan lääkärin työt Kaukajärven lisäksi 1/2024 alkaen

- 2003 valmistuessani ei ollut nettiä kännyköissä eikä somea
- 4 kurssin opintojen jälkeen sai mennä terveystieteiden keskuksen töihin
- Päivystyksiä harrastettiin opintojen ohella
- Ylemmällä kurssilla olleet tyypit keksivät perustaa firman nimeltä Pihlajalinna
- Sielu oli pakko myydä keikkafirmalle, jos ei halunnut päivystää yli 100km päässä



Miten tähän on tultu?

- 1997 Tampereen lääkikseen
- Kolme järveä:
 - **Mouhijärvi** 4.kurssin kandina
 - **Ylöjärvi** 5. kurssin kandi ja valmistumisen jälkeinen kesä
 - **Kaukajärvi**
- Välissä ilta- ja yöpävystyksiä lasten ollessa pieniä
- Tampereelle ensin Tammelakeskukseen 2005-2006 (lisääntymishuone)
- Kotiutuminen Acutasta Kaukajärvelle 2010



Plussat ja miinukset yleislääketieteessä

- +Ihmisten tarinat
- +Itsenäinen työnkuva, saa tehdä päätöksiä
- +Maanläheisyys
- +Allergia sairaalahierarkialle
- +Itsenäisyys
- +Vastuunkanto
- +Työyhteisön tuki
- +Ammattilaisten tasa-arvoisuus
- +Pitkät potilassuhteet
- +Hoidon jatkuvuus
- +Työkaverit



- Työkuorma
 - Tk-resurssien keho kehitys viime vuosikymmeninä
- Tiimimallissa hoidon jatkuvuuden haasteet
- Työajaton omalääkärimalli
 - Päivien venyminen

Pysyvyys palkitsee

- Kaukajärven terveysasemalla 15 vuotta: pitkät potilassuhteet
- Ensimmäinen vuosi on raskain, sitten helpottaa
- Yleislääkärille monipuolinen työnkuva
 - Akuuttivastaanottoa, kiireetöntä, tiimiä, konsulttia, etähoitoa, neuvoloita, koululääkärin työtä, psykiatristen kuntoutusyksiköiden somatiikan hoitoa, kotisairaanhoidon uran alussa, hallintoa, kehittämistä
- Monta toimintamallia koettuna
 - Omalääkärijärjestelmä väestövastuussa, listautumismalli, blokkiajanvaraus, työparimalli, tiimimalli



Ei ne taudit, vaan ihmiset

- Parasta työssä potilaskontaktit, erityisesti pitkäaikaiset
- Laaja-alainen, itsenäinen ja ihmisläheinen työnkuva
 - Olkaa omia persoonianne, ei kannata teeskennellä (paitsi kiinnostusta ehkä hieman banaalien vaivojen suhteen)
 - Ihmiset eivät hermostu siitä, että jotain ei osaa tai tiedä, kunhan on kiinnostunut ja pyrkii selvittämään
 - Kohtelusta valitetaan enemmän kuin medisiinisistä mokista
- Moniammatillisuus on lisääntynyt yleislääketieteessä
 - Ei tarvitse puurtaa yksin koppihoidossa työlistää vihreäksi
 - Lisääntynyt ymmärrys: kaikkea vastuuta ei tarvitse kantaa yksin
- Yleislääketiede on paras valinta, jos pitää enemmän ihmisistä kuin taudeista
- Tosi-tv ei ole tarpeen, oikea elämä voittaa virtuaalisen, ainakin lähiölääkärinä





Haastavat potilaat

- Ihmisten tarinat ja rinnalla kulkeminen auttavat jaksamaan niissäkin tilanteissa, joissa lääketieteellisesti ei potilaalle ole paljon uutta annettavaa
- Terveyspalveluiden suurkäyttäjien ja erityisesti somatisaatiohäiriöpotilaiden hoito vaatii sitkeyttä, molemminpuolista luottamusta ja moniammatillisuutta
- Sosiaalinen näkökulma on laaja-alaisessa yleislääkärin työssä välttämätöntä ottaa huomioon
- Silmät aukeavat, kun muutaman käynnin jälkeen hoksaa, miksi tietyn perheen jäsenet esimerkiksi käyvät yllättävän usein terveysasemalla
- Jatkuvuus auttaa, kun perustelee potilaalle, miksi uudelle tutkimuskierrokselle skopioineen ja kuvauksineen ei kannata lähteä jo vuosia vaivanneiden oireiden takia
- Etähoito onnistuu tuttujen kanssa paremmin



Kokonaisvaltaisuudesta

- Yleislääkäri ottaa huomioon potilaan osana omaa sosiaalista elinympäristöään ja perhettään
 - ESH:ssa enemmän hoidetaan yhdellä polilla yhtä vaivaa ja toisella toista
 - Potilas kiertää kiltisti vaihtuvilta lääkäreiltä toiselle, riippumatta siitä, onko tutkimuskierros oikeasti tarpeellinen ja terveyshyötyä tuottava
- Rohkeasti kannattaa kysyä, asuuko potilas yksin tai onko hänellä huolia läheisistään
 - Pääsee paljon syvempään potilastuntemukseen kuin sillä, että keskitytään selvittämään vain somaattisen puolen oireita ja niiden lääketieteellistä taustaa
- Valikoimattomassa potilasaineistossa moni oire jää ilman tarkkaa diagnoosia ja biolääketieteellistä selitystä
- Kun vakavat syyt on poissuljettu ja oireet jatkuvat, alkaa todellinen yleislääkärin työmaa potilaan rauhoittamisessa

Ohjauksesta ja opettamisesta

- Nuorten lääkäreiden opetus ja ohjaus sydäntä lähellä (kansankynttilän geenejä: opettajia äiti, sisko, mummi, vaari ja vaarin isä)
- Erikoistumisaikana 2012 puoli vuotta kliinisenä opettajan Tampereella
- Tampereen yliopiston järjestämä ohjaajalääkärikoulutus
- Tampereen lääkäripäivien järjestelytoimikunnassa ohjelmia suunnittelemassa vuodesta 2017
 - Vain kaksi yleislääkäreitä ja yksi työterveyslääkäri mukana
- Tiimimallimuutoksen jälkeen terveysasemalla erikoislääkärikato
 - Yhtäkkiä muutos juniorista senioriksi
 - Ovella ja Teamsissä on jono konsultaatioita
- Nuorten ohjauksesta saa virtaa!



Päivystämisestä harrastuksena

- Osittain erikoisalan valinta liittyi työkuorman ja työaikojen hallintaan
- Yleislääkärinä vähemmistössä päivystysinnostukseni takia
- Intensiivisempi työn imu
 - Samaa ei aina lausuntoja vääntäessään saa kokea
- Päivystyseuforiaa ei voi saavuttaa, jos ei päivystykseen ikinä lähde
 - Päivystyseuforia= voitonriemuinen tunne: tyypillisesti koetaan, kun pyöräilee henkisesti kaiken annettuaan kiireisestä vuorosta kotiin
 - Voittajafiilis
- Päivystäminen perustasolla on selvästi helpompaa, kuin terveyskeskuksessa monisairaiden potilaiden hoitosuunnitelmien teko ja kokonaisuuksien haltuunotto
 - Työn rajaaminen akuuttiin asiaan helpompaa
 - Sportmode
- ”Kotiinpaluu” terveysasemalle, kiire asettuu erilaisiin mittasuhteisiin





Kehittämisestä

- Haaveilen, että me muutamat hullut vielä hetken jaksamme kehittää peruspalveluita, jotta seuraava yleislääkäripolvi voisi jaksaa ihan tervepäisinä tätä palkitsevaa työtä
- Omalääkärimalli mieluisin tapa tehdä työtä ja tutkimuksissa todettu jatkuvuuden vähentävän sairaalajaksoja ja jopa kuolleisuutta
 - Kustannusten hallinta tulevaisuudessa
 - Tiimimalli voi toimia, jos jatkuvuus saadaan leivottua sisälle
- Toivoisin myös, että liika nöyryys karisisi meistä
 - Hoidon jatkuvuuden puolustaminen ja kehittää sitä tukevia toimintamalleja työssämme
- Tuhannen taalan paikka korjata perusterveydenhuolto, turha odottaa muiden sitä tekevän



Vinkit nuorille kollegoille

- Lisääntykää, jos mahdollista: vanhemmuus on elämän paras lahja
 - Perhe pitää järjissään ja estää liikaa työntekoa
- Viettäkää aikaa läheistenne kanssa
- Olkaa itsellenne armollisia
 - Kaikki tekevät virheitä, niistä oppii
- Harrastakaa liikuntaa ja kulttuuria eli pitäkää tomumajasta huolta fyysisesti ja henkisesti
- Hyväksi lääkäriksi kasvaa tekemällä töitä ja elämällä, ei vain koulua käymällä
- Pysykää kiinnostuneina: yleislääkäreille löytyy aina töitä ja monenlaisia ekologisia lokeroita järjestelmästä

Mitä jatkossa?

- Haluan olla YLEISLÄÄKÄRI julkisella työnantajalla
- Maine ja gloria on arkityöstä usein kaukana, sopii minulle
- Kutsumus pitää toistaiseksi tk:ssa: "Tee työtä, jolla on tarkoitus"
- Lähiesihenkilön rooli rinnalla, mahdollisuus kehittää työtä ja vaikuttaa työoloihin
- Toiminnan ihminen: tarve tehdä jotakin, jos/kun näkee korjattavaa
- Kokenut kollega "Kuule Anna, täytyy olla vähän hullu, että tätä jaksaa!"





“Kaikkeaa muuta, kunhan ei vaan nukkuvaa,
puolikuollutta elämää.” Minna Canth