

If you want to know how we practiced medicine 5 years ago, read a textbook.
 If you want to know how we practiced medicine 2 years ago, read a journal.
 If you want to know how we practice medicine now, go to a conference.
 If you want to know how we will practice medicine in the future, listen in the hallways and use FOAM.

- dr. Joe Lex

Íslenskir lækningar og félagsmiðlar

Davíð B. Þórisson

sérfræðingur í
bráðalækningum
bráðamóttöku Landspítala,
Fossvogi



david.thorisson@gmail.com

Meiri tími er það sem alla lækningar vantar. Tími til að leita, til að lesa, til að grúska, því að lækningar sem getur lesið í kringum tilfelli sín, rætt þau við kollega og haldið tengslum við akademísku uppeldisstöðvarnar er ánægður og öruggur í starfi.

Félagsmiðlar eru sprottnir úr *Web 2.0* - Internetinu sem fólkið skapaði. Félagsmiðlar eru engin tæknibylting einir og sér heldur rökrétt þróun netsins og hafa ásamt snjallsímanum breytt hversdagslegu lífi okkar meira en við viljum viðurkenna, jafnt heima sem á vinnustaðnum. Börnin skáka afa og ömmu í tölvukunnáttu heima og læknanemar reka sérfræðinginn á gat á stofuganginum. Þekkingin er alls staðar í offramboði en unga kynslóðin kann að sía út það sem skiptir máli og leiða annað hjá sér.

Sérfræðingurinn sækir ráðstefnur einu sinni á ári og nær í besta falli að sofna yfir annarri málsgrein í þykkingu doðranti úr bókahillunni eða heimsendu *BMJ*. Símenntunarkrafan verður þvingandi. Unglæknirinn hlustar á bestu ACEP-fyrirlesarana í snjallsímanum sínum, lærir meilífeðlisfræði lungna og EKG-túlkun frá virtum sérfræðingum erlendis á YouTube og sækir svo svar við spurningum sínum á spjallrás unglækna á Google+ eða Twitter. Með smá heppni gat læknaneminn áður fyrr heyrt Hamman's sign einu sinni á námsárum sínum en í dag má lesa um slík tilfelli með hljóðdæmi og ítar-

legum útskýringum á bloggsíðum lækna. Unglæknirinn er í sambandi við fjöldann allan af kollegum erlendis sem hann hefur aldrei hitt augliti til auglitis en ræðir engu að síður við um tilfelli sín og lærdóma ófeimið og þykir fullkomlega eðlilegt.

Sjúklingar eru upplýstir í dag og virkir þátttakendur í ráðlagðri meðferð lækna. Þeir þekkja sjúkdóm sinn og því mikilvægi meðferðarheldni og þess að huga að lífsstíl og mataræði. Þeir vita hvaða einkenni eru óeðlileg og hafa samband við lækni sinn tímanlega. Upplýstir sjúklingar eru ánægðari þar sem þeir upplifa sig ekki úræðalaus. Upplýstir sjúklingar „gúggla“ ekki heldur kunna að sía út áreiðanlegar upplýsingar, meðal annars gegnum upplýsingaveitur lækna síns og jafnvel umræðuhópa með öðrum sjúklingum, með eða án lækna síns.

Sumir hafa gengið svo langt að segja að gamla kennslubókin sé úr sögunni, hvort sem það er rétt eða ekki endurspeglar sú umræða hversu mikilvæg bylting er hér á ferðinni. Lækningar geta í dag nýtt annars dauðar stundir til sækja sér lifandi símenntun og haft gaman af því í stað þess að láta mata sig á kostnaðarsömum ráðstefnum eða reyna í örvæntingu að finna sér tíma til að setjast niður og lesa.

FOAM (Free Online Accessible Meducation) er hugtak sem oft heyrast í tengslum við nýjan heim af fræðslu fyrir lækna og fer nú eins og eldur í sinu meðal ungra lækna. FOAM-hugtakið varð til meðal bráðalækna á félagsmiðlum um allan heim en á við um allar sérgreinar og auðveldar læknum að stíga fyrstu skrefin. Félagsmiðlar eru lestareinarnir, FOAM er lestin. Ég vil hvetja alla kollega mína til að kynna sér þetta hugtak.

Hvar á ég að byrja?

Engin leið er að kenna læknum á þessa nýju heima hér á einni blaðsíðu í *Lækna-bláinu* enda er þessi pistill aðeins ætlaður

til kynningar á hugtakinu. FOAM-heimar eru þess eðlis að ferðalagið hefst strax og lækningar stíga um borð í lestina. Læknirinn byrjar strax að kynna nýjum kollegum, síðum og spjallrásum og það er engin ein leið til að hefja þetta ferðalag. Það eina sem þarf er forvitni (og smá tími við tölvuna!). Eins og í öllum spennandi ævintýrum er ferðalagið sjálft markmiðið, ekki áfangastaðurinn.

Facebook rás íslenskra lækna var stofnuð 2012, þar inn hafa 1200 lækningar um víðan völlu skráð sig. Margir eru sammála því að þar sé mikilvægt sameiningartól fyrir lækna og aldrei áður hafi náðst saman svona stór hópur í sameiginlegan umræðuvettvang. Auk þess hafa farið fram margar athyglisverðar umræður um tilfelli, íslenska heilbrigðiskerfið og akademískan þankaganga, til dæmis nýleg umræða þar sem vakinn var athygli á hugsanlegum breytingum í vísindalegum rökum fyrir notkun tPA við heilablóðfalli. Í hópinn sárvantar fleiri eldri kollega til að miðla af reynslu sinni.

Twitter lækningar eru fáir en þeim fer fjölgandi og flestir að fíkra sig áfram. Með aukinni þátttöku fer að verða hægt að finna betur not fyrir þennan skemmtilega miðil hjá íslenskum læknum.

Viðvera lækna í félagsmiðlaheimi sjúklinga er nánast engin á Íslandi og full ástæða til að vekja lækna til umhugsunar um það. Það er mat undirritaðs að slík nærvera lækna myndi bæta meðferðarheldni og ánægju sjúklinga, fækka óþarfa komum og nýta betur tímann hjá lækni.

Allt þetta og fleira til verður rætt í framtíðarpistlum í *Lækna-bláinu* svo og á næstu Lækna-dögum, meðal annars með vinnubúðum.

Tenglar og ítarefni á <http://goo.gl/OH6wck>