

Lääketieteen opiskelijoiden näkemyksiä potilaan kohtaamisesta ja työssä jaksamisesta

Lääketieteen 5. vuoden opiskelijat raportoivat monipuolisia havaintoja potilaiden kohtaamisesta ja ratkaisumalleja haastaviin vuorovaikutustilanteisiin. Tulevan työpaikan valinnassa opiskelijat arvostavat erityisesti työyhteisön hyvää ilmapiiriä, kollegiaalisuutta ja vaivatonta konsultaatiomahdollisuutta.

Helsingin yliopistossa on 5. vuoden lääketieteen opiskelijoille järjestetty lastentautien kurssin yhteydessä Kasvaminen lääkäriksi -pienryhmäopetusta. Se on toteutettu työnohjauksellisena, lastenpsykiatrin ja lastentautien erikoislääkärin vetämänä vapaamuotoisena tilaisuutena. Pienryhmäopetuksessa on käyty läpi opiskelijoiden omia potilaskohtauksia, jotka ovat tavalla tai toisella jääneet heidän mieleensä.

Keväällä 2020 COVID-19-pandemia aiheutti muutoksia lähiopetuksessa. Opetushenkilökunta arvioi, ettei Kasvaminen lääkäriksi -tilaisuutta ole mahdollista toteuttaa etäopetuksena. Korvautavana tehtävänä 5. vuoden Luce Prima -kurssin opiskelijat saivat ohjeen pohtia kirjallisesti omaa aiempaa mieleen jäänyttä potilaskontaktiaan ja arvioida siihen liittyviä onnistumisia tai sitä, mitä olisi mahdollisesti voinut tehdä paremmin. Tehtävän toisessa osassa kysyttiin opiskelijan ajatuksia lääkarintyössä jaksamisesta. Tehtävän tausta-aineistona olivat artikkelit lääkärin uupumisesta (1) ja ammatillisesta reflektiosta (2).

Opiskelijat palauttivat tehtävän anonyymisti, ja potilastapaukset sekä kuvaukset työyhteisöstä raportoitiin ilman tunnistetietoja. Kokemukset pohjautuivat suurelta osin lääkärin sijaisuusiin. Yhteensä 34 opiskelijaa korvasi opetuksen kirjallisella tehtävällä. Esitämme tässä koosteen opiskelijoiden esille tuomista asioista.

Potilaan kohtaaminen

Opiskelijat toivat esiin useita potilaskohtauksia tukevia asioita, kuten miten tärkeää on olla antamatta omien ennakkoluulojensa vaikuttaa kohtaamiseen tai kuinka hyvä olisi tunnistaa, mikäli omat negatiiviset tunteet liittyvät pikemminkin henkilökohtaisiin asioihin kuin kyseessä olevaan potilaaseen. Tärkeänä pidettiin myös lääkärin taitoa olla tarvittaessa hiljaa, samoin sitä, että potilaalla on riittävästi aikaa tehdä hoitoa koskevia päätöksiä, etenkin vaikean sairauden ollessa kyseessä.

Ongelmallisena näyttäytyivät tilanteet, joissa potilas ja lääkäri eivät jaa yhteistä näkemystä vastaanoton syystä tai joissa hoitosuosituksista ei ole mahdollista toteuttaa. Opiskelijat huomioivat myös, että lääkärin ja potilaan kokemus käynnistä voi olla hyvin erilainen. Näin voi käydä etenkin, kun ollaan vaikeiden asioiden äärellä, jolloin potilaan negatiivinen kokemus saattaa olla lääkäristä riippumaton. Toisaalta erään opiskelijan kokemus oli, että hyväänkin yhteisymmärrykseen voidaan päästä, vaikka näkemusero potilaan ja lääkärin välillä olisi merkittävä (esim. vaihtoehtoiset hoidot ja lääketiede).

Virheiden pelko ja toisaalta mahdollisista virheistä selviytyminen mietityttivät.

Jaksaminen lääkärin työssä ja tulevassa työpaikassa

Työssä jaksaminen puhututtaa yhteiskunnassa lisääntyvässä määrin, ja myös

opiskelijat olivat pohtineet jaksamistaan jo opintojen aikana. He olivat myös löytäneet keinoja jaksamisen tueksi. Yleisesti opiskelijat raportoivat mm. rajavaansa opiskeluun käyttämäänsä aikaa ja pitävänsä huolta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan, missä tärkeässä roolissa ovat harrastukset ja läheiset ihmiset. Lisäksi ensiarvoisen tärkeänä pidettiin keskustelua ja kokemusten jakamista muiden opiskelijoiden kanssa.

Tulevassa työpaikassa opiskelijat pitivät johdonmukaisesti tärkeänä erityisesti hyvää perehdytystä ja joustavaa mahdollisuutta konsultointiin. Näistä oli vaihtelevia kokemuksia lääkärin sijaisuuksien aikana. Moni arvosti myös työpaikan yleistä myönteistä ilmapiiriä. Työpaikan valinnassa tärkeinä asioina pidettiin seniorilääkäreiden ymmärtävää suhtautumista kokemattomuuden aiheuttamiin paineisiin ja tunnetta siitä, että tulee hyväksytyksi kokenempien kollegoiden joukkoon.

Lääkärin työn kannalta korostui kyky sietää epävarmuutta. Ilman riittävää kokemusta on vaikea tunnistaa, mitä pitää hoitaa heti ja mihin voi palata myöhemmin. Esiin tuli myös oman vaatimustason arviointi, mikä on riittävän hyvä? Jaksamisessa auttavat työmäärän rajaaminen ja sen ymmärtäminen, että on vasta oppimassa ammattia. Asiantuntijaroolin ottaminen koettiin haastavaksi nuorena lääkärinä.

Lääketieteen opinnot

Moni 5. vuoden lääketieteen opiskelija on kokenut vaativia potilaskohtaamisia. Usein niistä on täytyntä selviytyä itsenäisesti, eivätkä lääketieteen opinnot ole tarjonneet riittävästi tukea.

Osa opiskelijoista toivoi, että työssä jaksamisesta puhuttaisiin enemmän opintojen aikana. Yleisesti koettiin, etteivät opinnot anna valmiuksia jaksamiseen, vaan siihen auttavat enemmän omat stressinhallintakeinot tai keskus-

telut kollegoiden kanssa. Moni mainitsi oppineensa seniorilääkäreiden kokemuksista ja erityisesti heidän virheitään. Virheiden pelko ja toisaalta mahdollisista virheistä selviytyminen mietityttivät.

Moni toivoi opintoihin lisää pienryhmäopetusta tai tutorointia jaksamisen tueksi. Opintojen loppuvaiheeseen otettiin pohdintaa erityisesti lääkärin välisestä kommunikoinnista ja haastavien tilanteiden ratkaisemisesta.

Toisaalta osa opiskelijoista koki, ettei lääkärin työ ole sen erityisempää kuin muukaan työ ja että jaksamisessa avainroolissa on oma asenne ja itsensä omaloitteinen kehittäminen.

Reflektion merkitys

Erikoislääkärinkoulutuksessa reflektion on havaittu vahvistavan osaamista (3). Aasialainen tutkimus kartoitti kirurgiaan erikoistuvien lääkäreiden kokemuksia kirjallisen reflektion hyödylli-

Opiskelijoiden havaintoja potilaskohtaamista

Ongelma: Kontaktin luominen lapsipotilaaseen

Ratkaisu: Kutsu lasta nimellä, ota kontakti lapseen ennen vanhempaa. Voit myös keskustella aluksi muista kuin käyntiin liittyvistä asioista. Voit miettiä etukäteen, miten kysyä arkaluontoisia asioita. Tarvittaessa käytä leikkiä/leluja apuna. Lapsen ollessa kovin omaehtoinen muista joustavuus ja tee vain välttämätön.

Ongelma: Pelokas lapsi

Ratkaisu: Pysy rauhallisena, puhu selkeästi ja selitä asiat perusteellisesti. Kehu lasta heti kun asiat onnistuvat. Lääkärintakin pois ottaminen voi auttaa. Tutkimisen voi näyttää ensin lellulla. Varaa enemmän aikaa kontaktin luomiseen, älä kiirehdi.

Ongelma: Lapsen ja vanhemman välinen huono vuorovaikutus

Ratkaisu: Haastata lasta myös kahden kesken. Asioista on usein hyvä puhua avoimesti.

Ongelma: Vaativat tai tyytymättömät omaiset/vanhemmat

Ratkaisu: Kuuntele rauhassa, anna tilaa puhua (vaikka olisi kiire), ota vastaan omaisten huoli. Pysy itse rauhallisena ja ilmaise asiat selkeästi. Valmistaudu

riittävän hyvin (jos tilanne on tiedossa etukäteen) ja perustele mielipiteesi. Myönnä avoimesti, jos et tiedä jotain asiaa.

Vaikeistakin tilanteista voi selvittää rauhassa keskustelemalla (esim. uhkaus hoitovirheilmoituksesta). Usein omaisten uhkaavan ja huonon käytöksen taustalla on huoli ja ahdistus. Ohjaa tarvittaessa konsultaatioon toiselle lääkärille. Älä provosoidu.

Ongelma: Epäluottamus lääkäriin jo ennen vastaanottoa

Ratkaisu: Perustele hoitopäätökset selkeästi, ja kiinnitä huomio viestintään. Pyydä anteeksi, jos siihen on aihetta, vaikka asia ei liittyisi sinuun. Hyvät käytöstavat ja kohteliaisuus ovat erityisen tärkeitä, jopa se miten tervehdit. Harkitse useampia käyntejä, ja kiinnitä huomio luottamuksen rakentamiseen.

Ongelma: Etukäteen tiedossa oleva vaikea vuorovaikutustilanne

Ratkaisu: Varaa riittävästi aikaa ja rauhallinen tila. Osastolla omahoitajan läsnäolo voi auttaa. Ota selvää lääketieteellisistä asioista etukäteen, ja valmistaudu hyvin asiantuntijana. Hyväksy, että tästä huolimatta tapaaminen ei välttämättä suju toivomallasi tavalla, etenkin jos kyseessä ovat potilaalle hyvin vaikeat asiat.

Ongelma: Vastaanotto alkaa heti huonosti

Ratkaisu: Pahoittele, jos olet myöhässä, vaikka se ei johtuisikaan sinusta. Pysy rauhallisena, älä ota itseäsi. Toisaalta epäoikeudenmukaista huonoa kohtelua ei tule sietää.

Ongelma: Huomattavasti eriävät näkemykset

Ratkaisu: Pyri löytämään kompromissi tilattujen tutkimusten ja hoitojen osalta. Hyvän vuorovaikutussuhteen luominen ja asioiden perusteleva auttaa, vaikka mielipide-eroja olisi paljon.

Ongelma: Ei yhteistä kieltä, tulkin avustuksella kommunikointi

Ratkaisu: Varaa riittävästi aikaa. On hyvä pohtia kuka kommunikoi. Paikalla ei kannata olla ihmisiä, joiden läsnäolo ei ole tarpeen. Puhu lyhyesti ja selkeästi, kohdista puhe potilaalle/omaiselle, älä tulkille. Pyri siihen, että hoitohenkilökunta ei vaihdu. Tulkin riittävä ammattitaito lääketieteen tulkauksesta on huomioitava, etenkin jos käsiteltävät asiat ovat vaikeita. Puhelintulkauksessa vuorovaikutuksen pulmat usein korostuvat.

syydestä (Qiantai Hong ym. AMEE-kongressissa 2019). Suurin osa vastanneista (80 %) piti sitä hyödyllisenä, erityisesti koska reflektio auttoi havaitsemaan omia heikkouksia ja toimimaan paremmin samankaltaisissa tilanteissa vastaisuudessa. Suurin osa tosin piti kirjallista reflektiota työläänä ja suosi siksi keskusteluita.

Helsingissä lääketieteen opiskelijoilla on 4. vuoden aikana (psykiatrian kursilla) vuorovaikutukseen painottuva simulaatioharjoitus. Kun kokemuksia siitä vuosilta 2014–15 kartoitettiin kyselytutkimuksella, havaittiin että simuloitujen potilaskohtaamiset ja reflektiivinen jälkipuinti ovat tehokas keino oppia haastavista kohtaamisista (Toivonen A, Pyörälä E AMEE-kongressissa 2019).

Kasvaminen lääkäriksi -opetuksen kirjallinen korvaava työ havainnollisti opiskelijoiden kykyä reflektoida potilas-kohtaamisiaan monipuolisesti. Nuori kollega omaa siis jo urapolkunsa alussa hyvät valmiudet miettiä potilas-lääkärisuhteen ongelmatilanteita ja niiden ratkaisumalleja.

On mielenkiintoista nähdä, minkälaisia asioita nousee esiin Lääkäriliiton Opiskelijatutkimuksesta 2019, joka kartoittaa opiskelijoiden hyvinvointia ja työkokemuksia. Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo myös Iivo Hetemäen tuore kolumni, joka käsittelee lääkärin työhön liittyvää epävarmuutta ja päätöksenteon vaikeutta (4). ●

Kiitokset Luce Prima-kurssin opiskelijoille aiheeseen paneutumisesta.

ELINA SIPONEN

kliininen opettaja, erikoislääkäri
Helsingin yliopisto ja HUS lastenspsykiatria

KAIJA-LEENA KOLHO

professori, yllilääkäri
Helsingin yliopisto ja HUS lastentaudit

SIDONNAISUUDET

Elina Siponen ja Kaija-Leena Kolho:
Ei sidonnaisuuksia.

Opiskelijoiden ajatuksia liittyen lääketieteen opintoihin ja työelämään

Hyvää	Toivotaan lisää	Haasteita
Opinnot		
Oppia kokeneiden kollegoiden tekemistä virheistä ja keinoista virheiden käsittelemiseksi	Työnohjausta työssä jaksamisen ja työn hallinnan osalta	Asiantuntijaroolin ottaminen nuorena lääkärinä
Asioiden käsittely opiskelutovereiden kanssa	Lääkäri-lääkäri vuorovaikutuksen käsittelyä	Suhtautuminen potilaiden ja perheiden itse etsimään tietoon ja sen tulkintaan
Toisten kommentit auttava näkemään asioita laajemmin	Pienryhmäopetusta tai tutoristuntoja	Miten vastaanottotilanteessa on aikaa ajatella jatkuvan kanssakäymisen tai sanallisen kommunikoinnin ohessa?
	Oirelähtöistä ongelmien käsittelyä	Riittämättömyyden tunne
Työelämä		
Senioreiden tuki korvaamatonta	Kokemattomuuden huomioimista työpaikalla	Asioiden tekemisen järjestys: mikä pitää tehdä heti ja mihin palataan myöhemmin
Toisten auttaminen yli ammattiryhmärajojen		Työn ja vapaa-ajan jaksottaminen
Anteeksi pyytämisen taidon oppiminen		Riittämättömyyden tunne
Ymmärrys siitä, että kyky erottaa kliinisesti keskeisiä asioita karttuu vähitellen		Pelko virheistä
Työkokemus positiivista kurssioppimisen kannalta		
Tulevaisuudennäkymät		
Antoisa ammatti		Epävarmuuden sieto
Voi tehdä merkityksellisiä asioita		Työn ja vapaa-ajan jaksottaminen

KIRJALLISUUTTA

- Hänninen J. Lääkärikin voi uupua – kuolevia hoitava semminkin. *Duodecim* 2005;121:225–9.
- Peura A, Kaila M, Helin-Salmivaara A. Ammatillinen reflektio kehittää lääkärin osaamista. *Duodecim* 2020;136:530–5.
- Winkel AF, Yingling S, Jones AA ym. Reflection as a learning tool in graduate medical education: a systematic review. *J Grad Med Educ* 2017;9:430–9.
- Hetemäki I. Et ole epävarmuutesi kanssa yksin. *Duodecim* 2020;136:1560–1.