



LÄÄKÄRILIITTO  
LÄKARFÖRBUNDET

# Lääkäriin työolot ja terveys tutkimus



# Lääkäriin työolot ja terveys tutkimus

- Sarjan ensimmäinen tutkimus 1986. Tutkimuskohteena **stressi ja burnout**.
- Vuonna 1997 tutkimusta laajennettiin **työoloja ja terveyttä** kuvaaviin mittareihin. Tutkimuksen nimenä Lääkäriin työolot ja kuormittuneisuus.
- Nykyinen nimi Lääkäriin työolot ja terveys tuli käyttöön 2006.
- Tutkimusta on toistettu vuosina 2010, 2015 ja 2019. Vuodesta 2006 mukana on ollut toistuvasti seurattava ryhmä (pitkittäisaineisto).
- Tutkimus on yhteistyötutkimus.
  - Kumppaneina ovat olleet mm. Työterveyslaitos, THL (Stakes) ja Helsingin yliopisto.

# Lääkäriin työolot ja terveys 2019 -tutkimus

- Tutkimus toteutettiin Suomen Lääkäriliiton, Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ja Helsingin yliopiston yhteistyönä.
- Kysely tehtiin verkko- ja postikyselyn kombinaationa syksyllä 2019.
- Kysely lähetettiin 8 000 satunnaisesti valitulle lääkäriin (otos) ja 2121 seuranta-aineistoon kuuluvalla lääkäriin.
- Vastauksia saatiin 4448 kappaletta, vastausprosentti 47% (otos 44%, seuranta 64%).
- Satunnaisotokseen kuuluvia, alle 65-vuotiaita, työssä olevia vastaajia oli 2902.

## Vuoden 2019 tutkimuksen teemat

- Kokonaistyöaika, päivystys
- Kuormitustekijät lääkärin työssä, työtyytyväisyys
- Johtamisen oikeudenmukaisuus, työn vaatimukset ja vaikutusmahdollisuudet (lyhyt Karasek)
- Työn ja perheen yhteensovittamisen haasteet
- Työuupumus (edellisen kerran 1997)
- Stressi
- Työstä palautuminen, uni
- Seksuaalinen häirintä, työsyrrjintä
- Henkinen ja fyysinen väkivalta
- Itsemurha-ajatukset
- Työkyky, terveys ja terveystyötyminen
- Eläkeajatukset, sairauspoissaolot/-länäolo, työpaikan vaihtoaiheet
- Sisäilman laatu

# Aiheet, joihin tässä esityksessä keskitytään

Yleiset kuormitustekijät

Stressi ja työuupumus (burnout)

Uni

Masennus ja muut mt-ongelmat ja mitä kautta niitä hoidetaan

Itsemurha-ajatukset

Työkykyarvio

Alkoholin käyttö ja bmi

Sairauspoissaolot / sairauslänäolo



# Kuormitustekijät

## Kuinka usein kukin alla oleva asia on selvästi häirinnyt, huolestuttanut tai rasittanut Sinua työssä viimeisen 6 kk:n aikana? (melko tai erittäin usein/jatkuvasti vastanneiden osuus %, n=2824-2896)

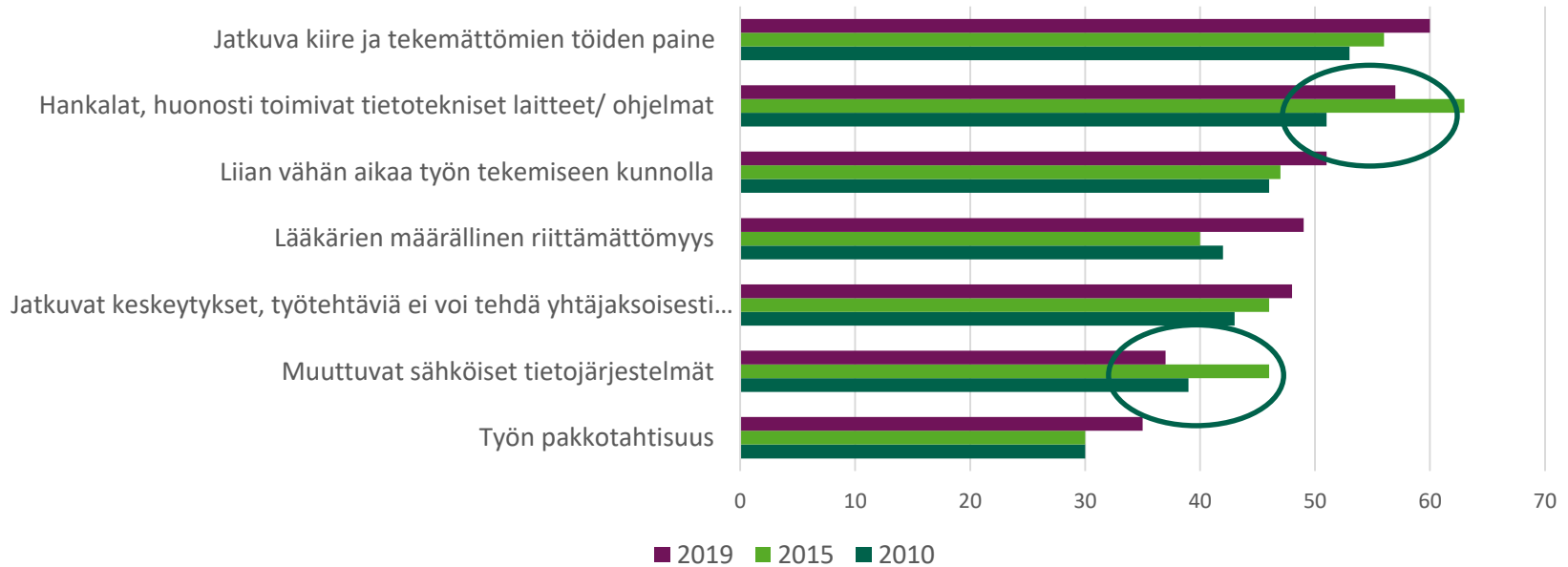




# Kuormitustekijät lääkärin työssä 2010-2019

('erittäin usein tai jatkuvasti' ja 'melko usein' vastanneet)

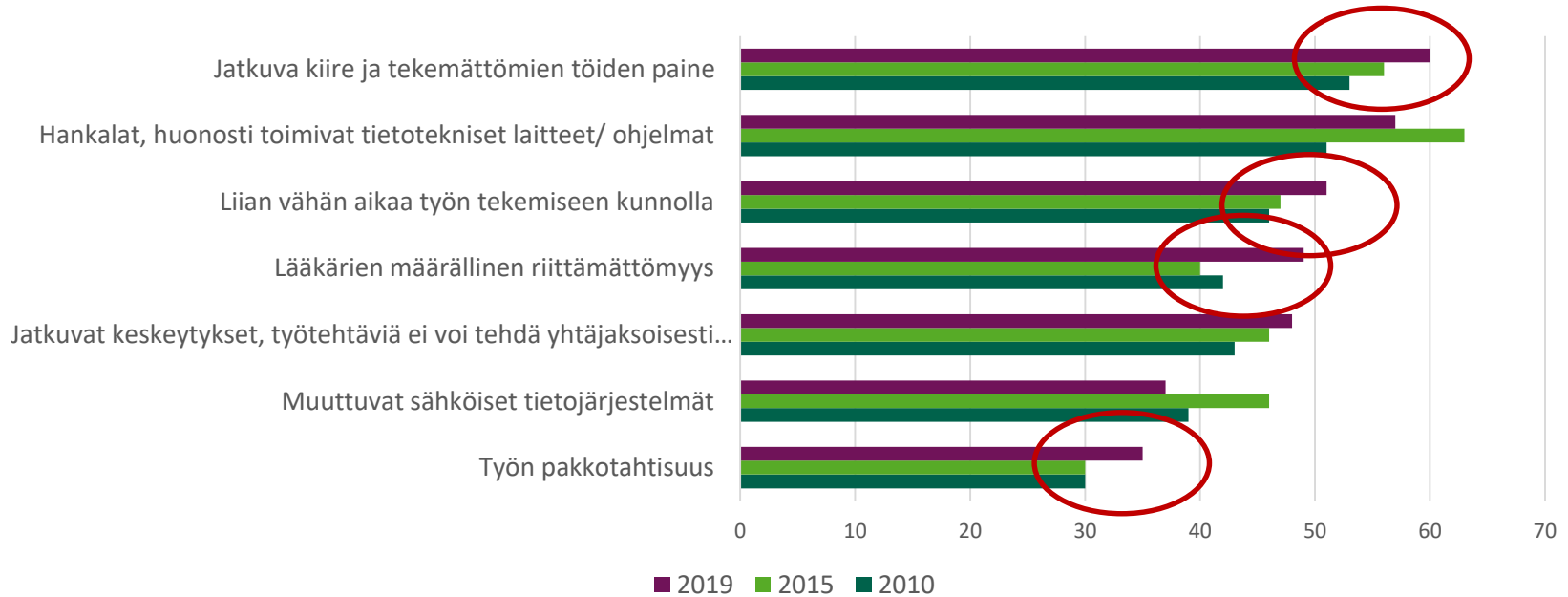
Positiivista  
kehitystä



# Kuormitustekijät lääkärin työssä 2010-2019

('erittäin usein tai jatkuvasti' ja 'melko usein' vastanneet)

Negatiivista  
kehitystä



# Masennus ja muut mielenterveydenhäiriöt

# Masennus ja muut mielenterveydenhäiriöt

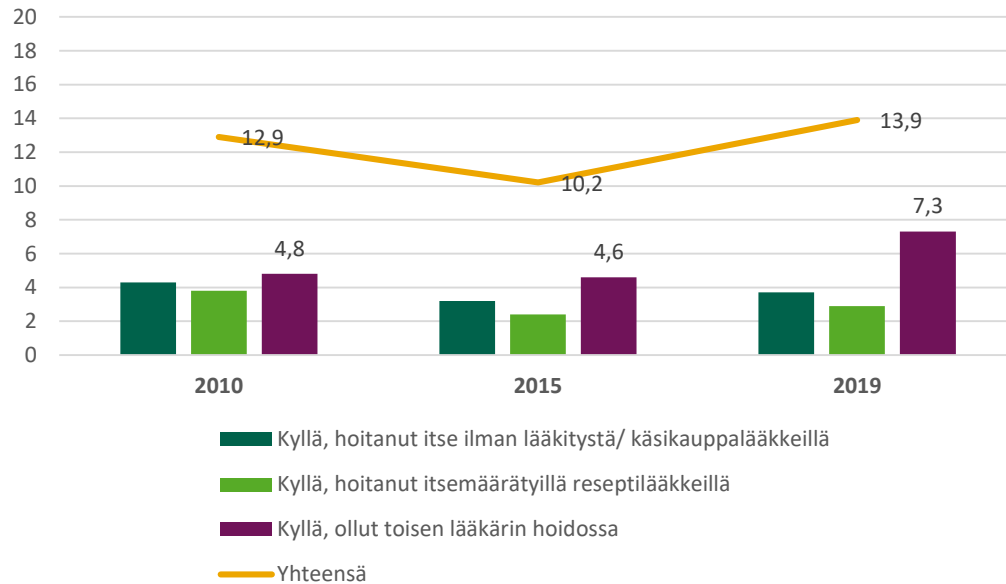
Lääkärilehti 49/2016 vsk 71 s. 3138 -  
3139 Jaana Ahlblad

## **Ensin katkeilee uni, sitten ajatus**

Lääkärin masennus, ahdistus tai  
työuupumus oireilee samalla tavalla  
kuin muidenkin. Lääkäriys jarruttaa  
avun pyytämistä mutta toisaalta tukee  
toipumista.

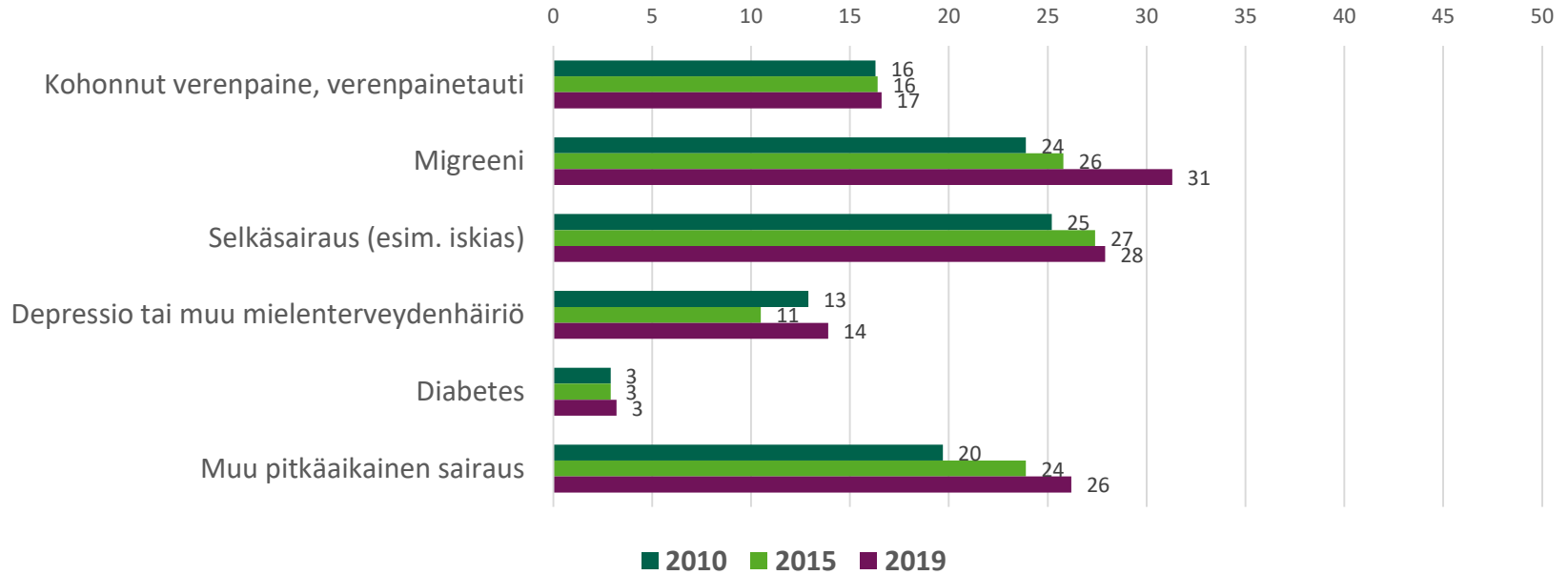


## Depressio tai muu mielenterveydenhäiriö – onko ollut viimeisten 12 kk aikana ja kuinka hoitanut



2019 n=2863  
 2015 n=2409  
 2010 n=2946-49

## Sairastavuus



# Itsemurhat

# Itsemurhat

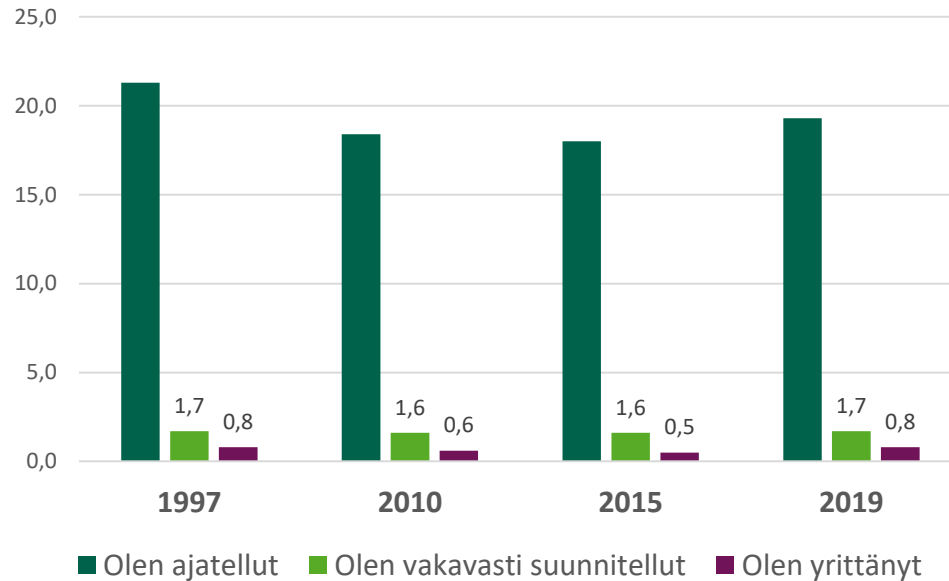
Naisilla lääkärit ja hammaslääkärit, asiantuntijajohtajat, rehtorit ja muut terveydenhuollon asiantuntijat tekivät itsemurhia tai kuolivat tapaturmissa hieman keskimääräistä useammin. Näiden ryhmien keskimääräistä pienempi kuolleisuus oli kokonaisuudessaan liitettävissä vähäiseen tautikuolleisuuteen.

Miehillä ainoastaan lääkäreiden alikuolleisuus selittyi kokonaan taudeilla: mieslääkäreiden tapaturma- ja itsemurhakuolleisuus oli miesten keskimääräisellä tasolla.

Lähde: Pensola et al. 2012 Palkansaaja, yrittäjä, työtön.  
Kuolleisuus Suomessa 2001-2007



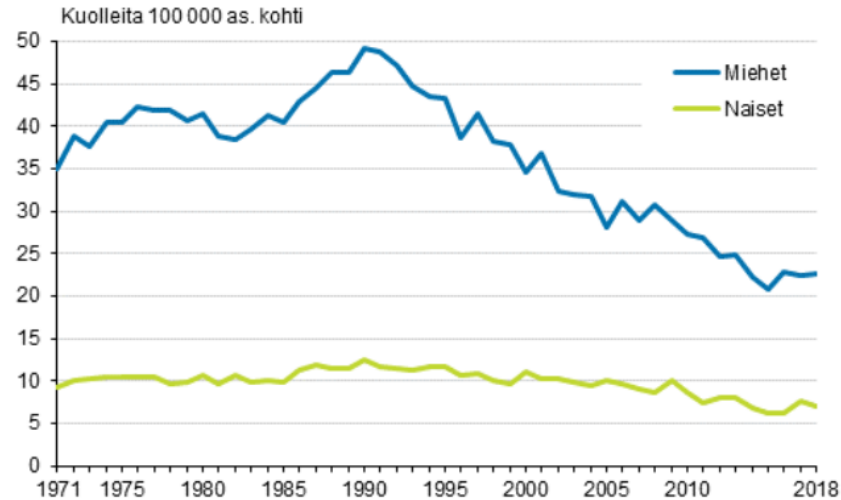
## Itsemurha-ajatukset ja aikeet (%) 1997, 2010, 2015 ja 2019



1997 n=3228  
2010 n=2971  
2015 n=2411  
2019 n=2887

# Itsemurhakuolleisuus väestössä

Kuvio 11. Itsemurhakuolleisuus 1971–2018

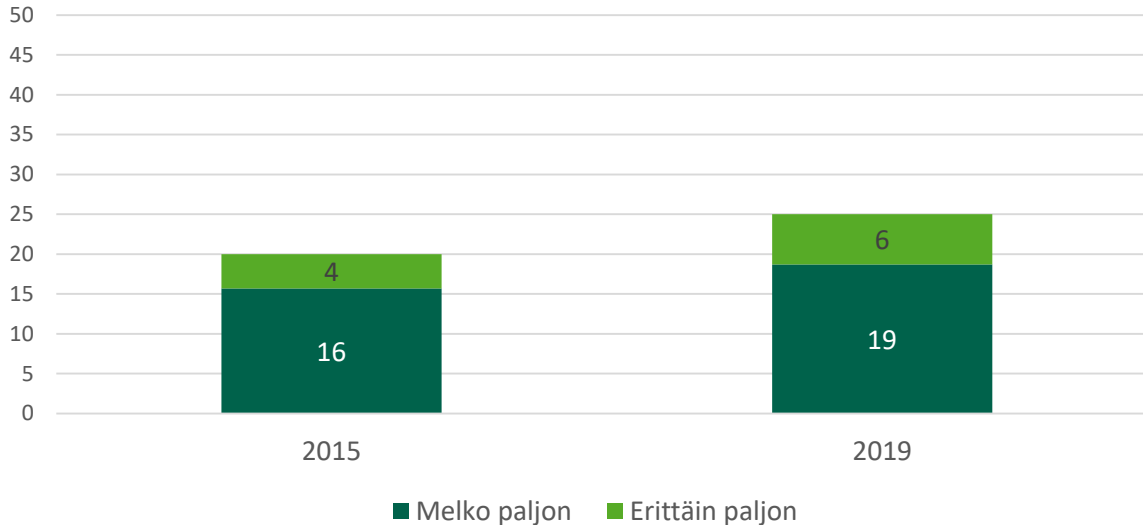


Lähde: Kuolemansytilasto, Tilastokeskus

# Stressi

# Stressiä kokevien osuus on kasvanut vuodesta 2015

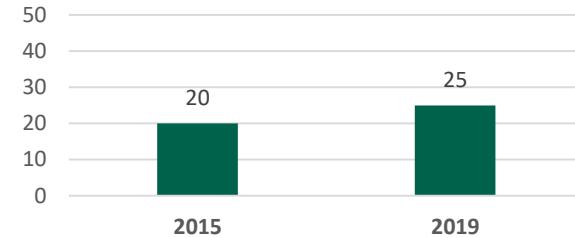
Melko tai erittäin paljon stressiä kokevat (%) 2015 ja 2019



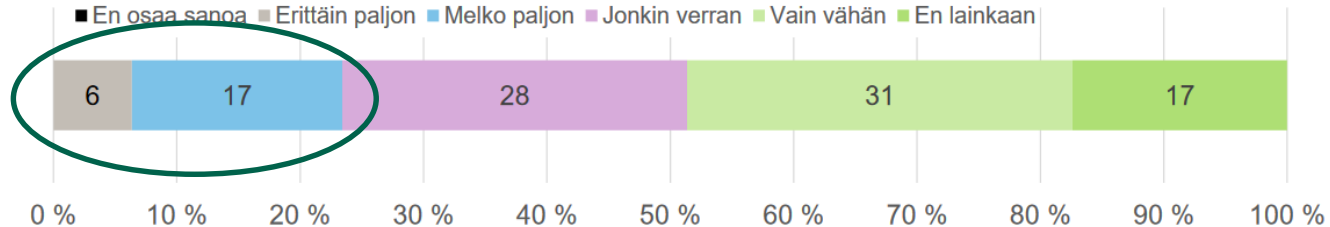
Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

2015 n=2551  
2019 n=2902

# Verrattuna kevään 2020 Kansalaispulsssiin, mennään lähellä samaa tasoa kuin väestössä yleensäkin



Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?



5 | 17.4.2020

2015 n=2551  
 2019 n=2902

Lähde: [www.vnk.fi](http://www.vnk.fi)

# Työuupumus

## Työuupumus

- Ei ole sairaus.
- Altistaa mm. masennukselle, unihäiriöille, päihdehäiriöille ja stressiperäisille somaattisille sairauksille.
- Seurausta pitkittyneestä työstressistä.
- Tyypillisesti tunnollisten työntekijöiden vaiva.

1997 n=2848

2019 n=2761

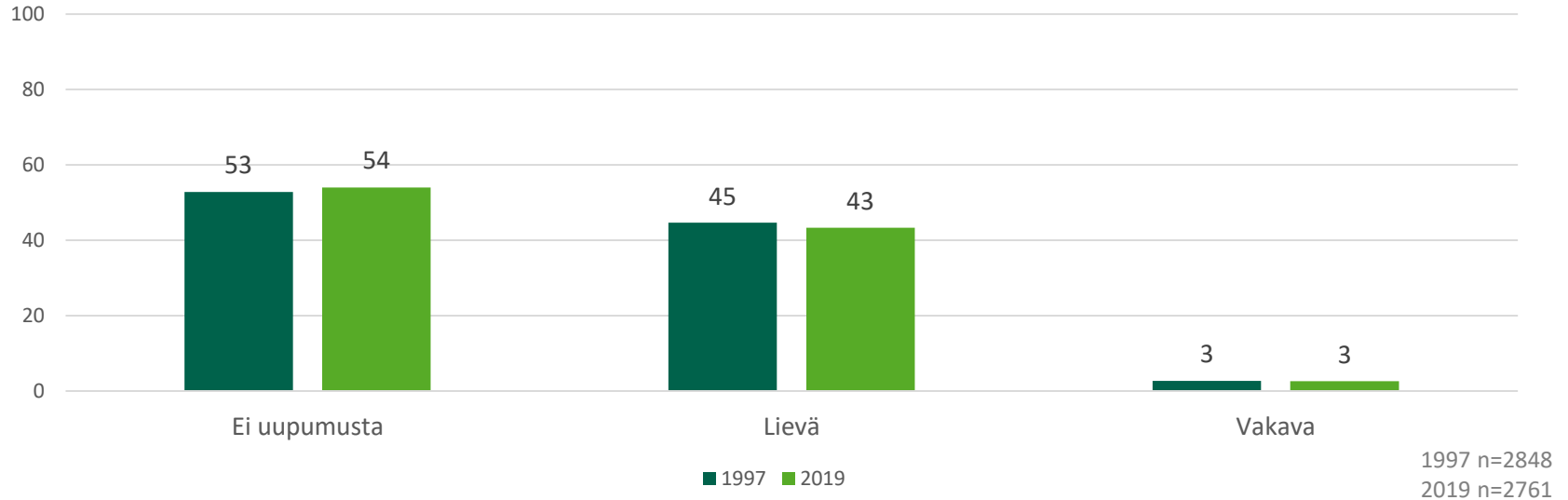
# Työuupumus

Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS)

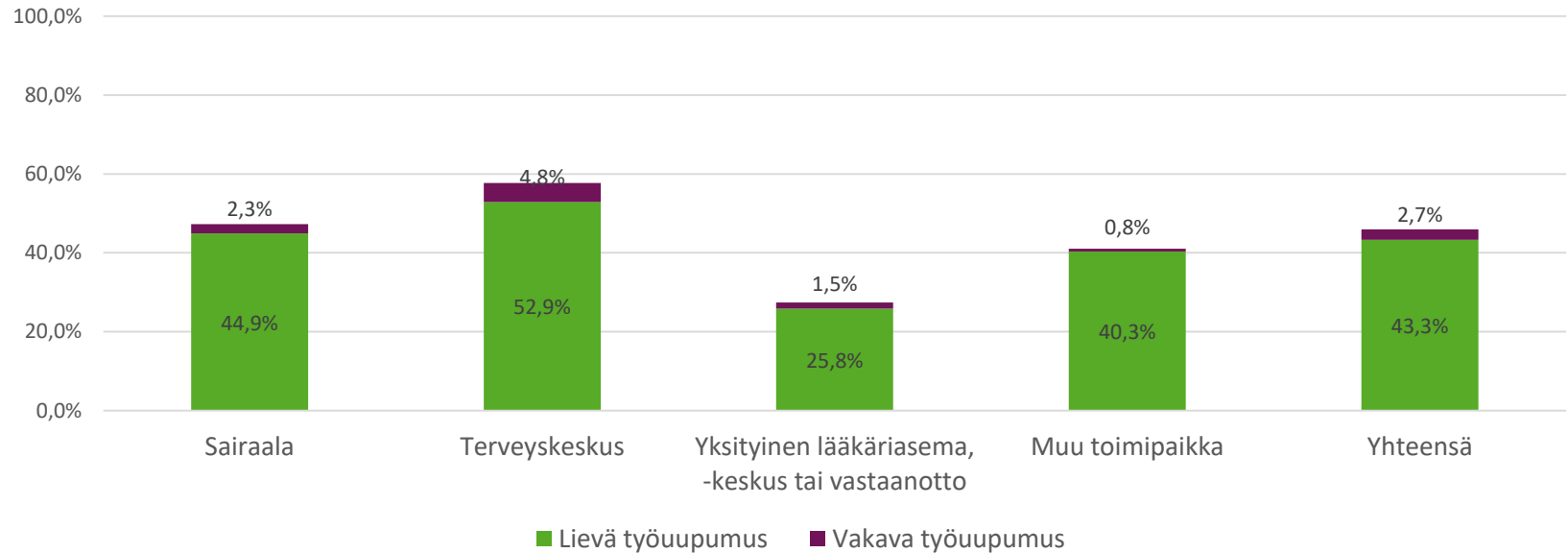
- Työuupumuksessa on kolme osa-aluetta:
  - **Uupumusasteinen väsymys** – kehittyä, jos isotkaan ponnistelut työssä eivät riitä tavoitteiden saavuttamiseksi. Lepo ei helpota uupumusasteista väsymystä.
  - **Kyynistyneisyys** – työn mielekkyys katoaa. Esim. asiakkaisiin voidaan alkaa suhtautua mekaanisesti.
  - **Ammatillisen itsetunnon heikkeneminen** – ajatus omasta osaamisesta, pystyvyydestä ja aikaan saamisesta heikkenee.



## Työuupumus vertailu 1997 ja 2019

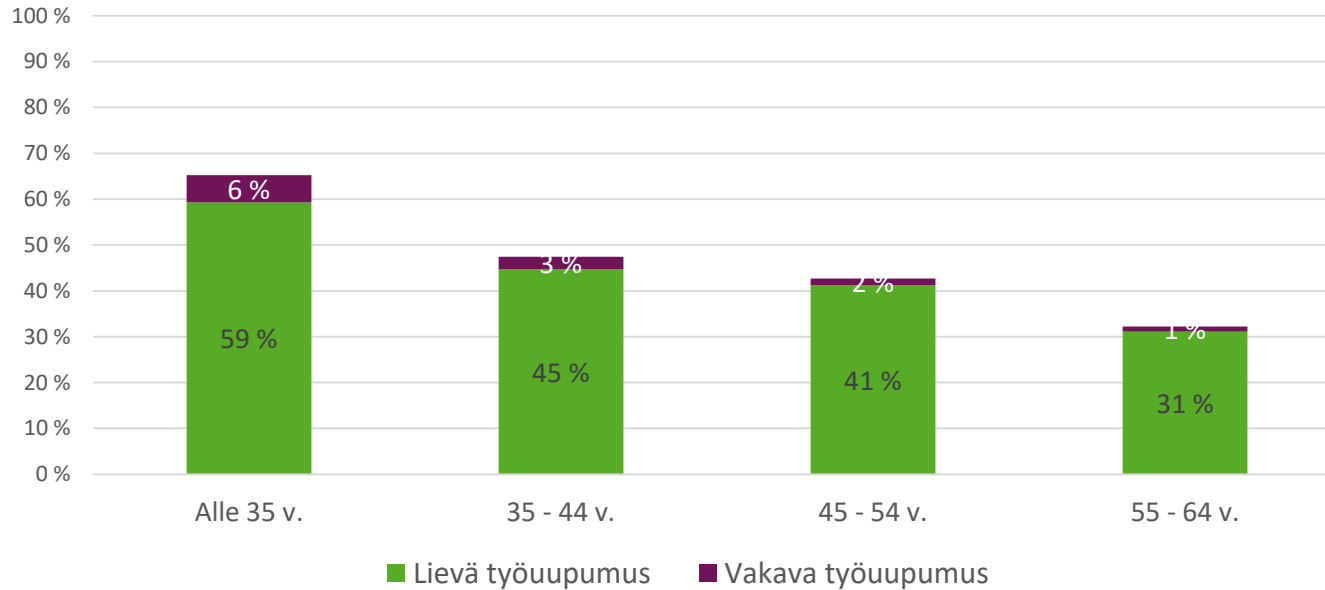


## Työuupumus toimipaikoittain (%)



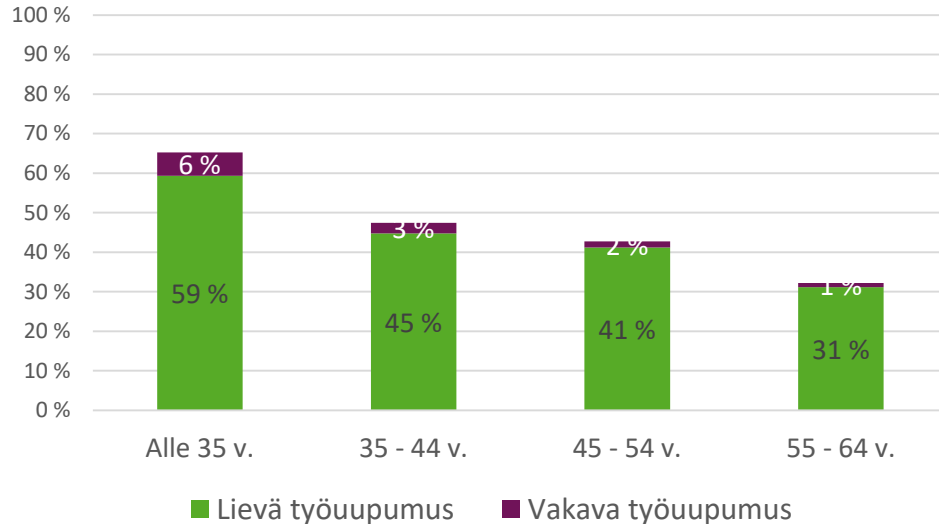
N=2753

## Työuupumus ikäryhmittäin (%)



N=2761

## Työuupumus ikäryhmittäin (%)



N=2761

[Ajankohtaista Lääkärilehti](#) 8.8.2008 32/2008

vsk 63 s. 2486 - 2488

**Nuoren lääkärin jaksamisen avain on kateissa**

Läketieteen lisensiaattien ensimmäiset työvuodet ovat poikkeuksellisen kuormittavia. Mitä on tehtävissä nuorten lääkäreiden työssä jaksamisen tukemiseksi?

•Juha-Pekka Honkanen

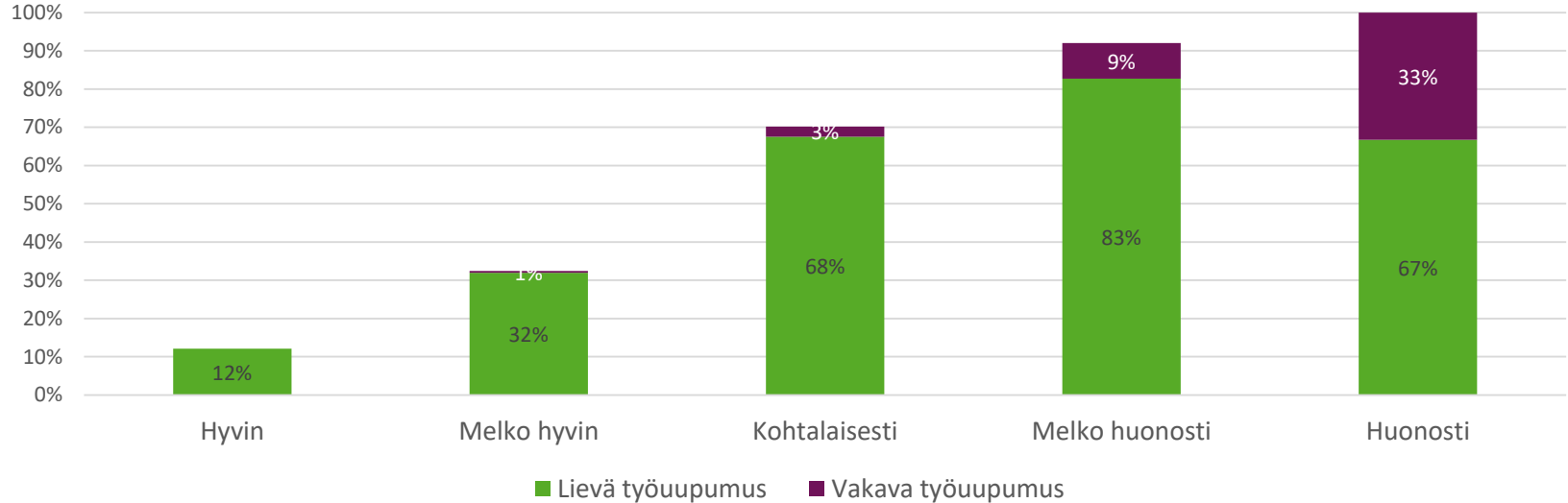
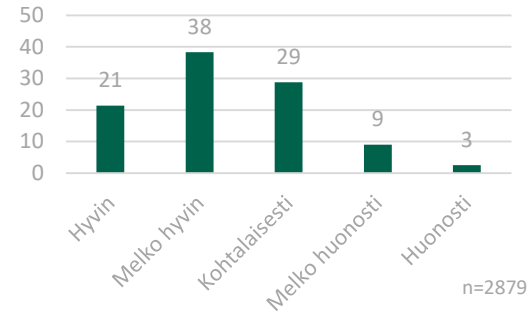
Nuorten lääkäreiden työssä jaksamista ei tueta järjestelmällisesti, vaikka vasta ammattiin asettuvien psyykinen kuormitus on yleisesti tiedossa. Lääkäreiden kokema työuupumus keventyy iän karttuessa, havaittiin Lääkäriliiton vuonna 1997 tekemässä Lääkäreiden työolot ja kuormittuneisuus -tutkimuksessa (SLL 18-19/1999, s. 2423-30).

- Tähän asiaan ollaan nyt heräämässä, ja jotain täytyisi tehdä. Mitään valmista systeemiä vastavalmistuneiden lääkäreiden työssä jaksamisen tukemiseksi ei ole olemassa, Työterveyslaitoksen professori Kaj Husman toteaa.

# Työstä palautuminen ja työuupumus

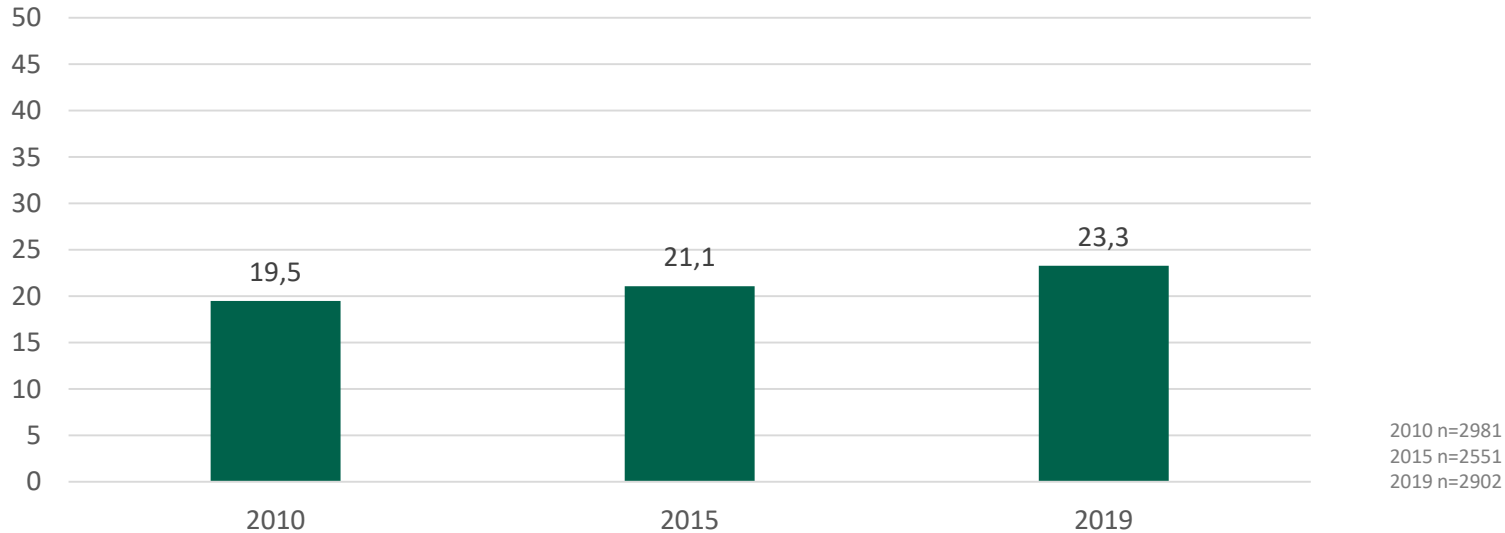
Kuinka hyvin koet palautuvasi työn aiheuttamasta kuormituksesta?

Palautumisen oma jakauma

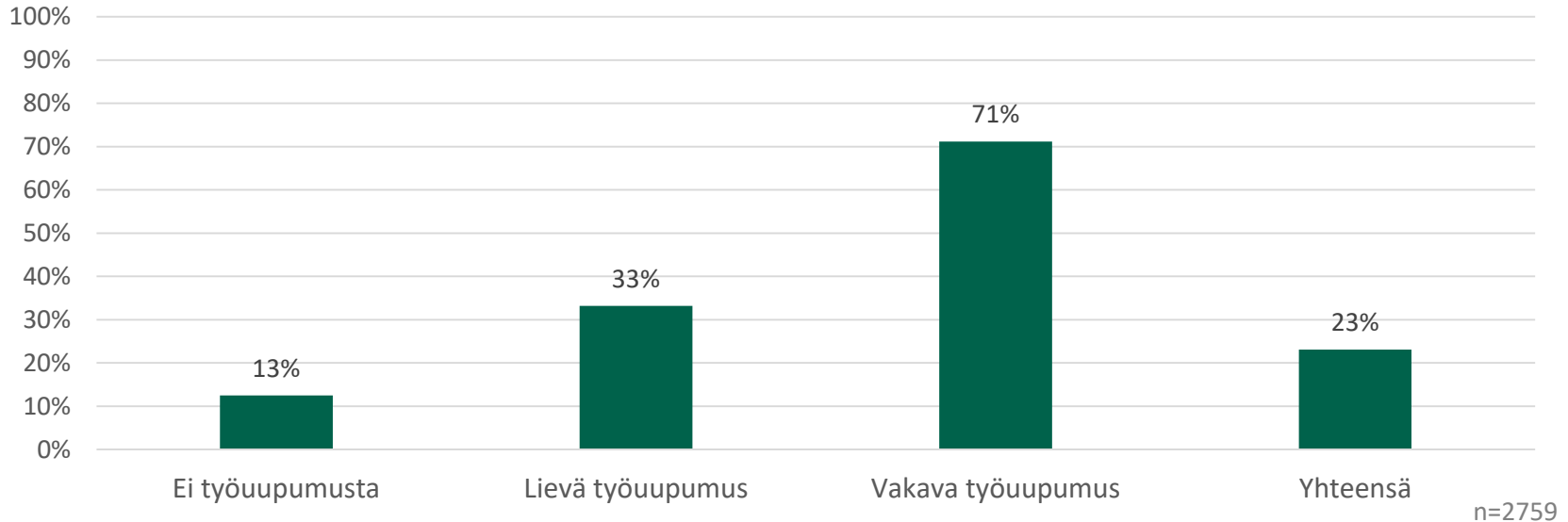


# Uniongelmat

# Uniongelmat – vakavien uniongelmi<sup>n</sup> määrä hieman kasvussa (%)



## Vakavien uniongelmien osuus työuupumuksen mukaan (%)

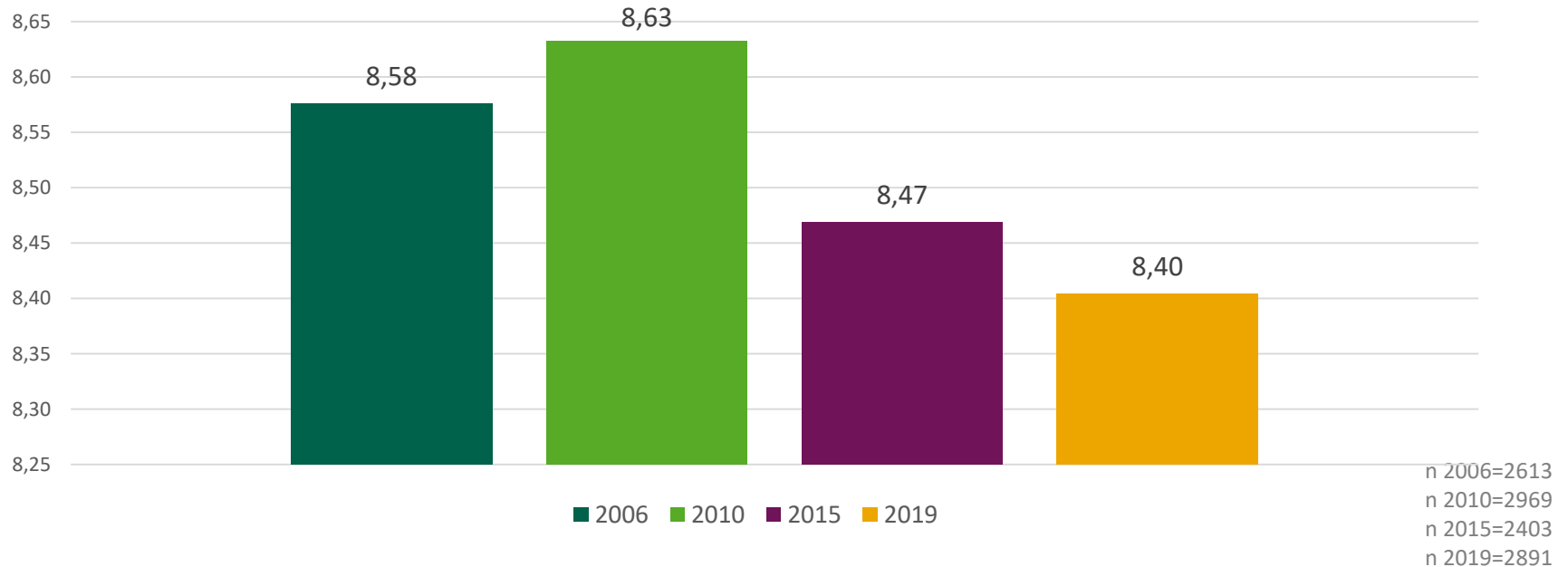




# Työkyky

Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä ja että 0 tarkoittaisi, että et pysty lainkaan työhön. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi?

## Oma arvio työkyvystä asteikolla 0-10 (ka)



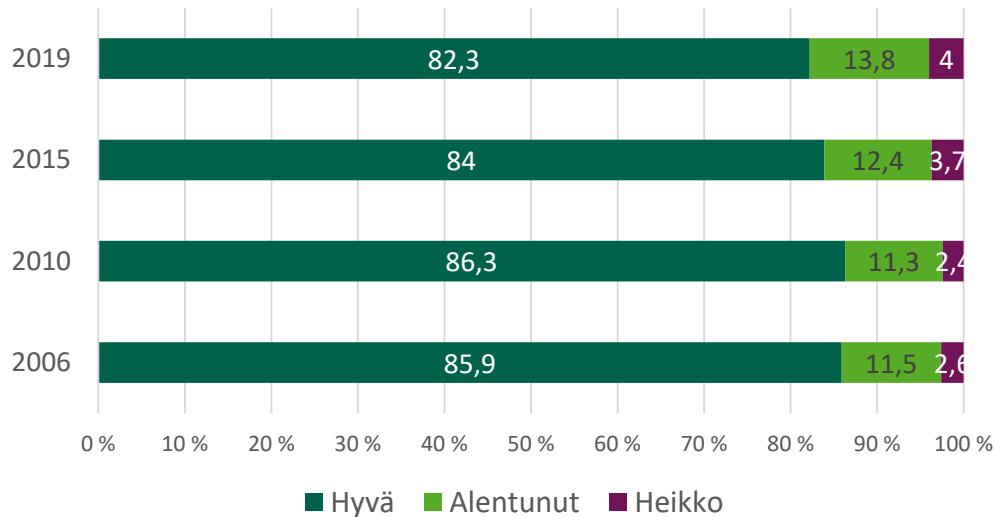
9.10.2020 41/2020 vsk 75 s. 2138 - 2143

## Työntekijän koettu työkyky ennustaa sairauspoissaoloja ja työterveyshuollon kustannuksia

**Lähtökohdat** Rekisteritutkimuksessa tarkasteltiin koetun työkyvyn yhteyttä sairauspoissaoloihin ja työterveyshuollon kustannuksiin **Helsingin kaupungin työntekijöillä.**

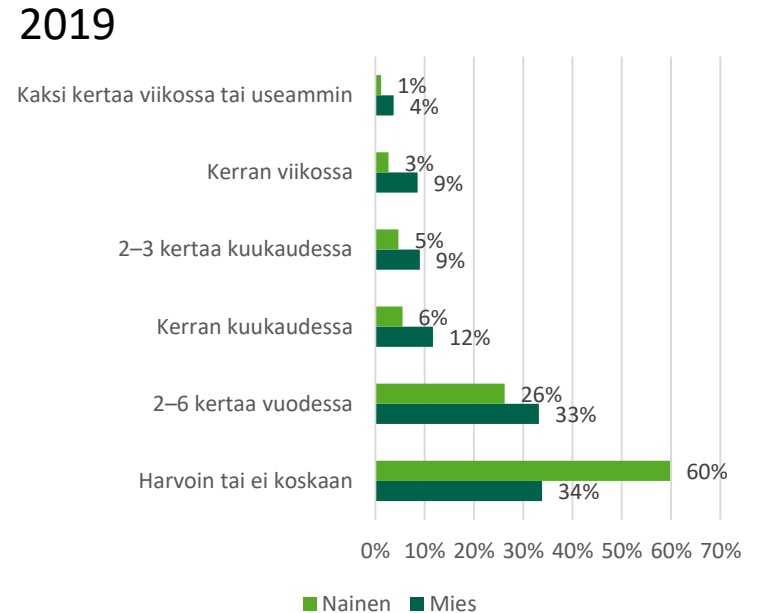
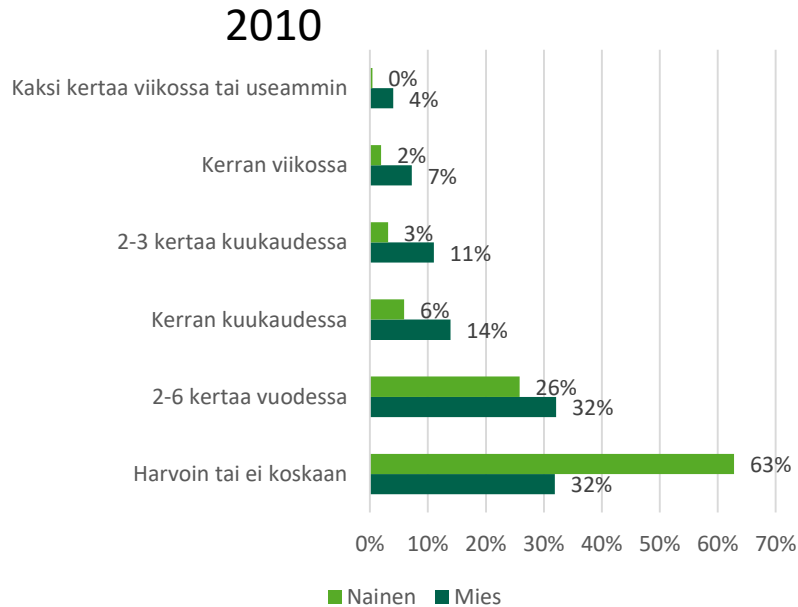
**Tulokset** Tutkimusaineiston työntekijöistä 70 % koki työkykynsä hyväksi (arvio 8–10), 20 % alentuneeksi (6–7) ja 10 % heikoksi (0–5). Koettu työkyky heikkeni ikäryhmittäin edettäessä nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin. Heikkenemisellä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys sairauspoissaolojen ja kustannusten nousuun.

## Lääkärien työkykyarvion jakauma

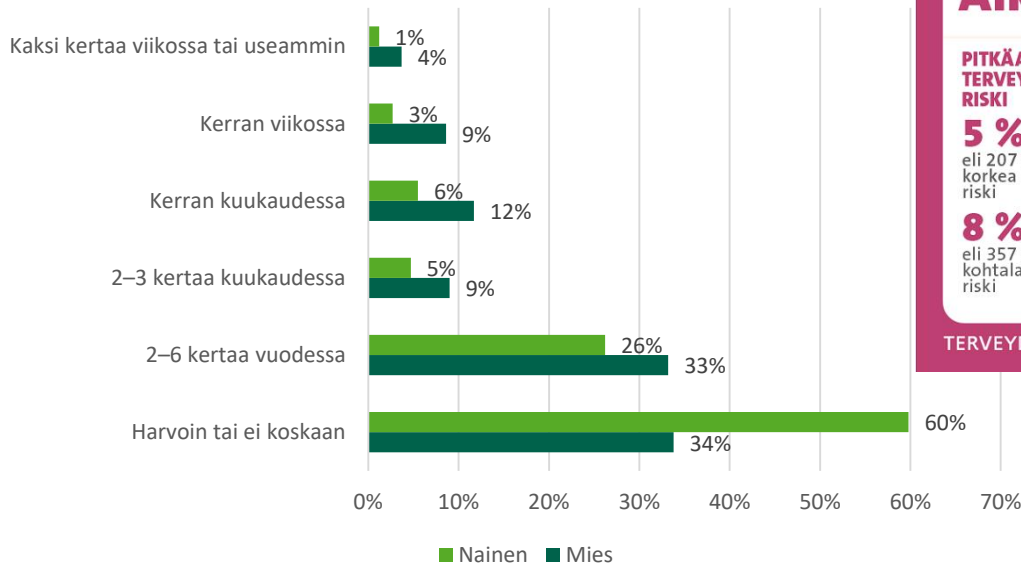


# Terveyskäyttäytyminen

## Alkoholin käyttö 2010 ja 2019 – Kuinka usein käytät alkoholia 6 annosta tai enemmän?



# Kuinka usein käyttää alkoholia 6 annosta tai enemmän?



THL

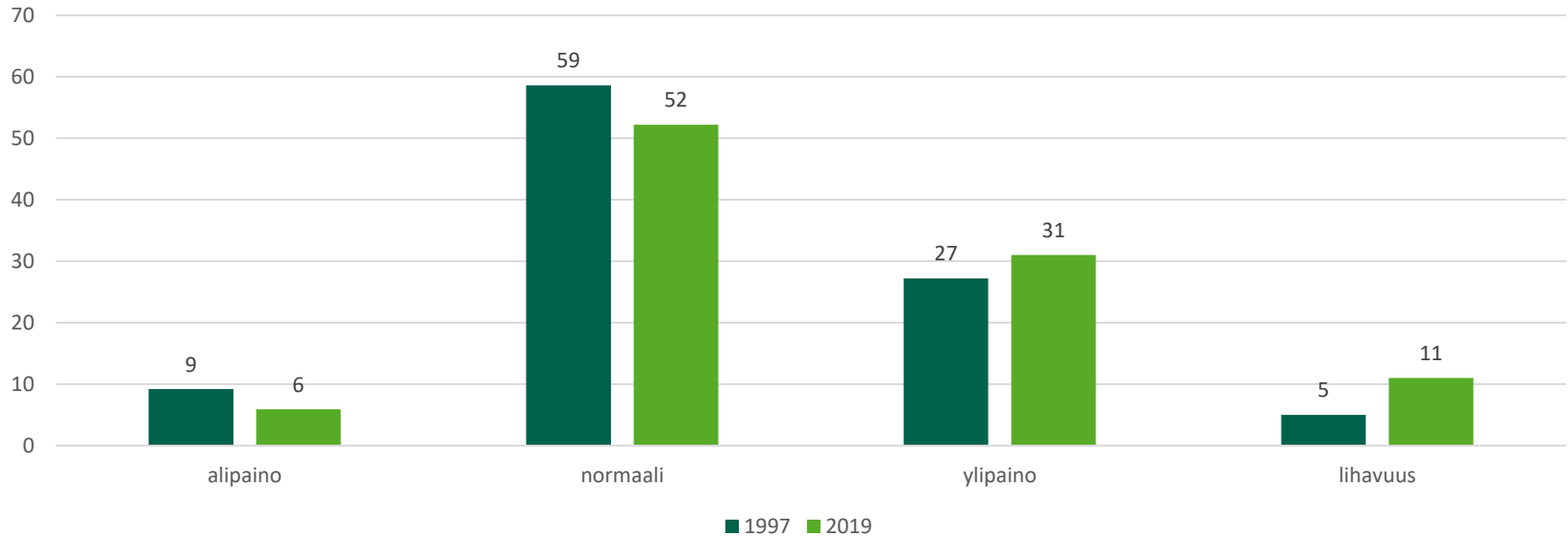
Suuri riski

Naiset:  
Viikossa 12-16  
annosta tai  
enemmän

Miehet:  
Viikossa 23-24  
annosta tai  
enemmän

# BMI

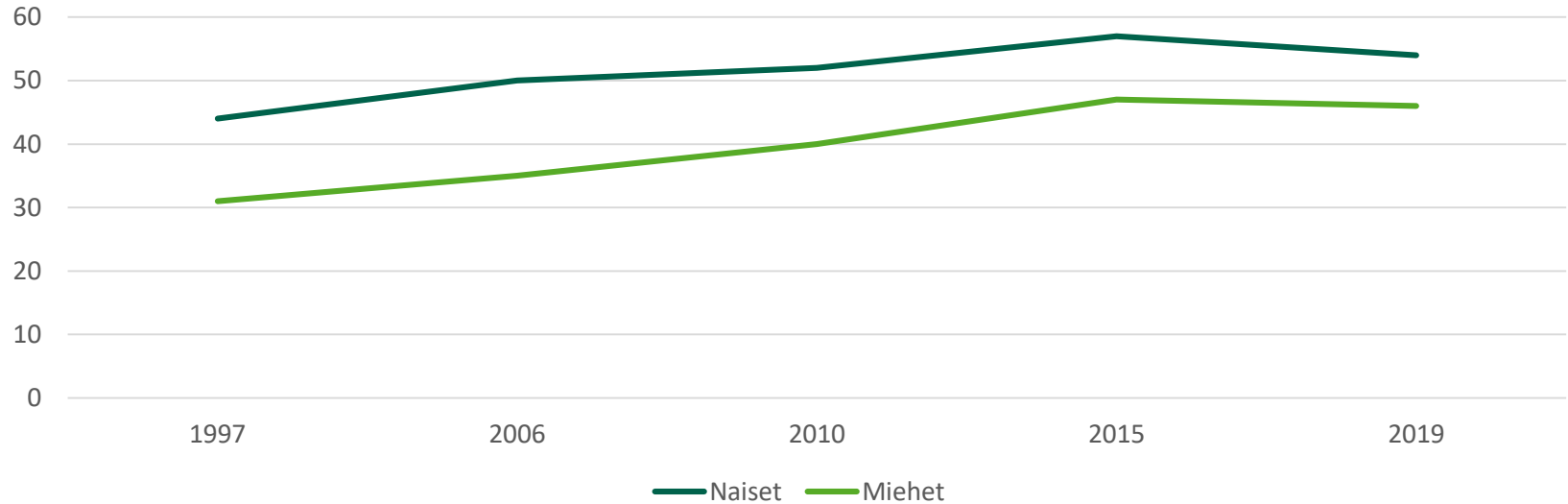
Luokitus tehty samalla tavalla kuin vuoden 1997 tutkimuksessa vertailtavuuden säilyttämiseksi:  
Alipainoinen (-19,9)  
Normaali (20,0-24,9)  
Ylipainoinen (25,0-29,9)  
Lihava (30.0-)



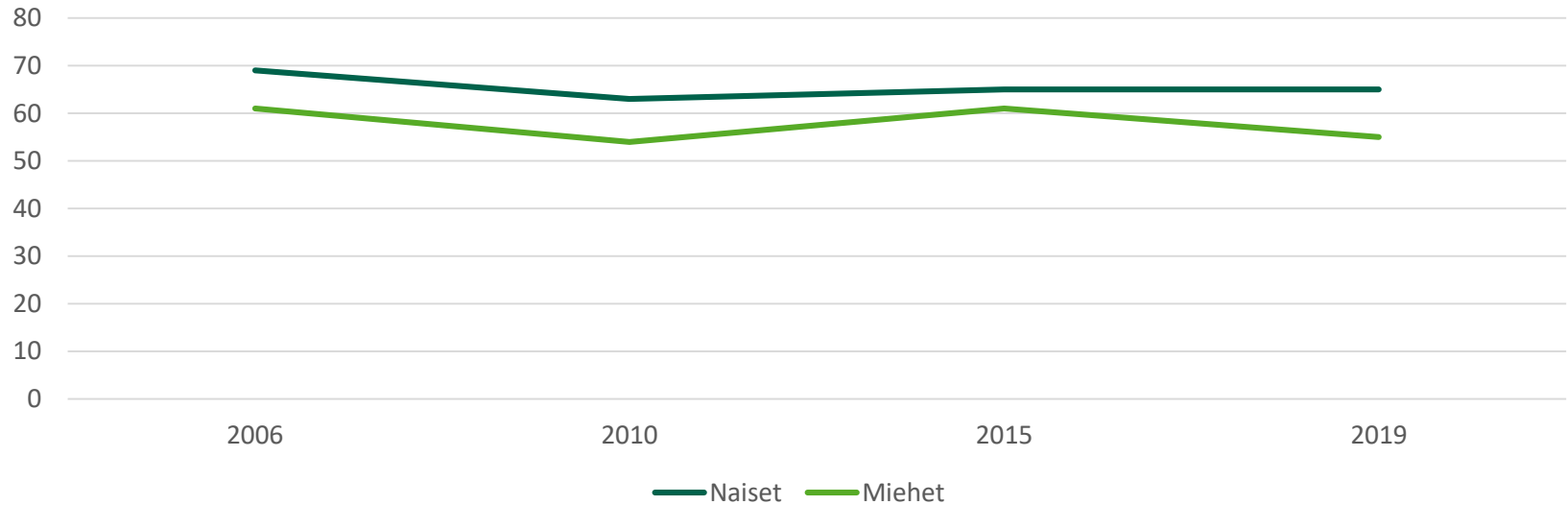
# Sairauspoissaolot ja sairauslÄasnÄolo



## Sairauslomalla kuluneen 12 kk aikana olleiden osuus (%), 1997-2019



## Sairaana työssä kuluneen 12 kk aikana olleiden osuus (%), 2006-2019



## Alkuperäistutkimus Lääkärilehti 17-18/2020 vsk 75 s. 1054 - 1061

### **Kuormituksen, työilmapiirin ja sairauslänäolon yhteys: kuormittunut lääkäri sairastaa töissä**

**Lähtökohdat** Tarkastelimme suomalaislääkärien työkuormituksen (työn suuret vaatimukset mutta vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa työhön) ja sairauslänäolon yhteyttä sekä työyksikön myönteisen ilmapiirin sairauslänäololta suojaavaa vaikutusta.

**Menetelmät** Poikkileikkaustutkimuksen aineisto (N = 2 337) perustui Lääkäriin työolot ja terveys 2015 -kyselyyn.

**Tulokset** Vastaajista 62 % oli työskennellyt sairaana kuluneen vuoden aikana. **Suuri työkuormitus oli yhteydessä suurempaan sairauslänäolon riskiin** (kerroinsuhde OR 1,23–1,99 mallinnustavasta riippuen). Työyksikön hyvä ilmapiiri pienensi hyvin kuormittavaan työhön liittyvää sairauslänäolon riskiä.

**Päätelmät** Lääkärien työskentelyä sairaana voi auttaa vähentämään se, että työn vaatimuksia vähennetään, lääkärien mahdollisuuksia vaikuttaa työhön lisätään ja työyksikön ilmapiiriä kehitetään.

**Kirjoittajat** Lotta Moisala-Julkunen, Marko Elovainio, Hannu Halila, Jukka Vänskä, Kia Gluschkoff

## Yhteenveto

- Työn kuormitus vaikuttaa lisääntyneen ja sen ohella jotkin muutkin työhyvinvointi/työkykyindikaattorit näyttävät liikahtaneen hieman negatiivisempaan suuntaan.
- Mikä tähän vaikuttaa? Koskeeko pelkästään lääkärikuntaa?
  - Vaatii lisätutkimusta ja mallinnusta olemassa olevalla aineistolla sekä trendien vertailua muihin käytettävissä oleviin tietoihin.

