



FYAM-KLUMMEN

Presenteisme – et begreb vi bør kende

En ung almenmediciner skriver i hvert nummer af Practicus en FYAM-klumme om et valgfrit tema.

Sundhedsvæsenet er en hektisk verden. Hver dag tager vi hånd om andres velbefindende, og vi kan let komme til at overse et kritisk fænomen. Du er på arbejde en typisk vinterdag, hvor forkølelse og influenza er lige så almindeligt som stetoskoper om halsen. Men i stedet for at tage til sengs, når vi selv er ramt, trækker mange af os i arbejdstøjet og ignorerer vores kropes behov. Denne selvudslettende tendens, som på engelsk kaldes presenteeism, fortjener vores fulde opmærksomhed – ikke kun for vores egen sundheds skyld, men også for vores patienters og kollegers.

Nærværssyge?

Jeg bruger termen presenteisme (også kendt som nærværssyge), da jeg synes, at nærværssyge lyder lidt for tæt beslægtet med omgangssyge, end hvad godt er. Hvorfor tager vi på arbejde, når vi nok burde blive hjemme? Hittidig forskning peger faktisk på, at der er en række

ke negative baggrunde for denne tendens.

En del af holdet

Der ligger et stort pres på en, når man får symptomer på sygdom, og man ved, at bemanningen i vagtlaget eller klinikken står stramt til. Man kan blive ramt af skam, dårlig samvittighed eller svigtfølelse ved tanken om at blive væk. "Man kan ikke tillade sig at lægge sig syg" er et udsagn, der skræmmer mig, og det er et samfundsproblem – eller i det mindste – en arbejdspladsproblematik, som bør håndteres. Jeg har set det tage overhånd og ende med, at folk sagde op eller blev langtidssygemeldt.

Ekstraordinært arbejdsomme

Jeg tror, at vi generelt i sundhedsvæsenet har en mentalitet, som gør os uhyre arbejdsomme og pligtopfyldende, fordi vi elsker det, vi gør – og det er også godt.

Der er en tendens til, at nogle, særligt i de yngre generationer af læger, ønsker en tilværelse som deltidsansat læge. Og det kan der være rigtig mange grunde til. Men jeg tror også, at nogle af disse vælger dette – måske ubevidst – grundet presenteisme.



Vi vil gerne yde vores allerbedste, for vi er jo nogle perfektionister (lad der jeg mig fortælle). For nogle er det måske ikke muligt at gøre i de 37+ timer, som man hurtigt kan ende på, uanset om det er på sygehus eller i praksis, uden at blive udbændt, og udbændtheden bunder måske bl.a. i manglende tilfredshed med egen præstation.

Hjemmearbejde

Mens den effektivitetssøgende del af hjernen – lad os kalde den area effectoria cerebri (slå det op; du finder ikke noget) – tænker, at hjemmearbejde er en fin løsning, så man i det mindste undgår at smitte, ændrer det ikke på resten af de negative faktorer. Det øger tværtimod risikoen for at overse presentisme, fordi man er hjemme i vanlige omgivelser, som måske ikke kræver lige så meget energi. Men følger produktiviteten og patientsikkerheden med?

Et kulturelt skift

Det kræver et kulturelt skift på vores arbejdspladser. Vi skal bryde med den 'bide tænderne sammen'-mentalitet, der har præget sundhedsvæsenet i årtier. Ved at fremme en åben dialog om sundhed og trivsel og ved at skabe et miljø, hvor det at tage en sygedag bliver set som ansvarligt snarere end en svaghed eller mangel på motivation, disciplin eller dedikation, kan vi begynde at ændre den nuværende kultur.

Dyre konsekvenser

Vikarer er dyrere end fastansatte – det ved vi alle. Så når en kollega eller ansat ringer og melder sig syg, sker der 1 af 2 ting: Der indhentes en vikar, eller der arbejdes med mindre bemanding. Begge løsninger er omkostningsfulde enten økonomisk eller ved øget arbejdspress. Men vi skal huske på alternativen, og det kan måske endda først ses i det lange løb. Dårlig trivsel, forlænget sygdomsforløb, risiko for

smittespredning, risiko for opsigelse, dårligere produktivitet – det kan alt sammen potentielt være til skade for patienterne.

Som almenmedicinere er vi (de fleste) arbejdsgivere, og det er i vores bedste interesse, at alle medarbejdere har det godt. Sygdom er i sig selv tegn på kropslig mistrivsel. En eventuel "fraværssamtale" skal jo så forstås som en trivselssamtale til at afhjælpe problemer og finde løsninger – og ikke en advarsel.

Hvor går grænsen?

At fastsætte hvor grænsen går mellem at tage på arbejde og at burde blive hjemme er uden for min agenda. Hvis man ser bort fra klassikere som styrtdykkende diarré, opkastninger, feber eller voldsom forkølelse (og her nævner jeg bare de somatiske symptomer), så er det, som jeg gerne vil have, at man tager med herfra, at man også husker at tage højde for sit virke. Især når vi arbejder tæt sammen med andre mennesker. Der kan være både kollegaer og patienter, som måske er ekstra skrøbelige over for infektioner, og derfor bør vi nøje overveje, om det ikke er bedre at blive hjemme. Det er trods alt ikke denne grænse, jeg beskæftiger mig med her; det er derimod den måde, vi forholder os til selv at være syge.

Savner mere forskning

Der er lavet begrænset forskning på området. En række studier har dog konkluderet, at når læger og sygeplejersker føler sig socialt støttet på arbejdspladsen, har de mindre tendens til at møde op på arbejde, når de er syge. Og ligeledes peger studierne på, at stress og mangel på støtte er store drivkræfter bag presentisme. Det understreger, at vi skal have mere fokus på arbejdsmiljøet i sundhedsvæsenet,

så vi kan forstå og adressere det bedre. Jeg tror, at vi kunne få gavn af flere både kvalitative og kvantitative studier.

FYAM i spidsen

Som et af de specialer, der har fingeren på pulsen i både klinik og sygehus, synes jeg, at det er helt relevant, at vi tager teten i FYAM og får sat en undersøgelse i gang om, hvor udbredt og omfattende denne kultur er. Måske får vi undfanget nogle potentielle løsninger i samarbejde med Yngre Læger og de andre specialer. Hvad er man om ikke optimist med homozygot-red-verden-gen?

Vær syg, når du er syg

Vi skal til at tænke anderledes om arbejde og sundhed. Det handler ikke bare om den enkelte, men om os alle – hele sundhedsvæsenet. Jeg tror ærligt talt, at denne tendens er en af mange faktorer, der påvirker vores overordnede trivsel. Hvis vi tager bedre hånd om os selv og hinanden, så får patienterne også bedre behandling. //

VICHTIGE POINTER

Presentisme kan vise sig at være et stort problem, men det kan løses. Det er okay at være syg og tage sig af sig selv; det gør os faktisk bedre til at passe på vores patienter. Vi kan ændre kulturen, og hvordan vi tænker om arbejde og sundhed.