

Yleislääkärit laadun tekijöinä

Yleislääketieteen päivät 29.11.2018

Marjukka Mäkelä
Emeritaprofessori, Duodecim

Sidonnaisuudet

- Professori, Kööpenhaminan yliopisto ja THL
- Toimittaja, Käypä hoito (Duodecim)
- IJTAHC, päätoimittajan palkkio (Cambridge U Press)
- Summaryx Oy, osakas (hankkeita mm. Pfizer, SLL)
- Tutkimusapuraha EU→Finohta
- HTAi, hallituksen jäsen
- Neuvottelukunnan jäsen (Palko, Kela, ITLA, Fimea)
- Luentopalkkioita ja kulukorvauksia (mm. Karvi, yliopistot, lääkäriseurat)
- Tekijänpalkkioita (useat kustantajat)
- Suomen yleislääketieteen säätiö, hallituksen pj

Säätiön apurahat 2018

Ansa Rantanen, Salo (Depressiiviset oireet ja valtimotautiriski)

Suvi Hämäläinen, Janakkala (Raskaushepatoosin pitkäaikaisvaikutukset, rekisteritutkimus)

Kirsi Nikander, Helsinki (Kuka hyötyy koululääkärin tarkastuksesta?)

Hanna-Maria Roitto, Helsinki (Muistisairaiden neuropsykiatriset oireet ja niiden yhteys haurastumiseen ja lääkkeiden käyttöön)

Nina Tusa, Kuopio (Osallistavan hoitosuunnitelman vaikuttavuus)





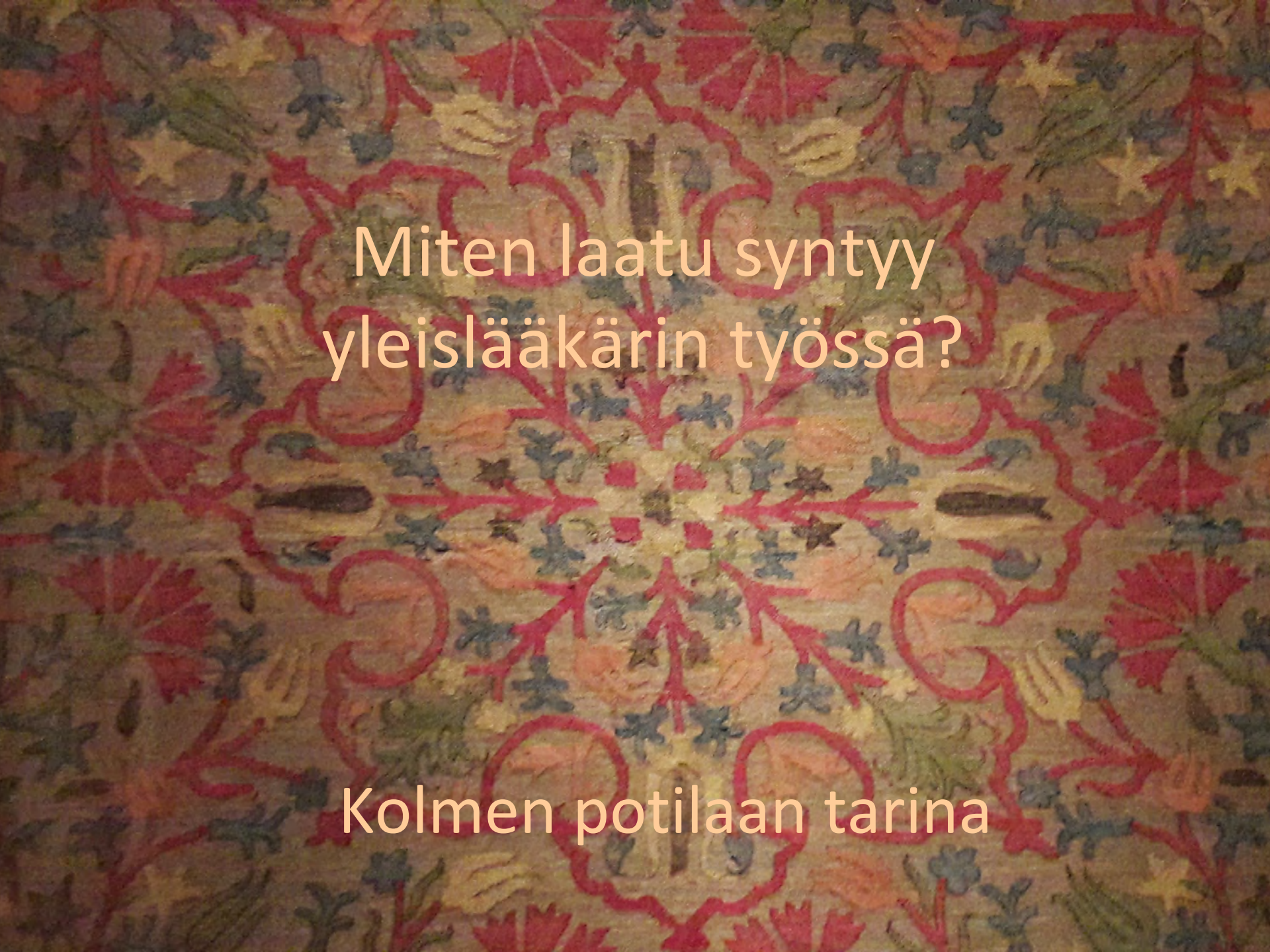
Milloin viimeksi sait potilaalta kiitokset?
Kerro naapurillesi miksi!

Oliko kiitokseen syynä

- Lääketieteellinen laatu
- Organisaation laatuajattelu
- Potilaan kokemus

Laadun näkökulmia

- Lääketieteellinen laatu
 - Oikea diagnoosi ja hoito
 - Oikein toteutettuna
 - Oikeaan aikaan
- Organisaation laatuajattelu
 - Toimivat prosessit
 - Kustannustehokkuus
 - Tyytyväiset asiakkaat
- Potilaan kokemus
 - Kuulluksi tuleminen
 - Aikataulujen pitävyys
 - Terveyslisiä



Miten laatu syntyy
yleislääkärin työssä?

Kolmen potilaan tarina

Potilas 1a: Pitkittynyt flunssa

- Vesa, 48-vuotias historianopettaja, perusterve
- Tulee pitkittyneen flunssan takia
- Kuumetta alkuun pari p, nyt uudestaan 37,8
- Pilkkuja kurkussa, kyhmyjä kaulalla
- Käheä, ei nuhaa, ei yskää, väsyttää

Mitä teet?

Kerro naapurillesi seuraava askel

Potilas 1b: Pitkittynyt flunssa

- Vesa, 48-vuotias historianopettaja, perusterve
- Tulee pitkittyneen flunssan takia
- Kuumetta alkuun pari p, nyt uudestaan 37,8
- Pilkkuja kurkussa, kyhmyjä kaulalla
- Käheä, ei nuhaa, ei yskää, väsyttää

Varasi aikaa terveystieteiden keskuksen ja saikin linkin

<https://oirearvio.omaolo-beta.fi/>

Hengitystietulehdus

Tee tämä kysely, jos sinulla on tulehdusta nenässä, nielussa, kurkunpäässä, poskionteloissa, henkitorvessa tai keuhkoissa. Tunnistat tulehduksen esimerkiksi siitä, että jokin edellä mainituista kohdista on kipeä, turvonnut, äänesi on käheä, sinulla on kuumetta tai toimintakykyysi on näiden oireiden takia selvästi rajoittunut. Jos pääasiallinen oireesi on yskä tai kurkkukipu, täytä tämän kyselyn sijasta mieluummin niitä koskeva oirearvio (yskä tai kurkkukipu/nieluoire).

Kysely auttaa sinua arvioimaan, milloin ja millaiseen hoitoon sinun tulee hakeutua sekä miten voit hoitaa oireitasi itse. Kysely perustuu tutkittuun tietoon, kuten Käypä hoito -suosituksiin.

Huom. Jos tunnet olosi todella heikoksi tai epäilet olevasi vakavasti sairas, älä täytä oirearviota vaan ota heti yhteyttä päivystykseen tai soita 112.

Vastausohjeet

- vastaa kysymyksiin huolellisesti ja totuudenmukaisesti
- kuuntele, miltä sinusta tuntuu: osaat osin itse arvioida, kuinka vakava vaivasi on
- vastaa jokaiseen kysymykseen: tällöin kyselyn tulos on totuudenmukaisin
- lisätietoa aiheesta löydät [Terveyskirjastosta](#), ks. myös [useimmin esitetyt kysymykset hengitystietulehduksesta](#)
- kyselyn tulokseksi saat omahoito-ohjeen tai ohjeen, miten ja milloin hakeutua vastaanotolle

Hengitystietulehdus

Yhteenveto tuloksista

Vastaustesi perusteella sinulla on todennäköisesti lievä virustauti, jonka yhteydessä oloa voi helpottaa levolla ja tulehduskipulääkkeillä (ks. [itsehoito-ohjeet](#) ylempänä sekä Terveyskirjaston artikkeli [Flunssan eli nuhakuumeen itsehoito](#)). Tilasi ei näytä tarvitsevan lääkärin tai hoitajan tilannearviota. Työssä käyvälle työstä poissaolon tarve riippuu voinnista ja työn vaatimuksista. Menettele työnantajasi antamien ohjeiden mukaan. Katso usein esitetyt kysymykset kysymys [sairauslomasta](#), [tartumisvaarasta työpaikalla](#) ja [muiden tartuttamisesta](#), Katso tarvittaessa usein esitetty kysymys [matkustamisesta](#). Jos oireesi jatkuvat yli 10 vuorokautta tai sinulla yli 3 vuorokauden ajan kuumetta 38 astetta tai enemmän, sinun on aiheellista tehdä tämä oirearvio uudelleen. Samoin sinun tulee tehdä uusi arvio, jos vointisi joltakin osin nopeasti käy huonommaksi. Jos olet jo saanut antibioottikuurin ja oireet jatkuvat, katso usein esitetty kysymys [oireiden jatkumisesta antibiootista huolimatta](#).

Äänen käheydestä ja sen itsehoidosta saat lisätietoa Terveyskirjaston artikkelista [Äänen käheys tai katoaminen](#)



Yhteys ammattilaiseen

Lähetä tuloksesi ammattilaiselle ja ohjaudu julkisten palvelujen piiriin.

Terveyspalveluidesi asiointipaikka



Itsehoito

Tallenna tuloksesi Omaoloon ja aloita tarvittaessa oireen itsehoito.

KIRJAUDU JA ALOITA

Flunssan eli nuhakuumeen itsehoito

Lääkärikirja Duodecim

26.9.2018

infektiosairauksien erikoislääkäri Jukka Lumio

Tavallinen flunssa on yleisin ihmisiä vaivaava sairaus, eikä siihen ole parantavaa hoitoa. Nuhakuumetta aiheuttavat sadat erilaiset virukset, joista yleisimpiä ovat rinovirukset. Joskus nuhakuumeeseen liittyy hankalia sairauden oireita, joita voidaan lievittää hoidoilla.

Tutkimusten valossa suurin osa flunssaan kaupattavista valmisteista näyttää tehottomilta. Tämä ei silti ole koko totuus tehosta, sillä monet tutkimukset ovat huonosti tehtyjä ja niiden tulokset ovat ristiriitaisia, ja tämän vuoksi hoidon tehoa ei ole voitu osoittaa. Ihmisten omille kokemuksille flunssan itsehoitovalmisteista tulee antaa oma arvonsa. Kokemuksia värittää kuitenkin se, että flunssalla on taipumus nopeaan paranemiseen, ottipa hoitoa tai ei. Siten ei ole helppo arvioida, mikä osa toipumisesta on jonkin hoidon ansiota. Usein lääkkeeseen, esimerkiksi antibioottiin, halutaan turvautua, kun koetaan oireiden kestävän liian pitkään. Flunssan oireet, kuten limakalvo-oireet ja yskä, kuitenkin kestävät – tosin yleensä vähitellen lieventyen – keskimäärin kymmenen päivää ja joka neljännellä jopa kolme viikkoa, hoitipa tai ei (ks. taulukko [1](#)). Lisäksi mikä ei toimi yhdelle, voi toimia toiselle.

Vuonna 2018 on ns. probioottien (erityisesti laktobasillien ja bifidobakteerien) mahdollisesta tehosta flunssien ehkäisyssä käyty vilkas julkinen keskustelu. Vuonna 2015 julkaistu yhteenveto 13 hyvin kirjavin tutkimusasetelmin tehdystä tutkimuksesta viittasi mahdolliseen hyötyyn (ks. [1](#)). Tuoreet tutkimukset mm. tanskalaisilla päivähoitolapsilla ja aktiiviurheilijoilla osoittivat ne tehottomaksi. Viime aikoina probioottien mahdollisia haittoja on korostettu. Niiden ei siten tutkimusten valossa ole osoitettu olevan hyödyksi.

Myyräkö
– sairas
syksyisi

Lue lisää >

UUTTA

Ajankoh
lääketiet

• Uutisvideo

Katso uutise

Katso myös

Antibiootit (Lä

Elimistön vast
(immuniteti
Duodecim) »

Influenssa (Lä

Keuhkoputken
aikuisilla (LäKurkunpään s
Duodecim) »Nielurisatuleh
(Lääkärikirja

Usein esitettyjä kysyttyjä kysymyksiä hengitystietulehduksesta

Lääkärikirja Duodecim

25.3.2017

Ilkka Kunnamo, Osmo Saarelma ja Jukka Lumio

- Pitäisikö poskionteloni tutkia ultraäänellä?
- Pitäisikö ottaa nielunäyte?
- Pitäisikö tutkia tulehdusverikoe CRP?
- Minulla on vain korkea kuume, mutta ei mitään oireita nenässä, nielussa tai hengitysteissä - mitä tehdä?
- Onko minulla keuhkokuume, kun rintaan pistää?
- Minulla on keuhkohtaumatauti, ja nyt sain hengitystietulehduksen - mitä tehdä?
- Olen saanut hengitystietulehdukseen antibioottikuurin, mutta oireeni jatkuvat edelleen - mitä tehdä?
- Voinko tartuttaa muita?
- Joudun työssäni välittömästi kosketuksiin muiden ihmisten tai elintarvikkeiden kanssa. Voinko mennä töihin?
- Tarvitsenko sairauslomaa?
- Voinko matkustaa flunssaisena?

Potilas 1c: Pitkittynyt flunssa

- Vesa, 48-vuotias historianopettaja, perusterve
- Tulee pitkittyneen flunssan takia
- Kuumetta alkuun pari p, nyt uudestaan 37,8
- Pilkkuja kurkussa, kyhmyjä kaulalla
- Käheä, ei nuhaa, ei yskää, väsyttää

Tehnyt oirearvion ja tulee silti.

Mitä teet?

Miksi tulit juuri tänään?

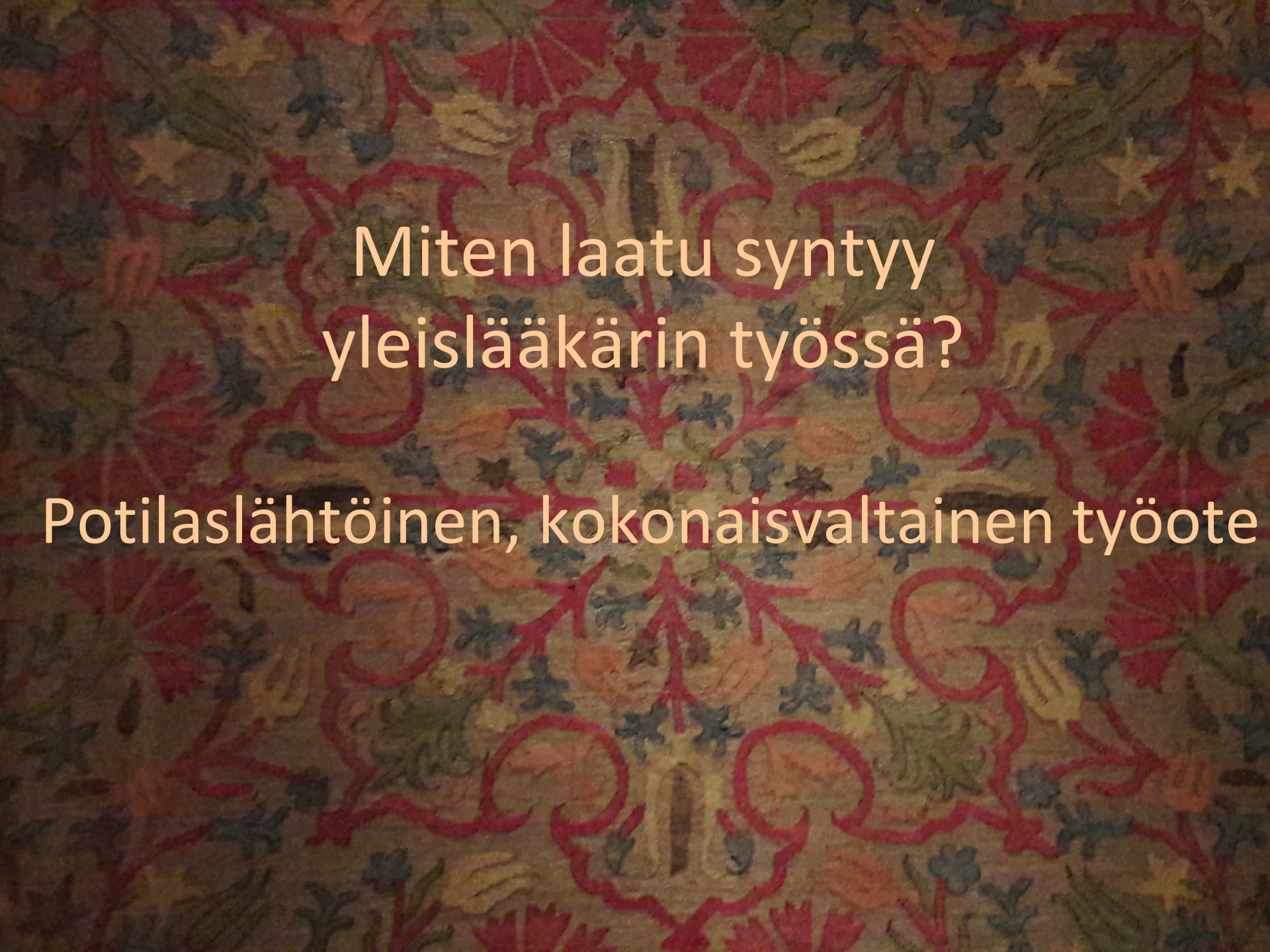


Yleislääkäri hoitaa potilasta, ei sairautta

- Vesa kertoo nukkuneensa huonosti viikkoja
- Työssä vaikea keskittyä, hermostuu
- läkkäällä äidillä todettu suolistosyöpä, leikattu mutta levinnyt, ennuste heikko
- Vanhempien pärjääminen huolestuttaa

Mitä teet?

Kerro naapurillesi – verratkaa edelliseen



Miten laatu syntyy
yleislääkärin työssä?

Potilaslähtöinen, kokonaisvaltainen työote

Potilas 2: Hengenahdistus

- Pekka, 82 v, ei ihan muista miksi tulee lääkäriin
- Mukana oleva puoliso kertoo, että portaissa kulku hengästyttää ja öisin herää yskimään
- Ottanut lääkkeitä säännöllisesti (verenpaine, kolesterolili, glaukooma, muistilääke)
- Ja ehtisikö lääkäri uusia vaimonkin reseptit?

Mitä teet?

Kerro naapurillesi seuraava askel

Potilas 2: Hengenahdistus

Eteneminen riippuu siitä

- Tunnetko Pekan (ja puolison) ennestään
- Millaisen ensivaikutelman saat tilanteesta
- Miten sukkelaan Pekka riisuu ja pukee
- Kuinka kiire vastaanotolla on tänään
- Kuinka vastaanoton tukipalvelut on järjestetty

وَارَوَّاحٌ كَثِيرَةٌ فَادْأَبِي وَجَعْنَ بِمَا وَصَفْتُ حَتَّى لَخِرَجَ السَّمُ فَاسْقَهُ



قَبْلَ ذَلِكَ اَرْبَعَاوْنَ اَوْ فَرَ حَمْرًا وَهَذَا اللِّسَانُ وَرَأْسُهُ عَشْرٌ

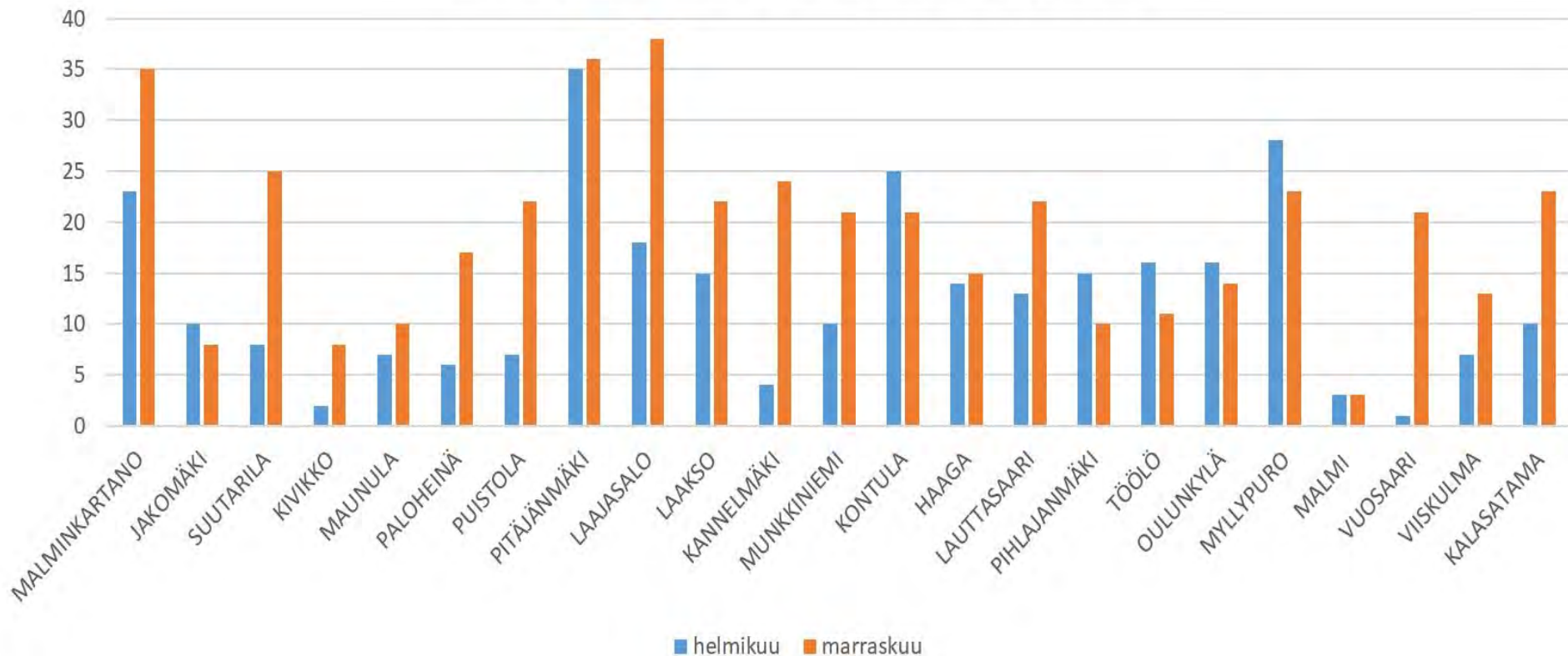
Vastaanoton tukipalveluja

- Henkilöllisyyden varmistaminen
- Potilastietojen etsintä
- Ensiarvio päivystykseen tulijoista
- Lääkelistan tarkistus potilaan kanssa
- Hoitopolun mukaiset päivystystutkimukset
- Apu potilaan riisumiseen ja pukemiseen
- Avustus toimenpiteissä

Pekka pääsi vastaanotolle!

T3-aika Helsingin terveysasemilla (Minerva Krohn)

Asemat väestön koon mukaisessa järjestyksessä



Laadukas vastaanotto

Organisaation kannalta

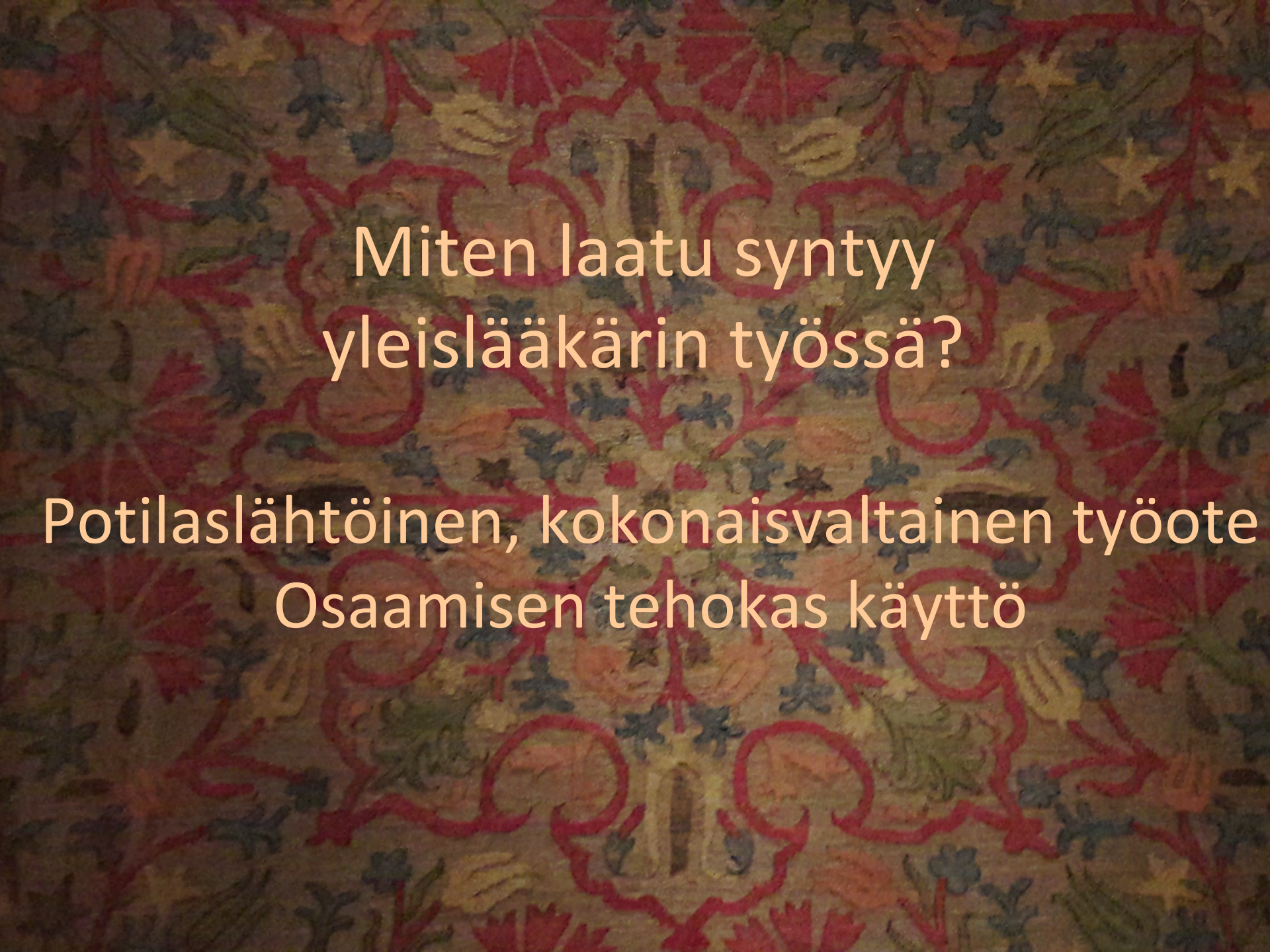
- Rajallisen resurssin (yleislääkäri) tehokäyttö

Potilaan kannalta

- Oikea diagnoosi ja hoito
- Kuulluksi tuleminen
- Aikataulujen pitävyys
- Terveyslisä

Toimiva tiimityö





Miten laatu syntyy
yleislääkärin työssä?

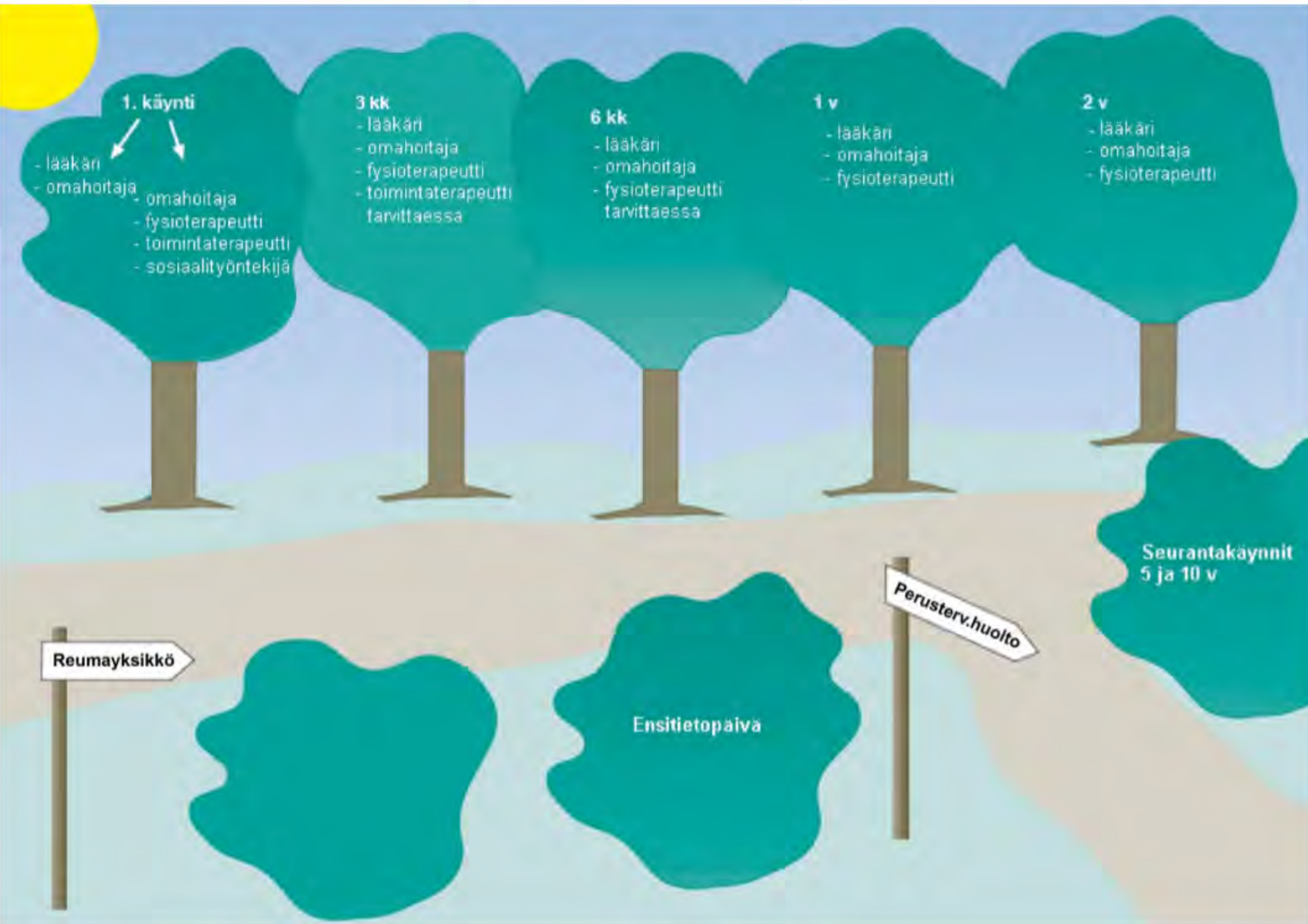
Potilaslähtöinen, kokonaisvaltainen työote
Osaamisen tehokas käyttö

Potilas 3: Reuman vuosikontrolli

- Eija, 66, sairastui nivelreumaan kuusi vuotta sitten, jolloin lähetit hänen reumayksikköön alueesi hoidonporrastuskäytännön mukaan
- Tauti saatiin remissioon REKO-hoidolla ja kortisonipistoksin
- Vaikeutumisen takia aloitettiin adalimumabi (TNF-alfan eli tuumorinekroositekijän estäjä)
- Nyt hoidon seuranta on Eijan kertoman mukaan siirretty terveyskeskukseen
- Eija pyytää turvakokeita ja lääkeuusintaa

Mitä teet?

Tuoreen nivelreuman hoitopolkumalli



Potilas 3: Vuosikontrolli

- Kliinisesti merkittävän nivelreuman esiintyvyys Suomessa noin 4/10 000 (= 1/yleislääkäri)
- Käypä hoito -työryhmä suosittelee, että reumayksikkö varmistaa hyvän hoitotuloksen pysyvyyden 2 vuoteen saakka ja että potilas käy sen jälkeen vuosittain reumasairauksiin perehtyneen lääkärin vastaanotolla.
- Perusterveydenhuolto tai työterveyshuolto tarkistaa lääkityksen turvakokeet. 20

Potilas 3: Vuosikontrolli

- Yleislääkäri-lehti 8/2018: ”Mitä yleislääkärin tulee huomioida reumapotilaan lääkityksen seurannassa” (Tuire Varjolahti-Lehtinen, TAYS)
- Valtakunnalliset seurantakoeohjeet löytyvät helposti Reumatalon etusivun yläpalkista kohdasta Lääke- ja toimenpideohjeet. Pientä vaihtelua voi olla shp:ien käytännöissä.

www.terveyskyla.fi/reumatalo/



Terveyskylä ei ole tällä hetkellä
käytettävissä.
Yritä myöhemmin uudelleen.

Pahoittelemme käyttökatkosta aiheutuvaa
haittaa.

Pääset kirjautumaan omapolulle tästä:
omapolku.terveyskyla.fi



Hälsobyn fungerar inte just nu.
Försök igen senare.

Vi beklagar eventuella besvär som orsakas
av avbrottet.



”Yleislääkärin tehtävä on huomioda poikkeavat löydökset ja tarvittaessa konsultoida...”

essa tutkitaan CD4⁺-lymfosyyt-
tämäärä ja pyritään keventämään im-
munosuppressiota, etenkin JAK-estäjät-
tämisen. Jos lymfositit ovat toistu-
mattomasti < 0,5 x 10⁹/l, tutkitaan CD4⁺-solujen
määrä immunosuppressiota kevennetään.

tehdään pneumokystisprofylaksia.
tutkitaan taustatauti- ja
tautiaktiivisuus huomioiden, ja
sitten konsultoida potilaan reuma-
tologin ja vastaavaa lääkäriä.

emioita voivat aiheuttaa etenkin
JAK-estäjien, immunosuppressiiviset
reumalääkkeet ja JAK-estä-

ole virtsainfektiota, kontrolloidaan virt-
san seulonta. Mikäli albumiini edelleen
on positiivinen, määritetään U-Alb-kre.
Jos se on koholla, tehdään dU-Prot-ke-
rät. Kalsiumpöytä lopetetaan, jos dU-Prot
> 0,5g.

Muuta seurannassa huomioitavaa

Verikoeurannan lisäksi reumalääkityk-
siin liittyy paljon muutakin huomioita-
vaa. Joihinkin reumalääkkeisiin, eten-
kin metotreksaattiin, voi harvinaisena
sivuvaikutuksena liittyä interstitiaali-
nen keuhkoreaktio. Se ei välttämättä näy

JAK-estäjä vähentää Janus-kinaaseihin
liittyvää syklokiinaasireseptorien
signaalivälitystä

Vuoden yleislääkärin 2017 blogi

- Osa lääkäreistä ei enää selviydy työstään. Taustalla on autonomian murentuminen.
- Ammattikunta on menettänyt mahdollisuuksia hallita omaa työtään ja sen kuormitustekijöitä.
- On totuttu ajattelemaan, että lääkärin täytyy osata kaikki, olipa saanut siihen perehdytystä ja koulutusta tahi ei.

Anneli Kuusinen-Laukkala, KSSH
Yleislääketieteen erikoislääkäri, työnohjaaja

Entä jos terveyskeskus sanoisi ei?

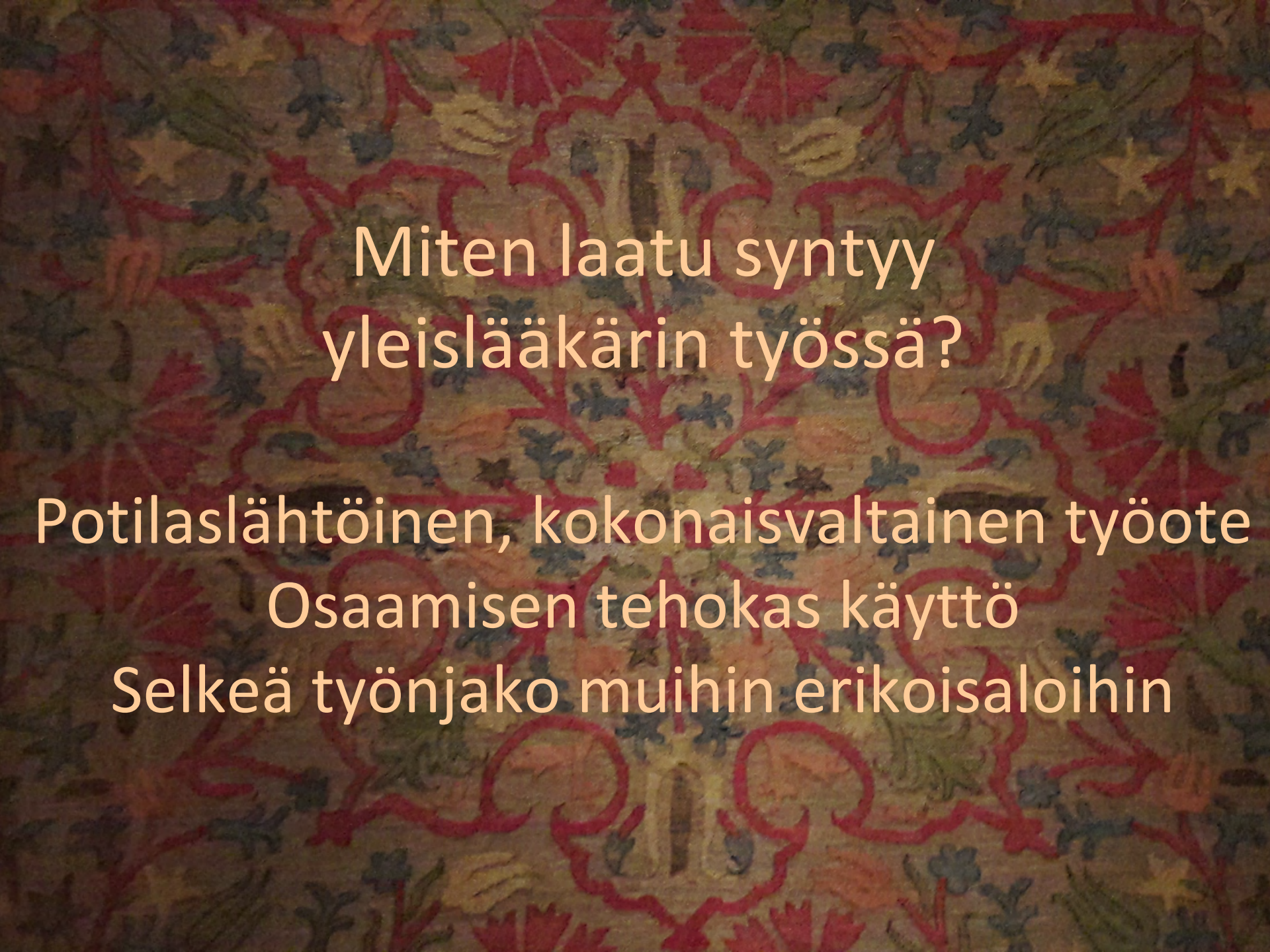
- Perusterveydenhuolto on menettänyt mahdollisuuden kontrolloida työkuormaansa.
- Tehtävien siirtäminen esh:sta voi olla joskus järkevää, mutta ilmoitusasia sen ei pitäisi olla.
- Tiivis integraatio, jossa eri asiantuntijat tekevät sitä minkä osaavat parhaiten, olisi ratkaisu
- Mitäpä jos terveyskeskukset sanoisivat joskus: Nykyresursseilla emme voi hoitaa tätä tehtävää.



Vai mallia muualta?

- Erikoislääkärien avovastaanotot julkisessa terveydenhuollossa
- Potilas voi valita, maksuton
- Reumatologia, ortopedia, psykiatria, lastentaudit, jne. yleislääkärin lähetteellä nopeasti
- Silmille ja korville suoraan
- Erikoislääkäri palauttaa hoidetun potilaan yleislääkärille





Miten laatu syntyy
yleislääkärin työssä?

Potilaslähtöinen, kokonaisvaltainen työote

Osaamisen tehokas käyttö

Selkeä työnjako muihin erikoisaloihin

Lääkärikoulun tuote

- Laillistettu lääkäri
- Valmius erikoislääkärin koulutusohjelmiin
- Tutkimukseen, opetukseen, hallintoon, politiikkaan...
- Pohja ja motivaatio ammatilliseen kehittymiseen





Vankat oman alan tiedot ja taidot

Lääkärin työn laadun perusta

Hyvä laatu yleislääkärin työssä

Potilaslähtöinen, kokonaisvaltainen työote

- Enemmän kuin algoritmi

Moniammatillisen osaamisen tehokas käyttö

- Hyvin toimiva perusterveydenhuollon tiimi

Selkeä työnjako muiden erikoisalojen kanssa

- Uskallus vetää vastuun rajat

