

Að velja sér lífsstíl

Steinþór Runólfsson hefur sett sér það markmið að verða héraðslæknir

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Héraðslækningar eða *rural medicine* er sérgrein innan læknisfræðinnar sem þjóðir eins og Ástralía, Nýja-Sjáláland og Kanada hafa þróað á undanföllum árum. Segja má að því sé í ákveðnum skilningi horfið aftur til upphafsins þar sem læknirinn sinnir sínu umdæmi ein-samall og þarf að kunna á flestu skil til að geta leyst vandamál sem upp koma.

Steinþór Runólfsson starfar sem deildarlæknir á slysadeild Landspítala í Fossvogi og hafði framsögu á málþingi á Læknadögum þar sem hann sagði frá

því að hann hefði markað sér þá stefnu í framtíðinni að starfa sem héraðslæknir og skipulegði sérnám sitt með hliðsjón af því.

Hann segir að fljótlega eftir útskrift úr læknadeild hafi sér verið ljóst hvernig lífsstíl hann og fjölskylda hans gæti helst komið sér og valið á sérgrein hefði í rauninni komið í framhaldi af því. „Okkur langar að búa einhvers staðar fyrir utan höfuðborgina, þar sem við getum haft jarðnæði til afnota, verið með hesta og kannski fleiri skepnur, og vonandi alið upp börn í slíku umhverfi.“

Sérnám í bráðalækningum og heimilislækningum

Til að vera sem best undirbúinn fyrir þetta hefur Steinþór sett saman sérnám sem byggir á námi og reynslu nánast samhliða. „Ég útskrifaðist fyrir tveimur og hálfu ári. Eftir kandidateisnám á Landspítalanum og á Selfossi hef ég verið deildarlæknir í 18 mánuði á slysadeild Landspítala. Samhliða starfi þar er ég að stunda tveggja ára diplómanám við AustralAsian College of Emergency Medicine í bráðalækningum og get sinnt því héðan sem fjarnámi og nýt þess að yfirlæknirinn Hilmar Kjartansson stundaði nám í Nýja-Sjálálandi og og er handleiðari minn. Námið var sett á laggirnar í Eyjaálfu sem svar við eftirspurn lækna í dreifbýli eftir aukinni þjálfun í bráðum aðstæðum. Að þessu námi loknu stefni ég á að hefja sérnám í heimilislækningum. Þetta mun á endanum koma þannig út að ég verð heimilislæknir með bráðalækningar sem nokkurs konar undir sérgrein. Það finnst mér nokkuð góður pakki.“

Steinþór segir að sér þyki mikilvægt að undirbúa sig á þennan hátt þar sem aðstæður héraðslæknisins séu oft þannig að hann verður að geta brugðist við hvers konar aðstæðum sem upp kunna að koma. „Hér á Íslandi eru sem betur fer mjög góðar samgöngur og vegalengdir stuttar í samanburði við Ástralíu, Nýja-Sjáláland eða Kanada. Engu að síður koma þær aðstæður upp að fyrstu mínútur skipta sköpum í meðferð sjúklinga. Þetta á við um slys og bráð veikindi af ýmsum toga þar sem grípa þarf inn í strax til að ekki fari illa. Það er hægt að sjá fyrir sér hóp-slys þar sem héraðslæknirinn er fyrstur á vettvang og þá þarf að vita hvað ber að gera þó biðin eftir aðstoð sé kannski ekki löng. Mér finnst skipta verulegu máli að

SAMEIGINLEGT VÍSINDAÐING 2016

- SKURÐLÆKNAFÉLAGS ÍSLANDS
- SVÆFINGA- OG GJÖRGÆSLU-LÆKNAFÉLAGS ÍSLANDS
- FÉLAGS ÍSLENSKRA FÆÐINGA- OG KVENSJÚKDÓMALÆKNA
- FAGDEILDA SVÆFINGA- OG SKURÐ-HJÚKRUNARFRÆÐINGA

SKRÁNING: WWW.ATHYGLIRADSTEFNUR.IS

SKILAFRESTUR ÁGRIPA 15. MARS.

HARPA 8 - 9 APRÍL



„Mér finnst skipta verulegu máli að vera vel undirbúinn fyrir þetta starf svo maður geti notið þess fremur en vera stöðugt kvíðinn yfir að upp komi tilfelli sem maður stendur ráð-
þrota frammi fyrir,“ segir Steinþór Runólfsson sem stefnir á héraðslækningsar í framtíðinni.

vera vel undirbúinn fyrir þetta starf svo maður geti notið þess fremur en vera stöðugt kvíðinn yfir að upp komi tilfelli sem maður stendur ráðþrota frammi fyrir.“

Ekki þvingandi að vera alltaf á vaktinni

Hann segir það heillandi tilhugsun að geta mótað starfið og starfsvettvanginn þannig að falli að hugmyndum þeirra skótu hjúa um lífsstíl. „Ég er ekki alinn upp í sveit en hef verið hestamaður frá barnsaldri og stundað eins konar hobbíbúskap með fjölskyldunni. Unnusta mín er úr sveit og vill þetta mjög gjarnan þó hún sé lögmaður og þurfi starfsins vegna fremur að vinna í þéttbýli. Hún getur unnið hvar sem er með tölvu og síma og svo er bara ekkert mál að skreppa í bæinn þó fólk búi utan höfuðborgarsvæðsins. Þetta stýrir ákvörðun minni um sérnám að miklu leyti. Ég finn mig best í samfélagi þar sem ég þekki fólkið persónulega og veit hver fjölskyldusaga þess er. Þetta upplifi ég ólíkt því að starfa á heilsugæslustöð á höfuðborgarsvæðinu. Mér finnst þetta ótvíræður kostur. Starfið er hins vegar bindandi og í litlu samfélagi ertu læknirinn hvar sem þú kemur og í rauninni alltaf

á vaktinni. Þetta finnst mér ekki slæmt þó öðrum kunnri að finnast það þvingandi. Takist það að eiga gott samband við samfélagið sitt held ég þetta geti verið mjög gefandi starf. Ég sé líka fyrir mér að geta farið tímabundið í störf á bráðadeildinni eða annars staðar til að hlaða batteríin og endurnýja þekkinguna.“

Jafnvægi milli fjölskyldu og vinnunnar

Aðspurður um hvort þau hjónaleysin séu farin að skoða jarðir á ákveðnum svæðum brosir Steinþór, en segir að þau séu bæði Sunnlendingar og horfi kannski mest til Suðurlandsins. „Þeir sem við höfum rætt við og sagt frá áætlunum okkar taka vel í þær og ýja margir hverjir að því að fljótlega fari að vanta lækni í héraðið. Þörfin fyrir lækna er greinilega víða á landsbyggðina og margt mjög álitlegt í boði þegar kemur að því að sækjast eftir starfi og þar með stað til að búa á. Það er heldur alls ekki þannig alls staðar að aðeins einn læknir sé starfandi á hverju svæði fyrir sig. Víða eru heilsugæslustöðvar með nokkrum læknum sem skipta með sér vöktunum og þá er vinnutíminn orðinn eðlilegur.“

Hann segist alls ekki vera einn um að hugsa svona og ungir læknar séu margir hverjir að velta einhverju svipuðu fyrir sér. „Ég veit reyndar ekki um marga sem hafa tekið sambærilega ákvörðun en við erum tvö sem erum í þessu bráðalækninganámi við AustralAsian College of Emergency Medicine. Hinn nemandinn er reyndar búin með heimilislækningarnar og er því komin lengra en ég. Ég hef fengið mjög jákvæð viðbrögð frá yngri og eldri kollegum þegar þessi samsetning á sérnámi er rædd og hér á bráðadeildinni eru margir mjög færir sérfræðingar í bráðalækningum sem vilja mjög gjarnan þjálfra fleiri í bráðalækningum. Þekkingin er sannarlega til staðar og eftirspurnin virðist einungis aukast.“

Steinþór orðar þetta ágætlega að lokum þegar hann segir að sífellt fleiri af jafnöldrum hans, læknismenntuðum og öðrum, kjósi að móta sér lífsstíl og laga síðan vinnuna að honum fremur en á hinn veginn. „Það er líka mjög eðlilegt í mínum huga að gera þetta svona og það þýðir alls ekki að vinnan skipti minna máli, maður vill bara hafa líf sitt í jafnvægi.“