

Nu måste vi lugna ner oss!

Läkare är sjukare nuförtiden, och framför allt är de sjukare av stress. Enligt BMJ plågas läkare i högre grad av psykologiska besvär än andra motsvarande professioner. Varför är det så?

Enligt stressgurun Christina Maslach, professor vid University of California, Berkeley, kan för stor arbetsbelastning, brist på kontroll över den egna arbetssituationen, tidspress, brist på be-



Marie Wedin

1:e vice ordförande, Läkarförbundet, ordförande i Arbetslivsgruppen (ALG)

kräftelse, brist på rättvisa samt värderingskonflikter leda till stressskador.

Som läkare måste du i din professionella roll upprätthålla en stark självdisciplin och acceptera ett stort ansvar för vad du gör och vad du beslutar. Du måste prioritera andras intressen före dina egna och du kan inte jobba halvhjärtat.

I en tillvaro där våra arbetsgivare tenderar att möta varje svårighet med en omorganisation – som i sig ofta innebär hot mot det viktiga mötet mellan patient och läkare – blir det svårt att orka koncentrera sig på de medicinska bedömningarna. Det är besvärligt att känna arbetstillfredsställelse, när det råder kronisk brist på vårdplatser och tider för patientbesök. Frustrationen ökas ytterligare när politiker och tjänstemän utlovar resurser som inte finns.

Dessutom finns det för få utstakade andrum i arbetsdagen. Idag övervärderas flexibilitet. Det är bra att kunna jobba lite här och lite där, att kunna ställa upp där det behövs. Det är viktigt att ta i lite extra för patienternas skull, för kollegerna, för verksamheten och för lönsamheten.

Det anses häftigt med många bollar i luften, att ideligen söka nya utmaningar och ny kompetens. Du måste utvecklas och lära om. Din gamla kunskap räknas inte. Vi läkare kräver ständigt mer av oss själva. Vi klarar inte av att stanna upp och vi blir aldrig nöjda.

Det är när man försöker allt vad det går, när hjärnan och hjärtat galopperar, som målet bleknar och meningen med ansträngningen försvinner. Det är då

stressen blir tröttsam och farlig. Otydliga prioriteringar är en viktig orsak till sjukdom och skador i arbetet. Vid många arbetsskadeanmälningar anges enligt Arbetsmiljöverket otydliga och oförenliga krav som bidragande faktor.

På Europeanivå har under våren slutits ett ramavtal om arbetsrelaterad stress. Syftet är att öka medvetenheten om och förståelsen av problemet samt att skapa en struktur för att kunna identifiera, förebygga och hantera frågan utan att lägga skulden på individen. Ramavtalet ska inspirera parterna på den lokala nivån att utarbeta egna, konkreta riktlinjer.

Samtidigt har vi i Sverige slutit ett nytt centralt avtal om samverkan och arbetsmiljöarbete kallat FAS 05. I avtalet beskrivs en samsyn på behovet och värdet av utbildning inom arbetsmiljöområdet. Det ska finnas en väl fungerande företagshälsovård, delaktighet på arbetsplatsen samt engagerade skyddsombud och andra fackliga företrädare. FAS 05 binder bara de centrala parterna, men målet är att avtalets innebörd ska översättas och överföras till den lokala verksamheten via lokala kollektivavtal.

Fagra ord och magra löften kan det tyckas, men det finns en potential i både det nya europeiska stressavtalet och det uppfärskade svenska samverkansavtalet. Där finns mål vilka vi som individer, kolleger, chefer, läkare, skyddsombud, fackliga parter och professionell organisation ska se till att implementera.

Vi måste ta till oss och anamma de tydliga kraven i stressavtalen. Vi måste avsätta tid för att regelbundet och systematiskt tänka igenom vad vi ska prioritera i vårt arbete och vad vi kan välja bort. Vi måste ställa in siktet, skärpa linsen och skärma av bruset. Vi behöver bestämma hur vi ska gå till väga för att värna mötet mellan patient och läkare.

Sjukvården bör gå i bräsch för ett eget, konkret formulerat stressavtal, där det framgår vad som ska förhindra att vi stressar oss sjuka. Sjukvården själv behöver en föredömlig arbetsmiljö.

Man ska inte arbeta ihjäl sig även om förtjänsten är god! (Gammalt finländskt ordspråk.)

marie.wedin@slf.se

Släpp forskningen loss!

Från och med den 1 juli öppnar vi Läkartidningens elektroniska fulltextarkiv: alla artiklar äldre än två år blir fritt tillgängliga. Det innebär att läkare, annan sjukvårdspersonal, studerande inom vårdutbildningar, politiker och intresserade lekmän kan läsa artiklarna i fulltext, helt utan kostnad!

Tack vare Internet finns tekniken som gör det möjligt att samla, nå och fritt utbyta



Kristina Räf

chefredaktör

vetenskaplig information. Detta är viktigt inom all forskning, och särskilt inom medicinen.

I Europa har fram till idag mer än 50 forskningsorganisationer undertecknat den s k Berlindeklarationen om fri tillgänglighet. Dess bärande idé är att forskningsresultat, inklusive artiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter, skall finnas fritt tillgängliga elektroniskt.

I Sverige har SUHF, som representerar Sveriges samtliga universitet och högskolor, liksom Vetenskapsrådet, undertecknat Berlindeklarationen.

Läkartidningen vill gärna bidra till denna spridning av sakkunniggranskat material. När vi nu öppnar vårt arkiv för allt utom de allra färskaste rönen hoppas vi att detta ses som ytterligare ett mervärde för besökarna på vår uppskattade webbplats www.lakartidningen.se.

Det är dock inte gratis för oss att tillhandahålla den servicen – därför är full tillgång till *hela* Läkartidningen, både den tryckta tidningen och nätversionen, förbehållen betalande prenumeranter (från och med 1 januari 2006 kommer prenumerationsavgiften för LT att ingå i medlemsavgiften för yrkesverksamma medlemmar i läkarförbundet).

Och apropå mervärden på webben: Upp-täck – som många redan gjort med gott resultat – **VikariatsAkuten**, öppen dygnet runt, alla dagar, året runt både för dem som söker läkarvikariat och för dem som vill annonsera efter läkarvikarier.

kristina.raf@lakartidningen.se