

# SÚÐIN – forvarnarverkefni gegn streitu hjá læknum og læknanemum

■ ■ ■ Magnús Hlynur Hreiðarsson

Súðin kallast forvarnarverkefni gegn streitu hjá læknum og læknanemum en verkefnið er forvarnarstarf að norskri fyrirmynd. Nokkrir læknanemar settu verkefnið á laggirnar og vonast til þess að nú þegar mikil umræða er í samfélaginu um streitu og álag að verkefnið muni stækka og sem flestir lækna og læknanemar taki þátt í því. Hugmyndin er að lækna og læknanemar hafi eitthvað annað fyrir stafni en nám og vinnu og að þeir hafi einhvern til þess að leita til og ræða uppákomur í námi og vinnu og stuðning ef eitthvað bjatar á. Matthías Örn Halldórsson, læknanemi hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands, er einn af forsvarsmönnum Súðarinnar. Hann sagði okkur frá sjálfum sér og Súðinni.

## Selfyssingur sem gat aldrei setið kyrr

„Ég er 28 ára gamall, fæddur og uppalinn Selfyssingur. Hef stundað íþróttir á fullu frá barnsaldri og þá lengst af spilað handbolta fyrir Selfoss. Útskrifaðist af íþróttabraut Fjölbrautaskóla Suðurlands 2011 og er með BSc í læknisfræði 2015 frá læknaeild HÍ. Í dag starfa ég á legudeild og bráðadeild Heilbrigðisstofnunar Suðurlands

(HSU) og mun hefja kandidateisárið á heilsugæslu HSU í júní 2019.“

*En hvað varð til þess að Matthías Örn ákvað að fara í læknisfræði?*

„Ég var einn af þessum krökkum sem gat aldrei setið kyrr og endaði það oftast en ekki með ferð á bráðamóttöku HSU, og þar kynntist maður læknum sem öllu gátu reddað og segja má að þar hafi kviknað áhuginn á læknisfræðinni, það er að geta hjálpað öðrum eins og þeir voru að hjálpa

mér. Annars eru flestir í fjölskyldunni innan heilbrigðisgeirans, en mamma og systir mín eru hjúkrunarfræðingar á HSU, pabbi er lærður sjúkraþjálfari og afi minn og langafi minn voru báðir lækna, ég á því ekki langt að sækja áhugann á heilbrigðisvísindum. Núna er ég á 6. ári í læknisfræði sem er jafnframt síðasta árið á skólabekk en svo tekur kandidateisárið við í sumar.“

## Mikil vinna fyrir framan tölvu

Matthías Örn segir að námið í læknisfræðinni hafi komið honum nokkuð á óvart, hann var búinn að ímynda sér að það væri öðruvísi. „Já, námið hefur að vissu leyti verið öðruvísi en ég átti von á, það er enn meira verklegt en ég átti von á sem er virkilega gott, en einnig fleiri fög sem lögð er áhersla á í náminu en mig grunaði, eins og samskiptafræði og fyrirbyggjandi læknisfræði svo eitthvað sé nefnt. En ég viðurkenni að vinnan fyrir framan tölvu í verknámi (og þá starfi) er mun meiri en mig grunaði og tel að ég eyði meiri tíma fyrir framan tölvu en sjúklinga og er það eitthvað sem ég myndi gjarnan vilja bæta.“





Læknar geta líka orðið fyrir óhappi, ekki síst þegar þeir stunda íþróttir eins og Matthías Örn gerir með handboltaliði Selfoss. Þar sleit hann krossband nýlega og var á leið í aðgerð þegar myndin var tekin. Ljósmynd/ Magnús Hlynur Hreiðarsson.

kom fram hjá honum að verkefnið miðaði að því að læknar og læknar stofnuðu hópa sem koma reglulega saman, til dæmis einu sinni í mánuði. Hóparnir eru trúnaðarhópar þar sem hægt er að ræða vandamál en einnig miðar verkefnið að því að hóparnir hafi eitthvað skemmtilegt fyrir stafni en verkefnið er gert að norskri fyrirmynd. „Við sem stofnuðum Súðina höfum hist einu sinni í mánuði síðasta eitt og hálf ár, höfum spjallað, eldað, farið á kaffihús og í sund og hefur myndast gott traust innan hópsins og vinátta“, segir Matthías Örn.

#### Kulnun og streita áberandi

„Það kemur mér sífellt á óvart að eftir því sem ég ræði þetta við fleiri virðast flestir annaðhvort hafa upplifað streitu eða kulnun eða þekkja einhvern vel sem hefur upplifað hvort tveggja. Miðað við þá spurningalista sem sendir voru út bæði meðal lækna og læknar er tíðnin ansi há (2/3 hluti lækna og 47% læknar eru á mörkum þess að vera með kulnunarmerki). Ég segi já, kulnun og streita eru áberandi meðal lækna og læknar,“ segir Matthías Örn aðspurður um hvort streita og kulnun sé áberandi á meðal læknar og lækna að hans mati. „Ég tel ástæðuna fyrir þessu vera mikið vinnuálag og mikla pressu til þess að standa sig vel enda mikið í húfi. Það eru

#### Súðin er undir risinu á Landspítala

Blaðamanni lék forvitni á að vita af hverju forvarnarverkefni læknar og lækna kallast Súðin? „Já, auðvitað, Súðin er nafn á herbergi sem er undir risinu á Landspítala við Hringbraut og hafa læknar löngum leitað þangað í náminu, ýmist til

að vinna verkefni eða þegar pásar er á verkefnum á deildinni til að drepa tíma eða jafnvel bara leggja sig í sófanum. Oftar en ekki eru fleiri læknar þar sem maður getur leitað félagsskapar hjá.“

Þegar Matthías Örn var beðinn um að segja frá tilgangi og markmiði Súðarinnar

margin sjúklingar á hvern lækni og tel ég það útskýrast að mestu af undirmönnun, auk aðstöðuleysis til að sinna sjúklingum. Einnig tel ég að skipulag mætti vera betra þannig að hver einasti starfskraftur nýttist sem best og óþarfa boðleiðum fækki.“

### Mikið álag á læknanemum

Það hefur oft komið fram í ræðu og riti að það sé mikið álag á læknanemum, tekur Matthías Örn undir það? „Já, ég er á því að það sé mikið álag á læknanema. Námið er erfitt og það eru líf í húfi, því finnst mér eðlilegt að gerðar séu miklar kröfur um námsárangur. Hins vegar geta of miklar kröfur fælt frá þá sem gætu orðið góðir læknar og jafnvel haft öfug áhrif á læknanema sem eru að reyna að leggja sig fram og gert þá óöruggari um eigin dómgreind og getu.“ Matthías Örn segist hafa rætt við samnemendur sína og þá sem eru með honum í Súðinni vegna álagsins. „Við höfum heyrt sögur af læknanemum sem hafa átt erfitt með að ná jafnvægi milli náms og lífs utan þess. Þá eru nemar sem hafa verið að eignast börn ýmist að dragast aftur úr eða þá að leggja á sig enn meiri vinnu og með samviskubit yfir því að geta hvorki sinnt fjölskyldu né námi af heilum hug. Að auki eru dæmi þess að nemendur sem hafa misst nákomna ættingja hafi mætt í skóla vegna ósveigjanlegrar mætingaskyldu eða þurft að bæta upp fjarveru sem stafaði af alvarlegum veikindum eða andláti í fjölskyldu. Þetta skilningsleysi hjá læknaeild eykur án vafa streitu og álag nemenda og ég held að það sé alveg ljóst að pláss er til þess að rýmka mætingaskyldu og vera sveigjanlegri, ekki síst þegar svona aðstæður koma upp.“



Matthías Örn hefur gaman af útvist og að ganga á fjöll, ekki síst með mömmu sinni, Adalheiði Guðmundsdóttur sem er hjúkrunar- og gæðastjóri hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Adalheiður hefur starfað frá 1986 hjá Heilbrigðisstofnuninni, eða í 33 ár. Hér eru þau saman á Hvannadalshnjúki. Ljósmynd/Einkasafn

### Súðin er skemmtilegt verkefni

Það er margt spennandi fram undan hjá Súðinni en það er til dæmis stefnt á að fara í alla árganga innan læknisfræðinnar og kynna verkefnið og að hvetja læknanema til þess að stofna samskonar hópa og Súðin er með. „Við ætlum líka að vekja athygli og umræður um vandamál sem gætu komið upp í náminu og kynna reglur í vaktagerð svo læknar og læknanemar geti staðið vörð um rétt sinn. Planið er einnig að reyna að ná til sem flestra lækna-kandídata og sérnámslækna og reyna að fá þá í lið með okkur,“ segir Matthías Örn.

Þeir læknanemar eða læknar sem vilja taka þátt í starfi Súðarinnar geta haft

samband við Matthías Örn á facebook eða í gegnum netfangið moh9@hi.is Önnur netföng í Súðinni eru til dæmis arnarygudnadottir@gmail.com, arndisros@gmail.com og johanna.andres@gmail.com. Matthías Örn hafði þetta að segja að lokum: „Ég vil þakka öðrum meðlimum Súðarinnar fyrir aðstoð við samsetningu fyrirlestrar á Læknadögum og við myndun Súðarinnar. Verkefnið er búið að vera hjálplegt fyrir mig og vonandi fyrir aðra líka, það er búið að vera skemmtilegt að taka þátt í því og vonandi mun það taka stórt stökk nú á næstu misserum og fleiri taka þátt í því með okkur.“

# INN Á DAGATALIÐ

Læknadagar 2020  
20.-24. janúar