



# Yhtä monta urapolkua kuin Nuorta Lääkäriä



Nuorten Lääkärien Yhdistys  
*Ikäisekseen nuori*



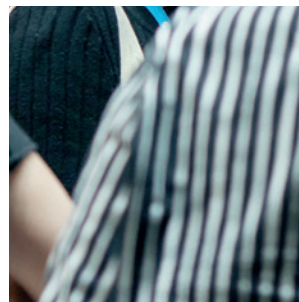
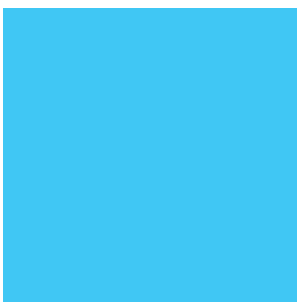
# Yhtä monta urapolkua kuin Nuorta Lääkäriä

Perusopintojen aikana osa nuorista lääkäreistä piirtää selkeän kuvan unelmiensa työurasta. Osa on kuusivuotisen peruskoulutuksen myötä tunnistanut omia mieltymyksiään ja vahvuuksiaan ja niiden perusteella sulkenut pois joitain uravaihtoehtoja, mutta vaihtoehtojen määrä on edelleen suuri. Osan on heti valmistumisen jälkeen vaikea osoittaa yhtäkään mielekkäältä tuntuvaa urapolkua, ja epävarmuus ammatinvalinnasta saattaa vaivata.

Vaikka enemmistö Suomessa työskentelevistä lääkäreistä sijoittuu sairaaloihin, terveyskeskuksiin ja yksityisille lääkäriasemille, lääkäri voi löytää paikkansa myös monenlaisista asiantuntijatehtävistä – esimerkiksi Kelasta, vakuutusyhtiöstä tai Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta – opetus- ja tutkimustehtävistä tai vaikkapa Puolustusvoimista sotilaslääketieteen parista. Sosiaali- ja terveydenhuollon hallinto- ja johtamistehtävissä tarvitaan lääkäreitä. Lääketieteen asiantuntijoille on kysyntää myös muun muassa terveydenhuoltoalan konsulttiyrityksissä, lääke-teollisuudessa ja urheiluseuroissa.

Ajattelitpa tulevasta työurastasi mitä tahansa, et taatusti ole ajatustesi kanssa yksin. Valmistumisen jälkeen on sallittua – ehkä jopa toivottavaa – tutustua erilaisiin työympäristöihin, kokeilla erilaisia työnkuvia ja etsiä itselle sopivaa paikkaa 20000-päisen kollegakuntamme joukossa. Apua etsintöihin voi hakea jatkokoulutuksen parista, nuorille lääkäreille suunnatuista mentorointiohjelmista tai vaikkapa yhdistystoiminnasta.

Nuorten Lääkärien Yhdistys on luonut Nuoren Lääkäriin käsikirjan oppaaksi työurasi ensimetreille. Oppaaseen on koottu tärkeää tietoa ja hyödyllisiä vinkkejä jokaiselle urapolkuaan aloittelevalle lääkärille. Nuoren Lääkäriin käsikirjan löydät NLY:n verkkosivujen jäsenalueelta Fimnet-kirjautumisen takaa.



# Valitse työpaikkasi viisaasti

Lääkärinä tulevaisuuden työllisyysnäkömies ovat valoisat. Jo opintojen aikana olet saanut huomata osaamisellesi olevan kysyntää, kun sähköposti on täyttynyt rekrytointiviesteistä ja houkuttelevan kuuloisista työtarjouksista. Työpaikan valintaa ei kuitenkaan kannata tehdä hetken mielijohteesta.

Ensimmäinen työpaikka jättää monesti pitkäkestoisen jäljen vastavalmistuneeseen lääkäriin – hyvässä ja pahassa. Siksi palkan lisäksi kannattaa miettiä myös työpaikan muita olosuhteita. NLY on luonut Nuoren Lääkärin työnhaun tueksi Valitse viisaasti koulutuspaikkasi -tarkistuslistan, jonka tarkoitus on auttaa sinua pohtimaan, mitä toivot työltäsi.

Hyvän työpaikan etsimisessä Koulutuspaikkakyselyn tähtitaulukot ovat erinomainen työkalu. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että pienet työpisteet eivät vähäisen vastaajamäärän vuoksi tähtitaulukoihin pääse, vaikka olisivatkin pidettyjä työpaikkoja.



Jos kiikarissasi olevalle työpaikalle ei ole jaettu Koulutuspaikkakyselyn tähtiä, usein paras tapa edetä on kysyä kollegojen kokemuksista. Hyvä vaihtoehto on myös ottaa yhteyttä toimipaikan ylläpitäjä lääkäriin ja tiedustella paikan työskentelytavoista.

Työtä hakiessa kannattaa tutustua myös NLY:n laatiin hyvän työ-, koulutus- ja päivistyspaikan kriteereihin. Lisävinkkejä työnhakuun löydät Nuoren Lääkärin käsikirjasta.



**Satakunnan  
hyvinvointialue**

[satakunnanhyvinvointialue.fi](https://satakunnanhyvinvointialue.fi)



## Lähellä sinua

Rakennamme Satakunnasta hyvän olon edelläkävijän edistämällä satakuntalaisten hyvinvointia, turvallisuutta ja terveyttä kaikilla tasoilla.

### Psykiatria

Psykiatriassa tutkitaan ja hoidetaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviä potilaita. Keskeisiä syitä psykiatriseen erikoissairaanhoidon ohjautumiselle ovat vaikeat kriisit sekä vakavat tai pitkittyneet mielenterveyden häiriöt. Psykiatria sisältää erikoisaloina lastenpsykiatrian, nuorisopsykiatrian ja aikuispsykiatrian.

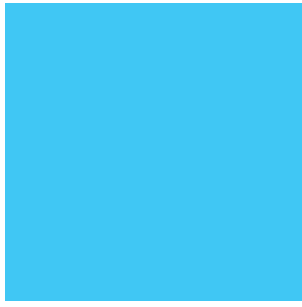
Katso avoimet työpaikat: [kuntarekry.fi](https://kuntarekry.fi)  
Katso myös sivuiltamme: [Lääkärien urapolut](https://laakarienurapolut.fi)

### Psykiatrian kesäkoulu on lisännyt innostusta alaan

Psykiatrian kesäkoulu on ollut osallistujille myönteinen kokemus. Kesäkoulu on edistänyt erikoistuvien lääkäreiden saamista alalle.

[Lue lisää >](#)





## Perehdytystä ja koulutusta kaikille

Perehdytys on työturvallisuuslain nojalla kaikkien työntekijöiden oikeus riippumatta työsuhteen laadusta. Perehdytyksen aikana uusi työntekijä tutustuu työskentelytiloihin ja -välineisiin, työpaikan toimintatapoihin, omaan työtehtäväänsä sekä työyhteisöön – niin lääkärikollegoihin kuin muihin ammattilaisiin.

Hyvä perehdytys etenee systemaattisesti, ja kirjallinen perehdytysmateriaali tukee työntekijän oppimista. Perehdytykselle tulee olla varattuna riittävästi sekä työntekijän että perehdyttäjän työaikaa, eikä työntekijältä tule vaatia etukäteisvalmistautumista vapaa-ajalla.

Hyvään perehdytykseen kuuluu perinteisten perehdytyspäivien lisäksi useamman viikon jakso, jolloin työlista on kevyempi ja konsultaatiomahdollisuudet erityisen hyvät. Perehdytystä tulee tarjota myös aina työtehtävien vaihtuessa tai toimintatapojen muuttuessa.

Täydennyskoulutus on jokaisen lääkärin oikeus ja velvollisuus. Lääkärijärjestöjen suosituksen mukaan lääkärin pitää voida osallistua työpaikan ulkopuoliseen täydennyskoulutukseen työnantajan kustannuksella vähintään 10 työpäivää vuodessa. Lisäksi lääkärin tulee saada osoittaa työaikaansa oman osaamisensa kehittämiseen viikoittain (min. 5 h/vk).

Erikoislääkärikoulutuksessa toimipaikan ulkopuolisilla koulutuksilla kerrytetään koulutukseen vaadittavia teoriakoulutustunteja, joiden määrä vaihtelee erikoisaloittain. Erikoislääkärikoulutukseen soveltuvia koulutuksia voit selata yliopistojen ylläpitämästä KOPI-järjestelmästä.

Duodecimin tarjoamasta Lääkärin koulutuskalenterista löydät suurimman osan lääkäreille kohdennetuista täydennyskoulutustilaisuuksista, verkkokoulutuksista ja webinaareista. NLY järjestää joka syyskuu NuoriLääkäriPäivät-koulutustapahtuman, joka on suunnattu työuran alkuvaiheessa oleville lääkäreille.

**Terveiden tasa-arvon puolesta Suomessa ja maailmalla**

*Vaikuta, lahjoita, liity jäseneksi!*

[www.lsv.fi](http://www.lsv.fi)



**LÄÄKÄRIN SOSIAALINEN VASTUU**  
PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



# YEK apunasi etsinnöissä

YEK eli yleislääketieteen erityiskoulutus on lääkärin ammatillinen jatkokoulutus, jonka tavoitteena on perehdyttää lääkäri perustason sosiaali- ja terveystalouteen. Potilaan kokonaishoito, hoidon porrastus, moniammatillinen yhteistyö, terveydenhuollon hallinto sekä sosiaaliturvajärjestelmä tulevat YEK-lääkärille tutuiksi. YEK perustuu EU-direktiiviin ja mahdollistaa työskentelyn myös muiden EU- ja ETA-maiden julkisessa terveydenhuollossa.

Ennen kaikkea YEK sallii ohjatun työssä oppimisen uran ensimetreillä silloinkin, kun erikoislääkärinkoulutus ei tunnu ajankohtaiselta tai kun olet vasta hakemassa erikoislääkärinkoulutuksen opinto-oikeutta. Tämän mahdollistaa ns. koulutus-EVO-raha, jota valtio myöntää toimipaikoille paitsi erikoistuvien lääkärin myös YEK-lääkärin kouluttamisesta.

YEK-lääkärinä työskennellessäsi sinulla on toimipaikallasi nimetty henkilökohtainen lähiohjaaja, ja työhösi tulee sisältyä säännöllisiä ohjaustapaamisia. Lisäksi pääset osallistumaan viikoittaiseen toimipaikkakoulutukseen sekä toimipaikan ulkopuolisiin koulutuksiin.

YEKin suorittaminen edellyttää työskentelyä niin terveyskeskuksessa kuin sairaalassakin. Suomalaisen lääkärintutkinnon suorittaneilla YEKin kesto on käytännössä kaksi vuotta, sillä suomalaisesta peruskoulutuksesta YEKiin hyväksiluetaan yksi vuosi kliinisiä opintoja. Muilla kuin Suomesta tai Belgiasta valmistuneilla YEK kestää kolme vuotta.

Valmistumisen ja laillistuksen saamisen jälkeen YEKin opinto-oikeutta voi hakea Opintopolun kautta siitä yliopistosta, jossa lääkärintutkinto on suoritettu. Ulkomailla tutkinnon suorittaneet voivat valita yliopistonsa. Käytännössä kyseessä on ilmoittautumismenettely, sillä opinto-oikeus myönnetään jokaiselle sitä hakeneelle laillistetuille lääkärille. YEKin opinto-oikeus myönnetään kuudeksi vuodeksi.

Lisää YEKistä voit lukea Nuoren Lääkärin käsikirjasta sekä ammatillisen jatkokoulutuksen valtakunnallisilta verkkosivuilta.



  
**ETELÄ-  
KARJALAN**  
hyvinvointialue



[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)

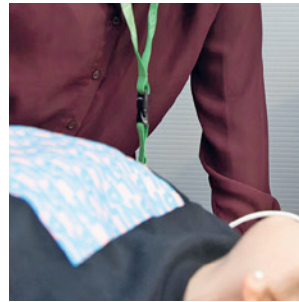
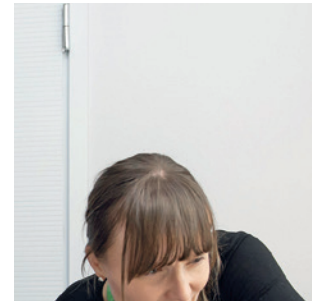
## ME KOULUTAMME SINUA – AIDOSTI!

# Jos erikoistuminen on seuraava määränpääsi

Kyselyjen perusteella yli 90 % nuorista lääkäreistä aikoo kouluttautua erikoislääkäriksi. Erikoistumiskoulutus sijoittuu yliopistojen hyväksymiin koulutuspaikkoihin. Yliopistot ovat asettaneet koulutuspaikoille valtakunnalliset kriteerit, joiden täytyessä toimipaikalle voidaan myöntää nuorten lääkärin koulutusoikeus.

Erikoistumiskoulutuksen opinto-oikeutta haetaan osallistumalla valtakunnalliseen valintamenettelyyn. Valintamenettelyn tarkoituksena on taata opiskelijavalinnan oikeudenmukaisuus ja läpinäkyvyys, varmistaa hakijan soveltuvuus ja motivaatio alalle sekä ohjata erikoislääkärin kouluttautumista maantieteellisesti ja erikoisaloittain siten, että se vastaisi terveydenhuollon tarpeita.

Tällä hetkellä erikoislääkärikoulutuksen päähaku järjestetään elo-syyskuussa, jolloin koko lukuvuoden aloituspaikat ovat haettavissa. Syksyn haussa täyttämättä jääneet paikat avataan hakuun kevään lisähaussa, joka perinteisesti järjestetään tammi-helmikuussa. Hakijan on mahdollista hakea kullakin hakukerralla vain yhteen hakukohteeseen.



Valinta erikoislääkärikoulutukseen perustuu työ- ja tieteellisestä kokemuksesta laskettaviin alkupisteisiin sekä haastatteluun. Koulutukseen hyväksytty hakija saa määräaikaisen kahden vuoden opinto-oikeuden, jonka aikana hänen tulee suorittaa kuuden kuukauden koejakso. Koejakso on osa valintamenettelyä ja sen on määrä testata hakijan soveltuvuutta alalle. Hyväksytyin koejakson jälkeen erikoistuva lääkäri saa lopullisen 10 vuoden opinto-oikeuden.

Voit kerryttää erikoistumiseen vaadittavia työjaksoja jo ennen erikoistumisoikeuden saamista, kunhan saat työpaikallasi ohjausta erikoistuvan lääkärin tavoin. YEK-lääkärinä tämä yleensä toteutuu. Asia kannattaa herkästi varmistaa etukäteen erikoisalan vastuuhenkilöltä.

## Rakennamme hyvinvointia vastuullisesti

**ORION**  
PHARMA  
Hyvinvointia rakentamassa



[orion.fi/vastuullisuus](https://orion.fi/vastuullisuus)



# Erikoistuvana lääkärinä kerrytät osaamistasi ohjatusti

Osaamisperustaisessa erikoislääkärikoulutuksessa kussakin yksikössä työskentelemäsi aika ei määrittele valmiuksiasi toimia erikoislääkärinä, vaan koulutuksen etenemistä arvioidaan kertyneen osaamisen perusteella. Erikoistumiskoulutuksen valtakunnallisessa opinto-oppaassa on määritelty sisältövaatimukset ja osaamistavoitteet jokaiselle erikoisalalle.

Osaamisperustaisessa koulutuksessa keskeistä on osaamisen systemaattinen arviointi. Jokaisessa koulutuspaikassa erikoistuvalla lääkärillä tulee olla lähiohjaaja, jonka kanssa hän asettaa osaamistavoitteet koulutusjaksolle ja jota hän tapaa säännöllisesti jakson aikana.

EPAt ja etapit tukevat erikoistujan tietojen ja taitojen arviointia. EPA on erikoisalalle keskeinen

työtehtävä (esim. vuodeosastokierto), josta erikoislääkärin tulee suoriutua itsenäisesti. Etappi on EPAn vastine yleislääketieteen ja työterveyshuollon aloilla. Yksittäiselle EPAlle tai etapille voi pyytää arviointia missä koulutusvaiheessa tahansa, ja erikoistuja saa palautetta osaamisensa kehittymisestä uusimalla näitä suorituksia.

Vuonna 2022 erikoislääkärikoulutus sai osaamisen karttumisen seurannan apuvälineeksi sähköisen seuranta- ja arviointijärjestelmän ELSAn. ELSA toimii paitsi alustana osaamisen arvioinnille myös työ- ja koulutustodistusten sähköisenä arkistona.

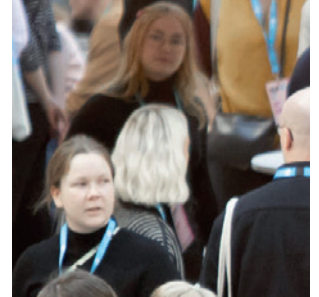
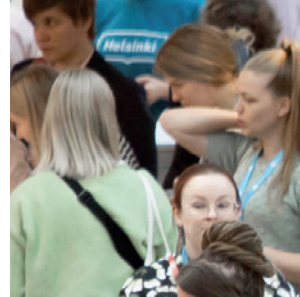
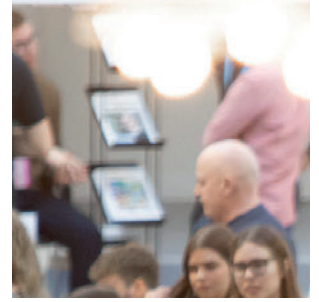
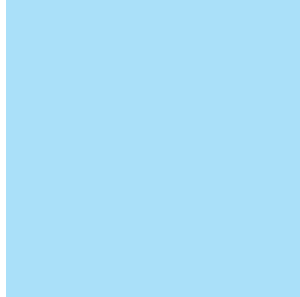
Lisää osaamisperustaisesta erikoislääkärikoulutuksesta voit lukea Nuoren Lääkärin käsikirjasta sekä jatkokoulutuksen verkkosivuilta.

A photograph showing three healthcare professionals in a meeting. A woman in a white lab coat is leaning over a desk, talking to two other women, one in a maroon scrub top and another in a light-colored top. They are in a modern office setting with large windows in the background.

**Muuta maata.**  
Hae muutoksen tekijöiden joukkoon.



# Nuorena Lääkärinä yksityissektorilla



Lääkäri voi toimia yksityissektorilla työsuhteisena työntekijänä, yksityisenä ammatinharjoittajana tai eri tavoin yhtiömuotoisesti. Lääkäriliitto on koonnut verkkosivuilleen kattavan tietopakettin yksityissektorilla toimimisesta.

Yksityissektorilla lääkäri voi vaikuttaa työehtoihinsa itse, sillä työehtosopimukset eivät koske suurinta osaa yksityisen työnantajan palveluksessa olevista lääkäreistä. Palkasta ja ehdoista sopiessa on tärkeää huomioida, että yksityissektorin työsopimus ei yleensä sisällä yleisten virkaja työehtosopimusten tarjoamia etuja, joiden arvo on merkittävä (mm. lomarahat, sairausajan palkka, vanhempainvapaan palkka). Työsuhdetta solmiessa kannattaakin olla erityisen tarkkana. Vinkkejä työsopimuksesta neuvottelemiseen voit lukea Nuoren Lääkärien käsikirjasta.

Itsenäisenä ammatinharjoittajana lääkäri ei työskentele virka- eikä työsuhteessa vaan tuottaa palvelut itsenäisesti suoraan asiakkaalle – siis toimii yrittäjänä. Kaikki laillistetut lääkärit voivat ryhtyä itsenäisiksi ammatinharjoittajiksi. Itsenäisenä ammatinharjoittajana toimimiseen sisältyy

paljon velvoitteita, joista lääkärin on huolehdittava itse. Useimmiten yrittäjälääkäri toimii vastaanottotoiminnan sopimuksella vuokralaisena lääkäriaseman tiloissa, joissa hänellä on käytävissään tarvittavat kalusteet, laitteet ja välineet sekä avustava henkilökunta.

Yrittäjälääkäri voi tarjota palvelujaan myös yhtiömuotoisesti, yleisimmin osakeyhtiön kautta. Yhtiö on juridisesti itsenäinen oikeushenkilö, jota säätelee useat lait ja säännökset. Yhtiömuotoisessa toiminnassa Lääkäriliiton ammatinharjoittajilleen ottama lakisääteinen potilasvakuutus ei ole voimassa. Yhtiömuodossa toimimisen etuihin ja haittoihin kannattaa perehtyä huolellisesti asiantuntija-apua hyödyntäen, mikäli yrittäjän urapolku vetää sinua puoleensa.

Jokainen työuraansa aloitteleva lääkäri tarvitsee perehdytystä työhönsä, esihenkilötukea ja mahdollisuuden konsultointiin. Siksi on suositeltavaa hankkia monipuolisesti käytännön kokemusta työsuhteessa toimien ennen kuin ryhtyy itsenäiseksi yrittäjäksi.



**100% töitä,  
0% byrokratiaa**

Prakticonovan työntekijänä saat yrittäjän vapauden ilman byrokratiasta murehtimista.

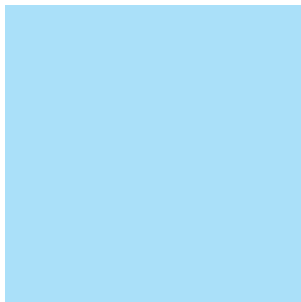
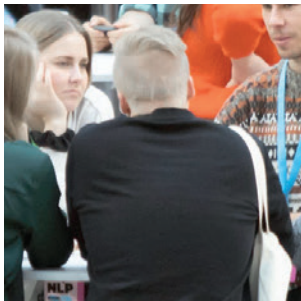
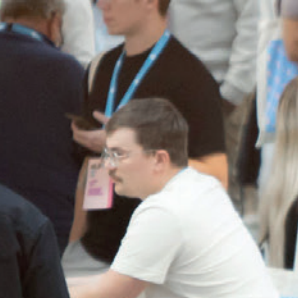
OTA YHTEYTTÄ

0207 856 890 | [info@prakticonova.fi](mailto:info@prakticonova.fi)



[prakticonova.fi](http://prakticonova.fi)





# Edunvalvonnan koukerot tutuiksi

Lääkärien virka- ja työehtosopimuksen (lääkärisopimus) piiriin kuuluvat käytännössä kaikki suoraan hyvinvointialueilla virassa työskentelevät lääkärit. Lääkärisopimus täsmentää hyvinvointialan yleistä virka- ja työehtosopimusta (HYVTES), joka määrittää keskeiset hyvinvointialueilla sovellettavat työnteon ehdot, kuten lomamääräykset. Lääkärisopimuksessa on tarkemmin sovittu lääkärien työajasta, palkkauksesta, päivystyksestä ja erilaisista suoritekorvauksista.

Lääkäriliitto valvoo etuasi lääkärisopimusta koskevilla neuvotteluissa. Kullakin neuvottelukierroksella Lääkäriliiton neuvottelutavoitteista päätetään Lääkäriliiton valtuuskunnassa. Lääkäriliiton 60-henkinen valtuuskunta valitaan kolmen vuoden välein vaalilla, johon myös NLY asettaa omat ehdokkaansa. Valtuuskunnan vaalissa äänestämällä jokainen Lääkäriliiton jäsen voikin olla vaikuttamassa mm. lääkärien työaikoihin ja palkkaukseen.

Eräistä palkkaukseen ja päivystyskorvauksiin liittyvistä sopimuksista neuvotellaan paikallisesti. Tämän paikallisen tason edunvalvonnan mahdollistavat luottamusmiehet. Luottamusmies on perehtynyt sopimukseen sekä työpaikan käytänteisiin ja tuntee Lääkäriliiton juristit ja muut asiantuntijat. Luottamusmies onkin tarvittaessa apunasi esimerkiksi palkkaukseen tai perheväpääsiin liittyvissä ongelmatilanteissa.

Lääkärien luottamusmiehenä toimii useimmiten lääkäri tai hammaslääkäri, mutta joskus luottamusmies voi olla myös muun jukolaisen (JUKO eli Julkisanalan koulutettujen neuvottelujärjestö) ammattiryhmän edustaja. Oman luottamusmiehesi yhteystiedot löydät Lääkäriliiton verkkosivuilta.

Palkkapäivän koittaessa suositeltavaa henkilökohtaista edunvalvontaa on palkkakuitin tarkistaminen. Lääkärisopimusta noudattavilla lääkäreillä palkka muodostuu peruspalkasta (yleensä uraporraspalkasta) sekä mahdollisista lisistä, palkkioista ja korvauksista. Erityisen tärkeä kannattaa olla tuntipalkkaan perustuvien palkanosien, kuten päivystyskorvausten, kanssa. Tarkemmat ohjeet palkkakuitin lukemiseen löydät Nuoren Lääkäriin käsikirjasta.

Oikeat lääkkeet työelämän yllättäviin käännteisiin



**LL-kassa**  
Lakimiesten ja Lääkärien  
työttömyyskassa  
ll-kassa.fi

# Tein virheen – mitä nyt?

Kaikki lääkärit erehtyvät urallaan. Vain osa virheistä johtaa jonkinlaiseen potilaalle koituvaan hoitohaittaan, mutta usein virhe järkyttää lääkäriä seuraamusten luonteesta riippumatta. Järkytys on luonnollinen reaktio ja vain osoitus tapahtuneen tahattomuudesta.

Kun huomaat tehneesi virheen tai epäilet sitä, ota asia puheeksi kokeneemman kollegan kanssa. Reflektointi kollegan kanssa voi auttaa asettamaan virheen oikeisiin mittasuhteisiin. Virhetilanteiden analysointi on keskeinen osa potilasturvallisuuden ja hoidon laadun kehittämistä, minkä vuoksi virheestä on tärkeää ilmoittaa myös yksikön vastuulääkärille.

Sattuneita virhetilanteita tulee käsitellä työpajoilla rakentavalla tavalla. Syyllisiä ei ole tarpeen etsiä. Erehtyminen on inhimillistä, ja monet yksilöstä riippumattomat ulkoiset tekijät, kuten kiire ja puutteellinen perehdytys, lisäävät vahinkojen mahdollisuutta. Kun tavoitteeksi asetetaan virhetilanteiden syiden selvittäminen, on mahdollista oppia virheistä ja ennaltaehkäistä vahinkoja.

Jos virheestä aiheutuu potilaalle seuraamuksia, myös hänelle tulee kertoa virheestä avoimesti. Avoimuus on tärkeää, sillä suurin osa lääkäreiden saamista kanteluista liittyy puutteelliseen kommunikaatioon. Nöyrällä ja empaattisella kohtaamisella saa jo paljon anteeksi. Potilasasiavastaava ohjaa tarvittaessa potilasta vahinkoilmoituksen tekemisessä ja informoi muista valituskanavista.

Potilasvakuutusjärjestelmän ansiosta potilaat lähtevät harvoin oikeusprosessiin lääkäreitä vastaan. Potilasvahingon sattuessa potilas saa korvauksen potilasvakuutuksesta, jonka työnantaja on ottanut työntekijöilleen. Näin yksittäinen lääkäri ei potilasvahinkotilanteissa yleensä joudu korvausvastuuseen.

Ollessaan tyytymätön samaansa hoitoon, potilaalla on mahdollisuus tehdä muistutus häntä hoitaneeseen terveydenhuoltoyksikköön tai kantelu valvontaviranomaiselle. Tällöin potilasta hoitaneelta lääkäriltä pyydetään yleensä vastine. Osa muistutuksista ei päädy hoitaneelle lääkärille saakka, vaan yksikön ylilääkäri laatii tilanteesta selvityksen.

Kun saat vastinepyynnön, pyri suhtautumaan tilanteeseen neutraalisti ja muista, että potilaalla on oikeus selvittää oman hoitonsa asianmukaisuutta. Muistutus tai kantelu ei itsessään tarkoita, että virhe olisi tapahtunut. Kantelu ei myöskään välttämättä koske juuri sinun toimintaasi, vaan sinulta saatetaan pyytää vastinetta oltuasi osallisena samassa hoitotilanteessa.

Ennen vastineen kirjoittamista keskustele tapahtuneesta kokeneemman kollegan kanssa. Älä vastaa heti vaan nuku yön yli. Mieti, mistä sinulta pyydetään selvitystä, ja palaa hoitotilanteeseen liittyviin potilasasiakirjoihin. Kirjoita vastine selkeällä yleiskielellä ammattislangia välttäen. Pysy totuudessa äläkä spekuloi. Jos sinulla ei ole lisätävää potilaskertomukseen, voit viitata suoraan siihen. Vielä ennen vastineen allekirjoittamista, anna kollegan lukea selvityksesi.

Varsinaisella hoitovirheellä tarkoitetaan hoitohenkilökuntaan kuuluvan ammattihenkilön selvästi virheellistä menettelyä, josta valvontaviranomaiset tai tuomioistuimet saattaisivat määrätä lääkärille jonkin seuraamuksen. Lääkärin ammattioikeuksien rajoittaminen saatikka lääkärin joutuminen syytettynä oikeusistuimen eteen on kuitenkin todella harvinaista. Tällaisissa tilanteissa Lääkäriliitto tarjoaa jäsenilleen lakimiesneuvontaa.

Virheen sattuessa tärkeintä on, ettet jää asian kanssa yksin. Vertaistuki on kullannarvoista, mutta suojele itseäsi sosiaalisen median raadollisuudelta äläkä keskustele tapahtuneesta julkisissa lääkäriryhmissä. Tukeudu luotettaviin kollegoihin ja ole itsellesi armollinen.



# Pidä huolta itsestäsi

Itsestä huolehtiminen jää monen nuoren lääkärin hektisessä arjessa herkästi paitsioon. Vaativa työ vaatii kuitenkin vastapainonsa.

Hyvinvoinnin peruspilareita ei sovi unohtaa: riittävä unta ja lepoa, monipuolista ja terveellistä ruokavaliota, säännöllistä liikuntaa sekä turvallisista ihmissuhteista. Tauot ja ruokailu kuuluvat osaksi jokaista työpäivää eikä niistä pidä tinkiä. Vapaa-aikaa kannattaa viettää sellaisen tekemisen parissa, jossa pääsee virkistämään mieltä ja nauttimaan onnistumisen kokemuksista.

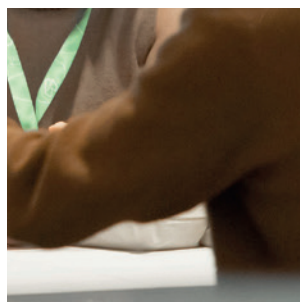
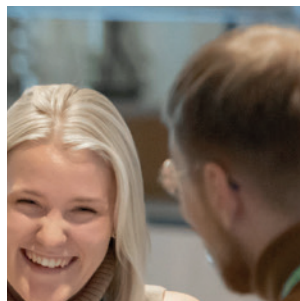
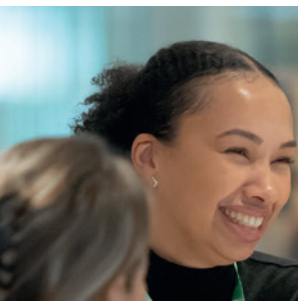
Työuran alusta lähtien on hyvä opetella kuuntelemaan itseään ja tunnistamaan omat ammatilliset kipukohtansa. Toisilla on synnynnäinen taito rajata työtään asianmukaisesti, toiset ovat taipuvaisia ylisitoutuneisuuteen. On tärkeää huomata, että työhön liittyvien kuormitustekijöiden lisäksi työhyvinvointiin vaikuttavat henkilökohtaisen elämän mahdolliset rasitteet. Näistä työkuormitus on kuitenkin sellainen, jota on aina mahdollista keventää.

Jokainen nuori lääkäri tarvitsee työssään kokeenempien kollegojen apua. Myös vertaisten tuki on tärkeässä roolissa. Työpaikan hyvät konsultaatiokäytänteet ja kannustava työilmapiiri tekevät työnteosta mielekästä. Mahdollisuus vaikuttaa oman työn sisältöön ja työaikatauluihin sekä joustavat vapaa- ja lomakäytännöt synnyttävät hallinnan tunnetta, joka suojaa uupumukselta.

Jos ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä huolimatta tunnistat olevasi jaksamisesi äärirajoilla, älä jää tuntemustesi kanssa yksin. Jos mahdollista, keskustele tilanteestasi esihenkilösi kanssa. Usein työtäsi voidaan järjestellä uudelleen, ja esimerkiksi osa-aikaisuus voi olla kaipaamasi ratkaisu – joko tilapäisesti tai pysyvämmmin. Myös työnohjaus auttaa monia.

Työterveyshuollon puoleen kannattaa kääntyä aina työhön liittyvissä terveyshuolissa. Jokaisella työntekijällä on oikeus työterveyshuollon lakisääteisiin palveluihin palvelussuhteen luonteesta ja kestosta riippumatta. Jos kynnys kollegan vastaanotolle hakeutumiseen perinteisiä väyliä pitkin tuntuu liian korkealta, tukenasi ovat Lääkäriliiton luottamuslääkärit.

Hyvinvoiva lääkäri on paras lääkäri potilaalleen.



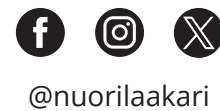




**Liity jäseneksi**



✉ toimisto@nly.fi  
🏠 www.nly.fi



LÄÄKÄRISEURA

DUODECIM

**Duodecimin jäsenenä  
saat meiltä paljon  
hyödyllisiä työkaluja!**



- Duodecim-lehden painetun vuosikerran ja verkkolehden
- Ilmaiset Deehetki-webinaarit ja kaikki muut täydennyskoulutuksemme
- Mahdollistaa myös Käypä hoito -suositusten laatimisen

Lisätietoja: [duodecim.fi](https://www.duodecim.fi)