

Góð heilsa lækna dýrmæt öllum

– Gerður Aagot Árnadóttir kynnir nýjar reglur Fjölskyldu- og styrktarsjóðs lækna

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Fjölskyldu- og styrktarsjóður lækna, FOSL, stóð fyrir málþingi um heilsu lækna á dögnum. Málþingið var vel sótt enda skyldi engan undra að læknum væri ekki síður annt um eigin heilsu en annarra. Á fundinum var sagt frá því að FOSL væri að hefja greiðslu heilsueflingarstyrks til félagsmanna og var því vel tekið. Gerður Aagot Árnadóttir er í stjórn FOSL og varð góðfúslega við beiðni um að segja frá hvað hefði kveikt hugmyndina að heilsueflingarstyrknum.

„Málþingið var haldið að frumkvæði sjóðsins í framhaldi af því að á síðustu Læknadögum var haldið málþing um heilsu lækna og það var greinilega mikill áhugi fyrir að halda þessari umræðu áfram. Málþingið um daginn sýndi það einnig glögg, svo vel sem það var sótt,“ segir Gerður.

„Umræða um heilsu lækna hefur verið mjög vaxandi á alþjóðlega vísu og það hefur skilað sér hingað með ýmsum hætti. Fyrir nokkrum árum skipaði stjórn Læknafélags Íslands nefnd sem skyldi gera tillögur um þetta mál og ég sit í nefndinni ásamt Haraldi Erlendssyni, Benedikt Sveinssyni og Kristni Tómassyni og er sú nefnd enn starfandi. Innan stjórnar FOSL hefur verið umræða um þetta og nefnd LÍ og stjórn FOSL hittust á dögnum og ræddu hvernig hægt væri að haga samvinnu þarna á milli og hvað FOSL gæti lagt af mörkum og komið meira að málum sem varða heilsu lækna. FOSL hefur um hríð veitt styrki til félagsmanna til að

dvelja á Heilsustofnuninni í Hveragerði en þar hefur um nokkurt skeið verið boðið upp á sérstakt prógram fyrir lækna sem hafa verið með kulnunareinkenni, depurð eða kvíða.

Það er síðan nýjung í starfsemi FOSL að greiða félögum út heilsueflingarstyrk en mörg stéttarfélög hafa gert slíkt með einhverjum hætti. Þetta var ákveðið þar sem sjóðurinn hefur meira fjármagn til ráðstöfunar núna en hann þarf til að sinna þeim skyldum sem honum eru lagðar á herðar. Stjórninni fannst einboðið að nýta þá fjármuni til heilsueflingar félagsmanna. Þetta er gert með þeim hætti að hverjum og einum er greidd upphæð í hlutfalli við það sem hann hefur greitt í sjóðinn og síðan getur fólk ákveðið sjálft hvernig það ráðstafar peningunum. Það er rétt að benda á að aðild að FOSL er ekki bundin við félagsaðild að LÍ, heldur er greitt í sjóðinn sem hlutfall af launum ef fólk starfar hjá ríkinu og þeir sem eru sjálfstætt starfandi geta óskað eftir að greiða í sjóðinn og njóta þá sömu hlunninda. Þetta er ein leið til að styrkja fólk í viðleitni til heilsueflingar og draga úr álagi. Allir þurfa að finna sitt jafnvægi milli starfs og fjölskyldu, heilbrigðs lífsstíls, áhugamála og ræktunar félagslegra tengsla. Þetta eru allt forsendur góðrar heilsu og hefur sannarlega verið rætt fram og aftur bæði í hópi lækna og annars staðar í samfélaginu.“

Eru einhver ákveðin heilsuvandamál sem lækna stríða við frekar en aðrir?



Gerður Aagot Árnadóttir, heimilislæknir.

„Í sjálfu sér ekki en þó má segja að álagið sem fylgir lækni starfinu yti undir streitueinkenni eins og kvíða og depurð og það hefur komið fram í rannsóknum að tíðni sjálfsvíga er hærra hjá ákveðnum hópi lækna en í hinu almenna þýði þó það hafi ekki verið rannsakað sérstaklega hér á landi. En almennt má segja að streitueinkenni séu það sem margir læknar glíma við. Þetta er það sem helst hefur verið lögð áhersla á og hvaða leiðir eru færar fyrir lækna til að ná heilsu sinni. Í hnotskurn má lýsa þessu þannig að læknar fái í mörgum tilfellum lélegri lækniþjónustu en sjúklingar þeirra. Það getur líka verið vandamt að meðhöndla veika lækna þar sem kollegar eiga jafnvel erfitt með að líta á hver annan sem sjúklinga eingöngu. Það skiptir því miklu máli að allt sem snýr að heilsu lækna og lækniþjónustu fyrir þá sé mjög nákvæmlega skilgreint svo enginn vafi leiki á hvernig standa skuli að því.

Áfengisnotkun og neysla lyfja getur einnig orðið sumum að fótakefli og þá reynist læknum sérlega erfitt að leita sér aðstoðar. Þeir óttast umtal og glatað traust og því er mjög mikilvægt að bjóða þeim úrræði þar sem þeir upplifa sig örugga. Í Noregi hefur verið sett á laggirnar sérstök lækningamiðstöð fyrir lækna þar sem þeir geta leitað sér lækninga án þess að slíkt sé skráð í almenna sjúkraskrá og þeir njóta fullkomins trúnaðar. Þetta hefur gefið mjög góða raun. Heilsustofnunin í Hveragerði hefur bryddað upp á svipuðu kerfi þar sem lækna geta dvalið í aðskildu húsnæði en eru þó þátttakendur í dagskrá með öðrum. Hugsanlega mætti ganga lengra í þessum efnum. Það hefur einnig gefið góða raun að stofna stuðningshópa meðal lækna, þar sem hópurinn kemur saman reglulega og lækarnir geta rætt sín mál í fullkomnum trúnaði.

Allt er þetta til umræðu meðal lækna og heilsustyrkur FOSL er eitt lóð á þessar vogarskálur en á undanförunum árum hefur orðið róttæk viðhorfsbreyting til starfsins meðal yngri lækna en þeir vilja meira jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs, reglur um vinnutíma hafa einnig breyst og yngri fólkið er ekki tilbúið til að vinna heilu og hálfu sólarhringana eins og tíðkaðist hér stundum áður. Staðreyndin er sú að veikur eða þreyttur læknir er hættulegur þar sem hann er líklegri til að gera mistök og um það er enginn ágreiningur. Við vitum þetta öll. Góð heilsa lækna er því einstaklega dýrmæt bæði þeim sjálfum og sjúklingunum.

Hluti af vanda lækna er að þeir eru að bauka við að lækna sjálfa sig eða ráðfæra sig óformlega við kunningja í læknastrétt, svokallaðar gangalækningar, sem eru mjög óheppilegar og hvort tveggja hefur reynst afar illa," segir Gerður Aagot Árnadóttir heimilislæknir.



Mynd frá Ljósmyndasafni Reykjavíkur.

Tvær leiðréttingar

Við mynd Kristjáns A. Einarssonar á bls. 191 í síðasta blaði vantaði nafn læknisins sem er að sprauta starfsmann í álverinu í Straumsvík. Örn Bjarnason fyrrum ritstjóri *Lækna- blaðsins* hringdi og vakti athygli blaðsins á þessu. Læknirinn er Ólafur Jónsson (1924-1987) sem var trúnaðarlæknir Búnaðarbankans, Verslunarbankans, álversins og Félags íslenskra atvinnuflugmanna.



Í síðasta pistil frá Embætti landlæknis í aprílblaðinu (bls. 208) vantaði eitt mikilvægt orð, það er feitletrað hér:

Með gildistöku síðar á árinu verður **óheimilt** að ávísa ávana- og fíknilyfjum til afgreiðslu hér á landi á pappírformi.

Lækna- blaðið biðst velvirðingar á þessu.

Guð

Loks þegar vorið vaknar,
veit ég, að hann er til.
Guð, sem gaf öllu lífið,
en gerði það hættuspil.

Fuglarnir fara að verpa,
fæðast þá lömbin smá.
Gróðurinn tekur að grænka,
allt glaðnar um land og sjá.

En handan við höf og granda
býr haustið með kulda og byl.
Allt á sitt upphaf og enda.
Af hverju erum við til?

Audólfur Gunnarsson læknir og höfundur þessa ljóðs sem birt var í aprílblaðinu fann á því smávaxna hnökra í einu erindinu. Þess vegna birtir blaðið ljóðið á ný.