

Heilsa og heilsuvernd lækna – hvað næst?

Þorbjörn Jónsson

formaður Læknafélags Íslands,
ónæmislæknir og
blóðgjafafraeðingur



thorbjor@landspitali.is

Fyrir stuttu gekkst Læknafélag Íslands fyrir málþingi um *heilsu og heilsuvernd lækna*. Læknarnir Kristinn Tómasson, Bjarni Össurarson, Magdalena Ásgeirsdóttir og Haraldur Erlendsson fræddu um ýmislegt sem þessum málaflokki tilheyrir. Síðan tóku við pallborðsumræður sem margir fundarmenn tóku virkan þátt í.

Undanfarið má segja að viss vakning hafi orðið meðal lækna um heilsu stéttarinnar. Fjölsóttir fundir hafa verið haldnir um læknaheilsu, bæði á Læknadögum og á Landspítalanum. Það er óhætt að segja að tími var kominn til að lækna láti þetta mál sig meiru varða en verið hefur.

Rannsóknir á heilsu lækna í ýmsum löndum hafa í árunna rás ekki alltaf verið samhljóða. Þær gefa þó til kynna að til dæmis hjarta- og æðasjúkdómar séu álfka algengir meðal lækna og annarra. Andleg vanlíðan ýmisskonar, streita, þunglyndi, kvíði og sjálfsmorð eru hins vegar algengari meðal lækna en hjá öðrum stéttum. Kulnun (*burnout*) í starfi er einnig alvarlegt einkenni sem þarf að vinna gegn. Orsakir þessara óæskilegu fylgifiska læknisstarfsins kunna að vera samverkandi þættir. Margir lækna lifa og starfa undir miklu álagi. Það er erfiður þröskuldur að ljúka strembnu læknanámi. Síðan tekur við krefjandi starfsnám og sérfræðipjálfun, oft á erlendri grundu, með löngum vinnudögum og tíðum vöktum. Læknaskortur og vaxandi vinnuálag vegna hans getur gert ástandið enn verra. Læknisstarfið er ábyrgðarmikið enda snýst það um það sem

mestu skiptir, líf og heilsu manna. Flestir lækna gegna stjórnunarhlutverki á sínum vinnustað og margir hafa umtalsverð mannaforráð. Fjölskyldutengsl og félagsleg samskipti ýmisskonar geta liðið fyrir þetta margþætta álag.

Evrópusamtök læknafélaga (CPME), með Katrínu Fjeldsted í fararbroddi, gerðu fyrir stuttu könnun á því hvað evrópsk læknafélög hafa gert, eða hyggjast gera, fyrir félagsmenn sína. Þótt svarhlutfall væri fremur lágt, eða 55%, er ekki ástæða til að ætla annað en niðurstöðurnar gefi nokkuð raunhæfa mynd. Það sem kom greinarhöfundu einna mest á óvart var hve heilsumál lækna hafa víðast hvar verið stuttan tíma til umræðu hjá stjórnnum læknafélaganna. Hjá tveimur þriðju læknafélaga voru innan við 10 ár síðan málið hafði fyrst verið rætt, hjá þriðjungu komu þau fyrst til umfjöllunar fyrir minna en 5 árum. Það sem algengast var að læknafélögin hefðu gert, var að gangast fyrir fræðslu- og umræðufundum eða koma á fót vinnuhópum til að ræða heilsufarsmál lækna. Í einhverjum tilvikum höfðu félögin tiltækar leiðbeiningar til lækna á netinu. Hjá sumum félögum, meðal annars þeim norrænu, hafði vinna verið lögð í að koma á fót kerfi til að hjálpa læknum, en önnur félög virtust lítið eða ekkert gera í þeim efnum. Í evrópsku samhengi má líklega segja að Læknafélag Íslands hafi tiltölulega snemma farið að huga að þessum málaflokki. Í langan tíma var starfandi á vegum Læknafélags Íslands hópur lækna sem félagsmenn gátu leitað til ef þeir lentu í ógöngum með heilsu sína. Ætlunin var að læknarnir veittu ráðleggingar og leiðbeindu, fremur en að þeir meðhöndluðu. Mál þróuðust þó þannig í árunna rás að fáir lækna leituðu sér hjálpar og starfsemin lagðist að mestu af. Til að hægt sé að halda svona starfi samfellt gangandi þurfa lækna að sýna áhuga og leita sér aðstoðar ef þarf. Svo reyndist því miður ekki vera. Nú virðist vera orðin viðhorfsbreyting hjá læknum og þeir eru tilbúnari að ræða heilsu sína og ef til vill leita sér aðstoðar.

Nýverið hóf Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði að bjóða þjónustu fyrir lækna sem þurfa að taka á sínum málum. Þar geta lækna fengið heilsufarsráðleggingar og aðra viðeigandi aðstoð auk afnota af húsnæði meðan á dvöl stendur. Þetta er mikilvægt frumkvæði og það ber að lofa. Reynslan mun síðan skera úr hve margir lækna kjósa að nýta sér þetta nýja úrræði.

Í fyrrisögn þessa greinarkorns segir *Heilsa og heilsuvernd lækna – hvað næst?* Nú virðist vera runninn upp sá tími að lækna hafi vaxandi áhuga á heilsu sinni og hvernig megi hlúa að henni, þeim sjálfum og skjólstæðingum þeirra til heilla. Sum erlend læknasamtök, til dæmis finnsku og norsku læknafélögin, hafa staðið framarslega þegar litið er til aðgerða og umræðu um heilsufarsmál lækna. Íslenskir lækna geta örugglega lært af þeim og lagað reynslu þeirra að sínum þörfum og getu. Á vegum félagsins er starfandi Fjölskyldu- og styrktarsjóður lækna. Meta má hvort rétt sé að sjóðurinn verði meira nýttur til að vinna að bættri heilsu lækna. Það gæti verið mögulegt, ekki síst ef fjárhagur sjóðsins styrkist, til dæmis með auknu framlagi við gerð nýrra kjarasamninga. Um þetta og fleira þurfa bæði stjórn Læknafélags Íslands og aðalfundur að fjalla.

Stjórn Lí

Þorbjörn Jónsson, *formaður*
Orri Þór Ormarsson, *varaformaður*
Magnús Baldvinsson, *gjaldkeri*
Salome Á. Arnardóttir, *ritari*
Björn Gunnarsson
Guðrún Jóhanna Georgsdóttir
Magdalena Ásgeirsdóttir
Ólöf Birna Margrétardóttir
Pórarinn Ingólfsson

Í pistlunum *Úr þenna stjórnarmanna*
Lí birta þeir sínar eigin skoðanir en ekki félagsins.