



Uraasi

instrumentit

Opas lääkärin laajaan osaamiseen

DUODECIM

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2026

Kirjoittajat Panu Kiviranta, Tanja Eriksson, Esa Jämsen, Mervi Kautto,
Johanna Louhimo, Sami Räsänen, Katariina Seittenranta
Työryhmän sihteeri Miira Karvonen
Kielentarkistus Antti Karhuaho
Graafinen suunnittelu ja taitto Anna Makkonen

ISBN 978-952-6681-02-3

Sisällysluettelo

1 Miksi lääkäri tarvitsee laajaa osaamista?	5
Lääkärin työhön kuuluu paljon muutakin kuin diagnostiikka ja hoito	6
2 Ura instrumentit	8
CanMEDS – viitekehys laajalle osaamiselle	9
Yhteys potilaan hyvään hoitoon ja vaikuttavuuteen	11
Ura instrumentit – metafora ja sen hyöty	12
Läpileikkaavat teemat	13
Osaamisen jatkuva päivittäminen	14
Miten tätä opasta käytetään?	14
3 Osaamisalueet	15
Lääketieteellinen osaaminen	16
Vuorovaikutustaidot	18
Yhteistyötaidot	20
Johtamistaidot	22
Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	24
Oma osaaminen ja tiedonhallinta	26
Ammatillisuus	28

4 Oman osaamisen kartoitus	30
5 Toimintasuunnitelma oman uran kehittämiseksi	36
Oppiminen elämäntapana	37
Muutosten priorisointi	38
Seuranta ja kehityskeskustelut	38
6 Vinkkejä koulutuksen järjestäjille	39
Miksi kliinisten aiheiden rinnalle kannattaa tuoda muitakin osaamisalueita?	40
Tekoäly kouluttajan apuna	43
7 Harjoitukset	44

1

**Miksi lääkäri
tarvitsee
laajaa
osaamista?**

Lääkärin työhön kuuluu paljon muutakin kuin diagnostiikka ja hoito

Lääkärin työ ei ole pelkkää kirjatiedon soveltamista. Jokainen potilaskohtaaminen vaatii laajaa osaamista: kykyä kommunikoida, tehdä yhteistyötä, johtaa prosesseja ja edistää terveyttä. Nykypäivän hoitojärjestelmä on monimutkainen ja muuttuu jatkuvasti – digitalisaatio, uudet hoitomenetelmät ja potilaan aktiivinen rooli laajentavat lääkärin osaamisvaatimuksia entisestään.

Viereisellä sivulla 7 esitelty esimerkki osoittaa, miten hyvä hoito syntyy monien osaamisalueiden hyödyntämisen avulla. Jos jokin osa-alue ei toimi, kokonaisuus kärsii. Pelkkä asianmukainen hyvä lääketieteellinen tieto ei riitä, jos potilas ei ymmärrä tarvittavan hoidon merkitystä eikä siten koe hoitoa tarpeelliseksi ja sitoudu siihen.

Lääkärin työ on tuloksekkaampaa, kun hän yhdistää eri osaamisalueiden tuomia valmiuksia edistääkseen potilaansa ja työyhteisönsä asioita. Kun osaaminen laajenee, lääkäri voi hallita työtään paremmin, osallistua hoitokäytäntöjen ja tiimityön kehittämiseen sekä ymmärtää potilaan ja järjestelmän tarpeita kokonaisvaltaisemmin. – tämä voi lisätä työn mielekkyyttä ja vaikutusmahdollisuuksia.

Tämä opas auttaa hahmottamaan, mitä nämä osaamisalueet tarkoittavat käytännössä ja miten niitä voi kehittää omassa työssä ja uralla.



Ammatillisen osaamisen alueet tekevät lääkärin laajan osaamisen näkyväksi

Lääketieteellisen osaaminen on lääkärin työn keskiössä, mutta sen rinnalla tarvitaan muita taitoja, jotka kietoutuvat yhteen potilaskohtaamisissa ja muussa työssä. Esimerkkinä voidaan käyttää pitkäaikaissairaana potilaan hoidon suunnittelua ja toteutusta. Hoito ei ole pelkkää seurantalutkimusten tulosten tarkistamista ja lääkityksen säätämistä, vaan potilastyön kokonaisuudessa tulee esiin monia osaamistarpeita:



Lääketieteellinen osaaminen: Kaiken perustana on kliininen tieto ja taito – oikea diagnoosi, yksilöllisesti tehty hoitosuunnitelma ja tarvittavan hoidon tuntemus.



Vuorovaikutustaidot: Lääkärin on osattava motivoida potilasta ja käyttää valmentavaa otetta, jotta elämäntapamuutokset onnistuvat. Tarvittaessa myös potilaan läheisten kanssa keskustellaan hoidon tavoitteista ja arjen haasteista.



Yhteistyötaidot: Hoito voi onnistuakseen vaatia tiimityötä muiden hoitoon osallistuvien ammattilaisten, kuten hoitajien, fysioterapeuttien ja ravitsemusterapeuttien sekä muiden erikoisalojen lääkäreiden kanssa.



Johtamistaidot: Lääkärin on hallittava oma ajankäyttönsä ja priorisoitava tehtävät. Potilaan hoidon koordinointi edellyttää tiimin organisointia ja selkeää vastuunjakoa. Lisäksi lääkärin tulee tunnistaa hoitokäytäntöjen ongelmia ja viedä parannusehdotuksia eteenpäin, jotta työyhteisö kehittyy.



Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen: Lääkärin tehtävä on ehkäistä sairauksia esimerkiksi kannustamalla terveellisiin elämäntapoihin ja puutumalla riskitekijöihin. Toimenpiteitä voi kohdistaa paitsi yksittäiseen potilaaseen, myös väestötasolla esim. rokotuksiin kannustamisen tai päihteiden käyttöä vähentävien kampanjoiden avulla.



Oma osaaminen ja tiedonhallinta: Työtä tehdessä esille voi nousta omassa tietämyksessä aukkoja, jotka ammatillisesti kehittyvä lääkäri voi nimetä oppimistavoitteiksi.



Ammatillisuus: Eettisyys ja luotettavuus korostuvat, kun potilaan toiveet ja lääkärin näkemys eivät aina kohtaa. Lääkärin on tasapainoteltava potilaan autonomian ja hoidon vaikuttavuuden välillä.

2

Urași instrumentit

CanMEDS – viitekehys laajalle osaamiselle

Lääkärin osaamistarpeita kuvaa kansainvälisesti tunnustettu **CanMEDS-viitekehys**, joka jäsentää lääkärin ammattitaitoa seitsemän osaamisalueen avulla. CanMEDS-viitekehysten pohjaa alettiin suunnitella Kanadassa 1990-luvun alussa ja ensimmäinen versio julkaistiin vuonna 1996. Viitekehystä kehittävä kanadalainen Royal College of Physicians and Surgeons of Canada on tämän jälkeen päivittänyt sitä noin kymmenen vuoden välein vastaamaan muuttuvan terveydenhuoltojärjestelmän tarpeita. Viitekehys ja sen päivitykset ovat tehneet näkyväksi sen, millaista laajaa osaamista vaikuttava terveydenhuolto edellyttää. Se palvelee yhtä lailla potilaan, lääkärin, terveydenhuoltojärjestelmän ja yhteiskunnan tarpeita ja etuja.

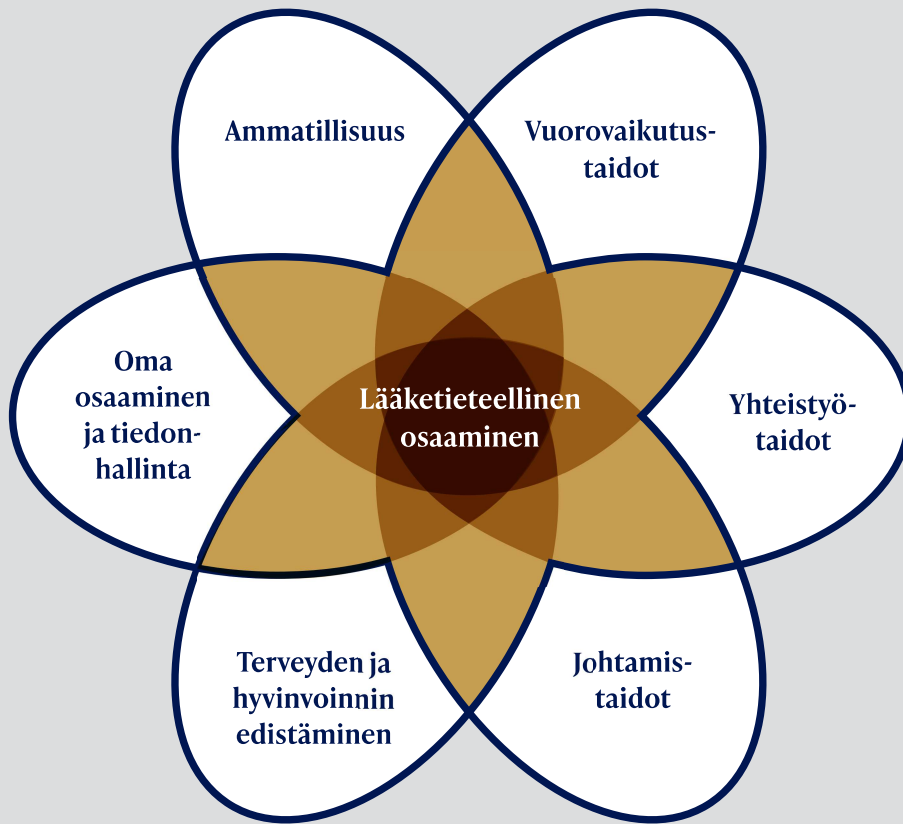
Lääkärin työn ytimessä on ajankohtainen **lääketieteellinen osaaminen**, jota täydentämään tarvitaan muita osaamisalueita. **Vuorovaikutustaidot** ovat välttämättömiä jokaiselle lääkiril-

le esitietojen saamiseksi tai hoitosuunnitelmi-

en viestimiseksi potilaalle tai hänen läheisilleen.

Yhteistyötaitoja tarvitaan, jotta muiden ammattilaisten osaamista voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. Lääkäri hyötyy työssään **johtamistaitojen** hallinnasta, sillä jokainen lääkäri johtaa ainakin omaa työskentelyään ja usein myös moniammatillista tiimiä, joka tekee työtä potilaan hyvinvoinnin eteen. **Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen** auttaa vähentämään sairauksista yksilölle ja yhteiskunnalle aiheutuvaa kuormaa. **Oman osaamisen ja tiedonhallinnan taidot** ovat olennaisia, jotta ammattitaitoa kehitetään oikeaan suuntaan ja hoitopäätökset perustuisivat ajankohtaiseen tietoon. Kaiken toiminnan lähtökohta on **ammattilaisuus**, jonka tulee näkyä jokaisessa kontaktissa niin potilaiden kuin muiden työskentelykumppanien kanssa

LÄÄKÄRIN OSAAMISEN ALUEET CANMEDS-VIITEKEHYKSEN MUKAAN



- **Lääketieteellinen osaaminen:** kliininen tieto ja taidot, diagnoosien tekeminen ja hoitopäätökset.
- **Vuorovaikutustaidot:** hyvä vuorovaikutus lisää hoitoon sitoutumista ja vähentää virheitä. Tätä tukee selkeä ja empaattinen viestintä potilaiden ja heidän läheistensä kanssa.
- **Yhteistyötaidot:** monialainen ja -ammattilinen yhteistyö varmistaa, että potilas saa kokonaisvaltaista hoitoa eri ammattilaisten osaamista hyödyntäen.
- **Johtamistaidot:** kyky johtaa omaa työtä, tiimiä ja osallistua toiminnan kehittämiseen.
- **Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen:** sairauksien ehkäisy ja potilaan hyvinvoinnin tukeminen vähentävät sairastavuutta ja terveystalveluiden tarvetta.
- **Oma osaaminen ja tiedonhallinta:** jatkuva oppiminen, tutkimustiedon hyödyntäminen varmistavat, että hoitopäätökset perustuvat ajan-kohtaiseen tietoon.
- **Ammatillisuus:** eettisyys, vastuu ja luotettavuus kaikissa tilanteissa. Potilaiden, muiden ammattilaisten ja yhteiskunnan luottamus luonnastetaan lääkärin ammattimaisella toiminnalla.

Yhteys potilaan hyvään hoitoon ja vaikuttavuuteen

CanMEDS-osaamisalueet muodostavat kokonaisuuden, joka vaikuttaa hoidon laatuun, potilasturvallisuuteen ja terveydenhuollon kestävyys-teen. Kun ammattilaisen osaaminen käsittää kaikki osa-alueet, voidaan tuottaa vaikuttavaa, turvallista ja kestävä hoitoa, ja vaikutus ulottuu yksittäisestä potilaasta koko terveydenhuoltojärjestelmään.

Vaikuttavuus ja laatu

Laaja osaaminen varmistaa, että hoito perustuu ajantasaiseen tietoon ja potilaan tarpeisiin. Tavoitteena on potilaan sitoutuminen hoitoon, siihen liittyvien virheiden vähentäminen ja hoitotuloksien parantuminen. Vuorovaikutus ja yhteinen päätöksenteko tukevat potilaan autonomiaa, kun taas hoitotiimissä tehtävä yhteistyö ja sen johtaminen tekevät hoitoprosessista sujuvan ja turvallisen.

Turvallisuus ja resurssien käyttö

Potilasturvallisuus syntyy osaamisalueiden yh-

teiselistä: lääketieteellinen osaaminen, tiedonhallinta ja johtaminen ehkäisevät haittapahtumia, kun taas ammatillisuus ja yhteistyö varmistavat eettisen toiminnan ja tiedonkulun. Oikea-aikainen hoito ja ehkäisy ovat potilaan etu ja vähentävät osaltaan terveydenhuoltojärjestelmän kuormitusta ja kustannuksia.

Järjestelmätason merkitys

Yksittäisen lääkärin osaaminen heijastuu yhtä potilaskontaktia laajemmalle. Kun hoito on vaikuttavaa ja turvallista, vältetään turhia tutkimuksia ja hoitopaketteja, mikä säästää resursseja ja vahvistaa luottamusta järjestelmään. Hyvän johtamisen avulla terveydenhuolto voi uudistua viisaasti. Havaittuihin ongelmiin puututaan ja etsitään ratkaisuja hyödyntäen esimerkiksi digitalisaation ja tekoälyn tuomia mahdollisuuksia. Laaja ja ajantasainen osaaminen tekee järjestelmästä joustavan ja kykenevän vastaamaan muutuviin tarpeisiin ja kriiseihin.

Ura instrumentit -metafora ja sen hyöty

Osaamista voidaan ajatella työkalupakkina, jossa on seitsemän erilaista instrumenttia. Jokainen instrumentti edustaa yhtä osaamisaluetta: lääketieteellistä osaamista, vuorovaikutustaitoja, yhteistyötaitoja, johtamistaitoja, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, omaa osaamista ja tiedonhallintaa sekä ammatillisuutta. Mikään näistä ei riitä yksin vaikuttamaan työskentelyyn. Jos jokin tarpeellinen instrumentti puuttuu tai on heikko, se näkyy hoidon laadussa: esimerkiksi hyvä kliininen tieto ei riitä, jos vuorovaikutus potilaan kanssa epäonnistuu tai tiimityö ei toimi. Kun kaikki instrumentit ovat käytössä, työ sujuu ja on vaikuttavaa.

Ura instrumentit -metafora auttaa hahmottamaan, että lääkärin työ ei ole vain kliinistä tietoa, vaan myös taitoa johtaa, oppia ja toimia ihmisten kanssa. Kun kaikki työkalut ovat kunnossa, potilas saa parhaan mahdollisen hoidon ja työ on mielekkäämpää. Uran eri vaiheissa eri instrumenttien merkitys voi vaihdella työnkuvan ja tehtävien mukaan. On tyypillistä, että lääkäriksen valmistumisen jälkeen lääketieteellisen osaamisen aihealueet tuntuvat tärkeimmältä kehityskohteilta ja että muiden taitojen merkitys tulee esille uran edetessä. Kaikkia osa-alueita kannattaa kuitenkin kehittää läpi koko työuran.

Läpileikkaavat teemat

CanMEDS-viitekehystä päivitettäessä on tunnistettu myös useita lääkärin työn osaamisalueita läpileikkaavia teemoja, joiden merkitys korostuu koko ajan enemmän. Vaikka nämä teemat eivät olekaan osa virallista viitekehystä, kyseisten seikkojen tiedostaminen voi tehdä osaamisesta entistä kestävämpää. Läpileikkaavat teemat liittyvät moniin osaamisalueisiin ja alla näitä havainnollistetaan viiden esimerkin avulla.

Hyvinvointi

Lääkärin oma jaksaminen ja työhyvinvointi ovat edellytys laadukkaalle hoidolle. Uupunut lääkäri ei pysty hyödyntämään osaamistaan parhaalla tavalla, ja potilasturvallisuus voi vaarantua.

- Johtamistaidot auttavat hallitsemaan työkuormaa ja priorisoimaan.
- Ammatillisuus sisältää vastuun omasta jaksamisesta.
- Oma osaaminen ja tiedonhallinta tukee stressinhallintaa opettamalla tehokkaita työtapoja.

Yhdenvertaisuus

Hoidon tulee olla saavutettavaa ja yhdenvertaista. Tämä tarkoittaa kaikkien potilaiden yhdenvertaista kohtelua, ymmärrystä ja syrjimättömyyttä.

- Vuorovaikutustaidot ovat keskeisiä, jotta po-

tilas kokee tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi yksilönä.

- Terveyden edistäminen sisältää haavoittuvien ryhmien huomioimisen.
- Ammatillisuus varmistaa, että päätökset tehdään eettisesti ja potilaita yhdenvertaisesti kohdellen.

Virtuaalinen hoito

Etävastaanotot ja digitaaliset palvelut muuttavat vuorovaikutusta ja hoitoprosesseja. Lääkärin on hallittava tarvittavat teknologiset taidot, osattava luoda luottamusta ja hyödyntää muuta osaamistaan riippumatta siitä, millä tavoin potilaaseen ollaan yhteydessä.

- Vuorovaikutustaidot korostuvat, kun nonverbaaliset vihjeet puuttuvat.
- Johtamistaidot tarvitaan digitaalisten hoitopolkujen organisointiin.
- Oma osaaminen ja tiedonhallinta sisältää uusien työkalujen oppimisen.

Data ja tekoäly

Päätöksenteossa hyödynnetään yhä enemmän dataa ja tekoälyä. Lääkärin on osattava käyttää tällaista tietoa vastuullisesti ja eettisesti, tulkita algoritmien antamaa tietoa kriittisesti sekä yhdistää nämä tiedot kliiniseen arvioon.

- Lääketieteellinen osaaminen säilyy ytimessä – tekoäly ei korvaa kliinistä harkintaa ja hoitopäätöksen tekee edelleen ihminen. Potilaan asiantuntijuus voi muuttua, kun saatavilla olevan tiedon määrä kasvaa uuden teknologian myötä.
- Oma osaaminen ja tiedonhallinta sisältää datalukutaidon ja teknologian sekä niiden tuottamien tietojen ymmärtämisen ja arvioinnin. Kehittyvistä teknologioista saadaan isoin hyöty, kun opetellaan niiden vastuullista ja tehokasta hyödyntämistä.
- Johtamistaitoja tarvitaan, kun uusia ratkaisuja otetaan käyttöön organisaatioissa.

Planetaarinen terveys

Ilmastonmuutos ja ympäristötekijät vaikuttavat terveyteen ja hoitokäytäntöihin. Lääkärin on ymmärrettävä, miten esimerkiksi lämpötilan nousu vaikuttaa sydän- ja keuhkosairauksiin ja niiden määrään tai miten kestävät hoitokäytännöt vähentävät ympäristökuormaa.

- Terveyden edistäminen laajenee yksilöstä yhteiskuntaan ja ympäristöön.
- Johtamistaidot tarvitaan kestävien ratkaisujen edistämiseen organisaatioissa.
- Ammatillisuus sisältää vastuun tulevien sukupolvien terveydestä.

Osaamisen jatkuva päivittäminen

Lääketieteellinen tieto, tutkimus- ja hoitomenetelmät sekä lääkärin työhön liittyvä teknologia muuttuvat jatkuvasti. Viime vuosina muutos on kuitenkin kiihtynyt: lääketieteellinen tieto kasvaa eksponentiaalisesti. Hoitokäytäntöjen tulee uudistua vastaamaan uusinta tietoa ja ymmärrystä. Digitalisaatio on muuttanut sekä potilaskohtaamisia että hoitoprosesseja. Siksi osaamisen päivittäminen on välttämätöntä – ei vain kliinisen tiedon, vaan myös muiden taitojen osalta.

Lainsäädäntö korostaa tätä taitojen ja tietojen uudistamisen velvoitetta. **Ammattihenkilölaki** edellyttää, että terveydenhuollon ammattihenkilö ylläpitää ja kehittää ammattitoiminnan edellyttämiä tietoja ja taitoja sekä perehtyy työhönsä liittyviin säädöksiin. Myös lääkärijärjestö-

jen täydennyskoulutussuositus korostaa lääkärin oikeutta ja velvollisuutta elinikäiseen oppimiseen ja tietojen päivittämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön täydennyskoulutuksesta hyvinvointialueet velvoitetaan seuraamaan henkilöstönsä ammatillista kehittymistä ja huolehtimaan siitä, että henkilöstö osallistuu riittävästi täydennyskoulutukseen. Osaamisen päivittämisen velvoite koskee kaikkea työssä tarvittavaa osaamista: siis lääketieteellisen tietämyksen päivittämisen lisäksi on hyvä tarkastella omaa ja koko työyhteisön osaamista riittävän laajasti ja tunnistaa kehittymiskohteita: Miten voisin kehittää vuorovaikutustaitojani? Ovatko johtamisen tavat tehokkaita ja nykykäytäntöjen mukaiset? Osaanko hyödyntää nykyaikaisia tapoja tiedonhaussa?

Miten tätä opasta käytetään?

Tämä opas on tarkoitettu tueksi oman osaamisen arviointiin ja kehittämiseen. Sitä voi käyttää yksilönä omien vahvuuksien hahmottamiseen ja kehityskohteiden tunnistamiseen. Opas soveltuu käyttöön myös työyhteisössä käytäviin keskusteluihin osaamisen jakautumisesta ja kehittämisestä. Sitä voidaan hyödyntää myös koulutuksen suunnittelussa varmistamaan, että kaikki osaamisalueet huomioidaan kliinisten aiheiden rinnalla. Se voi olla avuksi esimerkiksi kehityskeskusteluissa: oppaan avulla voi laatia toimintasuunnitelman osaamisen kehittämiseksi,

si, priorisoida muutoksia ja seurata edistymistä. Jokaiseen osaamisalueeseen liittyy harjoitustehtävä. Tehtävät on myös koottu yhteen oppaan takaosaan, jonne tehtäville ja niihin liittyville muistiinpanoille on varattu myös kirjaamistilaa.

Toivomme että opas löytää lukijoita kaikista uran eri vaiheista lääkäriksi valmistumisesta erikoistumiseen, erikoislääkäritehtävissä ja niistä mahdollisesti johtotehtäviin edetessä – oppiminen on lääkärin työssä elinikäinen oikeus, velvollisuus ja mahdollisuus.

3

Osaamis- alueet

Lääketieteellinen osaaminen

Määritelmä

Lääketieteellinen osaaminen muodostaa lääkärin ammatillisen toiminnan perustan. Se tarkoittaa kykyä hyödyntää laaja-alaisesti terveyteen ja sairauteen liittyvää tutkittua tietoa potilastyössä, sekä sitoutumista laadukkaaseen ja turvalliseen hoitoon. Osaaminen koostuu lääkärin työssään tarvitsemista tiedoista ja taidoista sekä niiden soveltamisesta esimerkiksi diagnostisten tutkimusten ja tarvittavan hoidon suunnittelemiseksi. Kliininen osaaminen sisältää myös kyvyn tunnistaa oman osaamisensa rajat. Nämä rajapinnat luovat kehityskohteita omien taitojen jatkuvaa kehittämistä varten.

Merkitys

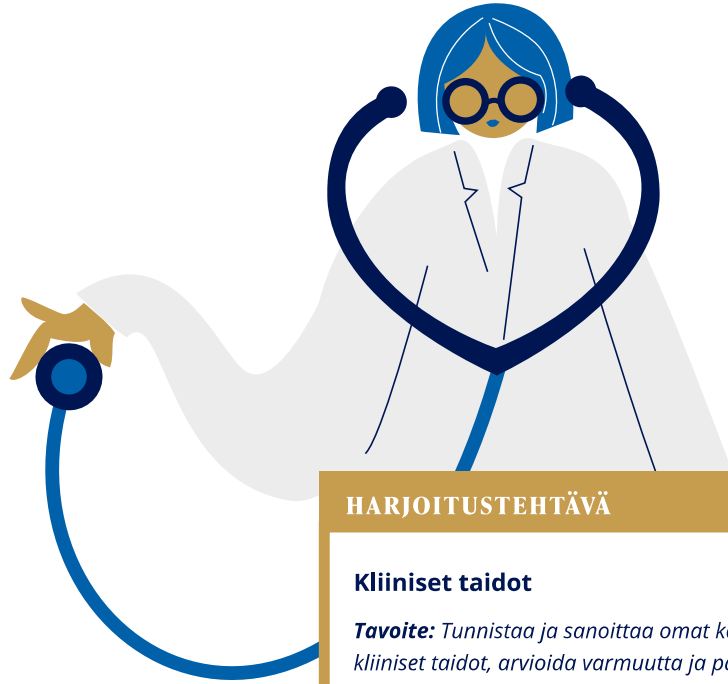
Hyvä lääketieteellinen osaaminen on turvallisen, vaikuttavan ja korkealaatuaisen lääkärin työn ydin. Sen varaan rakentuu luottamus lääkäriprofessioon ja lääkärin osaamiseen. Ajantasainen osaaminen ja tutkimustieto ovat edellytys vaikuttavalle hoidolle ja rajallisten resurssien oikeudenmukaiselle käytölle. Lääketieteellisen osaamisen merkitys ulottuu yksittäisen potilaan hyvästä hoidosta laajemmin terveydenhuoltojärjestelmään ja yhteiskuntaan.

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- soveltaa uusinta lääketieteellistä tietoa omassa työssään
- suorittaa oikea-aikaisen ja tarkoituksenmukaisen kliinisen arvion
- suunnitella potilaan tutkimukset ja hoidon anamneesin ja kliinisen arvion pohjalta
- perustella ja selvittää tutkimusten ja hoidon tarkoituksen ja tarpeellisuuden potilaalle ymmärrettävällä tavalla
- selvittää tutkimusten ja hoidon odotettavissa olevat hyödyt ja riskit potilaalle ymmärrettävästi – ja myös sen, jos tutkimuksille ja hoidolle ei ole tarvetta
- määrittää hoidon tavoitteet ja muodostaa hoitosuunnitelman havaintojen pohjalta huomioiden potilaan toiveet ja tavoitteet
- toteuttaa potilaalle tarkoituksenmukaiset toimenpiteet ja hoidon niiden kiireellisyyden vaatimalla tavalla huomioiden käytettävissä olevat resurssit
- seurata hoidon tuloksia, varautua yllättäviin tilanteisiin ja tarvittaessa mukauttaa suunnitelmaa sekä huolehtia jatkohoidosta ja mahdollisesti tarvittavista konsultaatioista
- tunnistaa ja hallita lääkärin työhön liittyvää monitahoisuutta ja epävarmuutta
- huolehtia potilasturvallisuudesta, tunnistaa hoidon haitat ja vaaratilanteet sekä reagoida niihin.



Arjen esimerkit

- **Vastaanottotilanne:** Lääkäri ottaa anamneesin ja tekee statustutkimuksen, suunnittelee tarvittavat tutkimukset ja laatii hoitosuunnitelman huomioiden potilaan kokonaistilanteen ja toiveet.
- **Priorisointi päivystyksessä:** Lääkärillä on hoidettavanaan samanaikaisesti useita potilaita. Arvionsa perusteella hän tunnistaa kiireellisimmät tapaukset ja ohjaa resurssit oikein.
- **Seuranta ja hoidon mukauttaminen:** Lääkäri seuraa hoidon tuloksia, tunnistaa muutostarpeet ja mukauttaa hoitosuunnitelmaa potilaan tilanteen muuttuessa.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Kliiniset taidot

Tavoite: Tunnistaa ja sanoittaa omat keskeiset kliiniset taidot, arvioida varmuutta ja päättää yhdestä konkreettisesta kehitysaskeleesta lähiviikoille.

Toteutus:

- 1 Katso taaksepäin viimeiseen työviikkoon.
- 2 Listaa kolme viime viikolla hyödyntämääsi kliinistä taitoa ja kolme harvemmin hyödyntämääsi mutta itsellesi tarpeellista taitoa.
- 3 Arvioi jokainen taito: käyttötiheys (harvoin–usein), osaamisesti varmuus (1–5) ja viimeisin päivityshetki: milloin ja miten päivitit tietosi.
- 4 Valitse yksi taito vahvistettavaksi; kirjaa yksi konkreettinen toimi, jolla voit vahvistaa tätä taitoa.
- 5 Varaa itsellesi aikaa kehittämistä varten ja tarkistushetki parin viikon päähän: tarkista taidon eteneminen.

Harjoitus löytyy sivulta 45.

Vuorovaikutustaidot

Määritelmä

Vuorovaikutustaitoinen lääkäri luo potilaan kanssa luottamuksellisen potilas-lääkärisuhteen ja huomioi myös potilaan läheiset. Potilaslähtöisyys on keskiössä: potilaan asiantuntijuus omista oireistaan ja elämästään yhdistyy lääkärin lääketieteelliseen osaamiseen, jolloin potilaan tilanne voidaan huomioida yksilöllisesti. Vuorovaikutustilanne on aina ainutlaatuinen, ja lääkäri mukauttaa viestintää tilanteen, potilaan ja käytettävän kanavan mukaan.

Vaikka osaisi keskustella, lääkärin työssä tarvittavat vuorovaikutustaidot eivät ole myötäsytntisiä. Näitä taitoja voi ja tulee harjoitella – toistuvat harjoitukset, vastaanottojen havainnointi ja kommentointi sekä mallioppiminen kokeneemilta kollegoilta ovat tehokkaita keinoja. Taitoja voi myös kouluttaa systemaattisesti, ja harjoittelu parantaa varmuutta ja laatua.

Merkitys

Hyvät vuorovaikutustaidot mahdollistavat tarvittavien esitietojen keräämisen ja toisaalta lääkärin havainnoista ja tutkimuksista saadun tiedon jakamisen potilaalle ymmärrettävällä tavalla. Taitava kohtaaminen ja selkeä viestintä lisäävät potilaan ja läheisten ymmärrystä sairaudesta ja hoitomahdollisuuksista, parantavat yhteistyötä ja tukevat yhteistä päätöksentekoa.

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- tunnistaa vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä ja tunnistaa niitä kohtaamisissa
- kuunnella potilasta ja kohdata hänet itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä kunnioittaen, jotta luottamuksellinen potilas-lääkärisuhde voi rakentua
- välittää olennaiset realistiset tiedot potilaille ja omaisille ymmärrettävästi
- mukauttaa omaa vuorovaikutustaan tilanne, asiointitapa ja potilaan tila huomioiden
- olla rohkaiseva, kannustava, myötätuntoinen ja huomioiva
- viestiä selkeästi myös etäpalveluita käytettäessä ja tarvittaessa myös kirjallisesti potilaan tai läheisten kanssa.

Vuorovaikutus vahvistaa potilaan itsemääräämisoikeutta, voi vähentää virheitä ja lisää hoitoon sitoutumista. Digitalisaation ja etäasioinnin yleistyessä lääkärin on hallittava myös virtuaalisen vuorovaikutuksen keinot. Lisäksi lääkärin on osattava motivoida potilasta ja käyttää valmentavaa otetta, jotta potilas voi sitoutua hoitoon ja elämäntapamuutokset onnistuvat.



Arjen esimerkit

► Lapsi ja omainen vastaanotolla:

Lääkäri kohtaa pelokkaan lapsen rauhallisesti, käyttää lapselle ymmärrettävää kieltä ja huomioi vanhempien huolen. Hän selittää toimenpiteet yksinkertaisesti ja rohkaisee kysymään, mikä rakentaa luottamusta ja turvallisuutta.

► Vakavasti sairastunut potilas:

Lääkäri kertoo vaikean diagnoosin selkeästi ja antaa tilaa potilaan reaktiolle. Hän tarjoaa konkreettisia askelia hoidon suunnitteluun ja varmistaa, että potilas ymmärtää kerrotut asiat sekä saa tarvitsemansa tuen.

► Päihdepotilas päivystyksessä:

Lääkäri pysyy rauhallisena ja asiallisena, kysyy hoidon kannalta olennaiset asiat ja selittää seuraavat vaiheet. Hän pyrkii luomaan rauhallisen ilmapiirin ja tukee potilaan osallistumista, vaikka tilanne olisi vaikea.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Potilaan kohtaaminen

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutustaitojen soveltamista erilaisissa potilaskohtaamisissa.

Toteutus:

- 1 Tunnista potilastyypin tai -tilanne, jonka kohtaaminen vaatii erityistä vuorovaikutusosaamista (esim. toiminnallisesti oireileva, vakavasti sairastunut, omaisen tukea tarvitseva). Jollet tee potilastyötä, voit myös hyödyntää muita työhösi kuuluvia kohtaamisia.
- 2 Valitse vuorovaikutuksen osa-alue, johon haluat kiinnittää huomiota (esim. kuunteleminen, potilaan oman käsityksen selvittäminen, informointi potilaan ymmärtämällä tavalla, hoidon suunnittelu yhdessä).
- 3 Seuraavassa mahdollisessa potilaskohtaamisessa kiinnitä huomiota valitsemaasi vuorovaikutuksen osa-alueeseen.
- 4 Arvioi käynnin jälkeen: Toteutuiko aikomasi vuorovaikutuksen osa-alue toivomallasi tavalla? Oliko siitä hyötyä potilaan hoidossa? Miten potilas suhtautui?

Harjoitus löytyy sivulta 46.

Yhteistyötaidot

Määritelmä

Yhteistyötaitoinen lääkäri edistää potilasturvallisuutta sekä laadukasta ja oikea-aikaista hoitoa toimimalla aktiivisesti muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Hyvät yhteistyötaidot perustuvat toisten osaamisen tuntemiseen ja hyödyntämiseen, arvostukseen sekä avoimeen päätöksentekoon potilaiden, läheisten, eri ammattiryhmien ja yhteiskunnan toimijoiden välillä. Yhteistyö rakentuu keskinäiseen luottamukseen ja yhteisiin arvoihin.

Merkitys

Yhteistyö mahdollistaa moniammatillisen tiimityön, jossa potilaan hoito suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä eri asiantuntijoiden kanssa. Hyvät yhteistyötaidot ehkäisevät väärinkäsityksiä, tukevat tiedonkulkua ja rakentavaa ongelmanratkaisua sekä varmistavat, että tärkeät tiedot siirtyvät vastuullisesti hoitovaiheesta toiseen. Yhteistyö vahvistaa resurssien tehokasta käyttöä ja parantaa hoidon vaikuttavuutta, kun jokaisen ammattiryhmän osaaminen tulee hyödynnettyä ja välttyään päällekkäiseltä työltä. Jotta tämä voi toteutua, on tärkeä tietää ja tunnistaa muiden erikoisalojen sekä ammattiryhmien osaaminen ja heidän käytössään olevat keinot.

Nämäkään taidot eivät synny itsestään – ne jäävät helposti piiloon, ellei yhteistyötaitojen merkitystä ilmaista sanoin ja harjoitella. Harjoittelu, palautteen saaminen ja mallioppiminen ovat keskeisiä etenkin uran taitekohdissa ja uu-

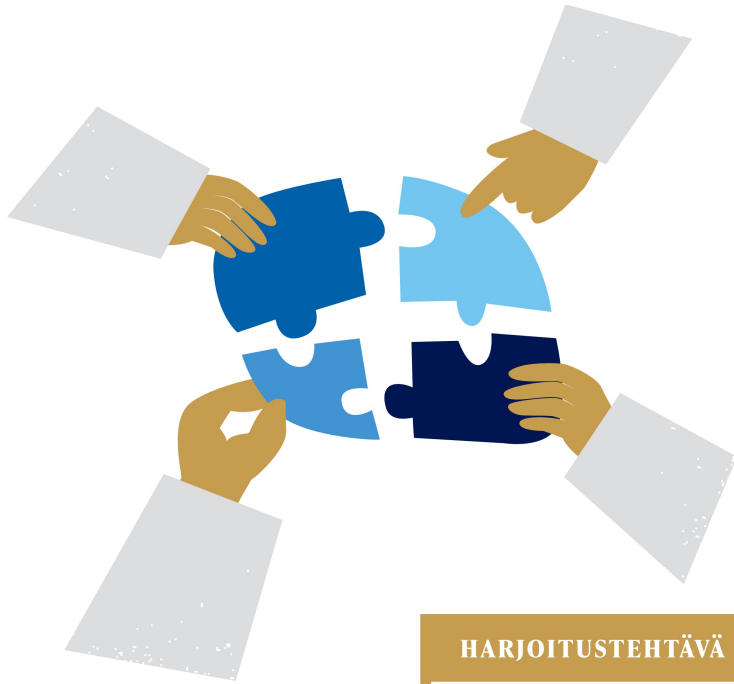
Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- tiedostaa omat tehtävänsä moniammatillisessa tiimissä
- tuntee yhteistyöverkostonsa ja sen eri jäsenten tehtävät ja osaamisen
- hyödyntää muiden hoitoon osallistuvien ammattitaitoa ja osaamista potilaan hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa
- jakaa tehtäviä muiden hoitoon osallistuvien kanssa niin, että resurssit tulevat käytetyksi tehokkaasti potilaan parhaaksi
- kuunnella ja hyödyntää muiden ammattilaisten näkemyksiä kliinisessä päätöksenteossa
- tunnistaa ja ratkaista mahdolliset ristiriitatilanteet rakentavasti
- huolehtia tarvittavien tietojen siirtymisestä potilaan hoitovastuun siirtyessä yhdeltä taholta toiselle
- edistää moniammatillisen työyhteisön psykologista turvallisuutta ja oppimista.

sisä rooleissa. Käyttäytymismallit yhteistyötä tehdessä vaikuttavat vahvasti tiimityön laatuun ja sen onnistumiseen. Siksi on hyödyllistä tunnistaa ja sanoittaa toivottuja ja hyödyllisiä menettelytapoja, jotta niiden toteutumista voidaan vahvistaa ja lisätä.



Arjen esimerkit

► **Läkäs potilas päivystyksessä:** Hoitaja huomaa potilaalla sekavuutta, lääkäri ottaa sen huomioon tutkimuksessa ja farmaseutin osamista hyödynnetään mahdollisten lääkehaittojen selvittämisessä. Yhteistyön ansiosta tunnistetaan sekavuuden taustalla olevat syyt ja potilaan hoitoa jatketaan oikeaan suuntaan.

► **Koululaisen väsymys ja poissaolot:** Kouluterveydenhoitaja kerää tietoa opettajilta ja kuraattorilta, lääkäri arvioi somaattiset ja psyykkiset syyt ja varmistaa tiedonkulun eri toimijoiden välillä. Yhteistyön myötä koulunkäyntiä tukevat toimet voidaan käynnistää ja oppilas saa tarvitsemansa tuen.

► **Aivohaverin jälkeinen kuntoutus:** Fysioterapeutti, lääkäri ja läheiset suunnittelevat kuntoutuksen tavoitteet yhdessä potilaan kanssa. Jokainen tuo esiin oman näkökulmansa ja yhdessä laadittu suunnitelma tukee potilaan toimimista ja kotona pärjäämistä.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Moniammatillinen peili

Tavoite: Tunnistaa onnistumiset ja kitkakohdat moniammatillisessa yhteistyössä sekä päättää yhdestä mikromuutoksesta seuraavaa vastaavaa tilannetta varten.

Toteutus:

- 1 Valitse viime viikolta 2–3 hetkeä, joissa teit yhteistyötä toisen ammattiryhmän kanssa (esim. hoitaja, farmaseutti, fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä).
- 2 Kirjaa lyhyesti tilanne ja toiminnan tavoite.
- 3 Pohdi tämän jälkeen kyseistä tilannetta tarkemmin:
 - Mikä sujui hyvin ja miksi?
 - Tunnistatko kitkakohtia: mikä jumitti? Osaatko tunnistaa, miksi näin kävi?
 - Mahdollisuus mikromuutokseen: Mitä voisit muuttaa toiminnassasi seuraavalla kerralla, jotta yhteistyö sujuisi entistä paremmin?

Harjoitus löytyy sivulta 47.

Johtamistaidot

Määritelmä

Johtamistaidot tarkoittavat kykyä suunnata toimintaa, tehdä päätöksiä ja tukea muita yhteisen tavoitteen saavuttamisessa – myös ilman muodollista johtajaroolia. Jokainen lääkäri toimii oman työnsä johtajana ja voi edistää ymmärrystään oman organisaationsa toiminnasta sekä tehdä havaintoja oman yksikön toiminnan kehittämiseksi. Johtajuus sisältää vastuun omasta ajankäytöstä, osaamisen ylläpidosta ja hyvinvoinnista. Inhimillinen johtajuus ja alaistaidot ovat osa tätä kokonaisuutta: kyky toimia rakentavasti sekä johtajana että tiimin jäsenenä. Koska resurssit ovat aina rajallisia, myös talouden ymmärrys on lääkärijohtajalle tärkeää. Johtamistaitojen koulutusta sisältyy erikoistumisopintoihin, ja aiheesta on tarjolla useita lääkäreille suunnattuja koulutuksia.

Merkitys

Hyvä johtaminen voi parantaa hoitoprosesseja, lisätä potilasturvallisuutta ja vähentää virheitä. Se selkeyttää vastuita, lisää työn mielekkyyttä ja vahvistaa sitoutumista – myös ilman muodollista esihenkilöroolia. Oman työn ja tiimin viisas johtaminen ehkäisee kuormittumista, tukee työhyvinvointia ja hallinnan tunnetta. Lisäksi johtaminen edistää resurssien oikeudenmukaista käyttöä sekä hoidon jatkuvuutta. Potilas hyötyy, kun lääkäri yhdistää kliinisen osaamisen, organisointitaidot ja inhimillisen johtajuuden.

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- kehittää hoidon laatua ja potilasturvallisuutta
- oppia haattatapahtumista ja hyödyntää tiedolla johtamista
- suunnitella omaa työtä ja johtaa myös itseään
- organisoida ja priorisoida tehtäviä tehokkaasti
- johtaa muutosta ja implementoida uusia käytäntöjä
- edistää moniammatillista kehittämistä ja tiimityötä
- hyödyntää mentorointia tai toimia mentorina
- ylläpitää tiimin toimivuutta ja työhyvinvointia
- edistää oikeudenmukaista ja kestävästä resurssien käyttöä
- kommunikoida selkeästi ja rakentaa luottamusta työyhteisössä.



Arjen esimerkit

► **Uusien hoitosuosituksen käyttöönotto:**

Lääkäri suunnittelee muutoksen, päivittää yksikön ohjeet, järjestää koulutuksen tiimille ja varmistaa, että muutos toteutuu käytännössä. Johtajuus näkyy organisoinnissa ja prosessin hallinnassa.

► **Prioriteettien tunnistaminen ja ajanhallinta kiireisessä ympäristössä:** Lääkäri arvioi nopeasti useita potilaita, tunnistaa kriittisimmät tapaukset ja ohjaa tiimin toimintaa niin, että resurssit kohdentuvat oikein.

► **Työjärjestelyt ja tiimin hyvinvointi:** Lääkäri tarkistaa työvuorot, varmistaa lomien toteutumisen ja keskustelee työntekijöiden prioriteeteista, jotta työjärjestelyt mahdollistavat palautumisen ja vähentävät kuormitusta.

► **Haittatapahtumasta oppiminen:** Lääkäri käynnistää prosessin, jossa haittatapahtuma analysoidaan ja opit jaetaan tiimille. Tehdyn analyysin perusteella ehdotetaan muutoksia toimintatapoihin ja seurataan niiden toteutumista.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Johtamisen pikarefleksio – mitä muutan, mitä jatkan?

Tavoite: Kirkastaa oma vaikutusympäristö ja tunnistaa muutosmahdollisuuksia.

Toteutus:

- 1 Piirrä kolme sisäkkäistä kehää:
 - Sisin kehä: oma työ ja vapaa-aika
 - Keskimmäinen kehä: lähitiimi/arkityön prosessi
 - Uloin kehä: organisaatio/laajempi ympäristö
- 2 Mieti ja kirjaa jokaiseen kehään 1–2 asiaa, joita haluaisit muuttaa: Mieti, mihin asioihin **voit** vaikuttaa ja mihin **haluaisit** vaikuttaa.
- 3 Kirjaa lisäksi kuhunkin kehään 1–2 asiaa, joiden tunnista jo muuttuneen paremmiksi: Mitä on muutettu ja miksi? Mitä vaadittiin, että muutos saatiin aikaan?
- 4 Valitse jokaisesta vaikutusympäristöstä yksi tilanne tai toimintatapa, johon toivoisit parannusta. Kirjaa: Mikä ei toimi? Mikä konkreettinen muutos veisi tilannetta paremmaksi? Mihin voit itse vaikuttaa? Tarvitaanko muutoksia organisaatiotasolla? Miten voit itse edistää muutosta?

Harjoitus löytyy sivulta 48.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Määritelmä

Lääkäri edistää terveyttä hyödyntämällä asiantuntemustaan yksilöiden, yhteisöjen ja väestön hyvinvoinnin parantamiseksi. Terveyden edistäminen kattaa sairauksien ehkäisyä, varhaisen tunnistamisen, terveyden tukemisen sekä terveyserojen kaventamisen vahvistamalla heikommassa asemassa olevien mahdollisuuksia hyvään terveyteen. Työ tapahtuu yksilö-, yhteisö- ja väestötasolla ja sisältää terveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistamisen sekä myönteisten muutosten tukemisen jokaisessa kohtaamisessa. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä – tarvitaan motivoivan haastattelun kaltaisia menetelmiä, jotka tukevat potilaan omaa aktiivisuutta ja osallisuutta.

Merkitys

Terveyden edistäminen on lääkärin ydintehtävä ja laissa säädetty velvollisuus. Se varmistaa, että potilaat saavat ajoissa ohjausta ja hoitoa, mikä vähentää sairauksien aiheuttamaa inhimillistä kärsimystä. Onnistunut ehkäisy vähentää terveydenhuollon kuormitusta ja tukee sosiaalista ja taloudellista kestävyyttä.

Lääkäreitä tarvitaan myös vastaanottohuoneen ulkopuolella. Osallistuminen terveyspalveluiden kehittämiseen ja yhteiskunnalliseen keskus-

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- tunnistaa yksilöiden ja väestöjen terveys- tarpeita
- edistää sairauksien ehkäisyä, varhaista tunnistamista ja terveyden tukemista
- huomioida terveyteen vaikuttavat psyko- logiset, sosiaaliset, biologiset ja ympäris- tötekijät
- vahvistaa potilaiden osallisuutta ja terveys- palveluiden tasa-arvoista saavutettavuutta
- lisätä tietoisuutta tärkeistä terveysaiheista eri yleisöjen keskuudessa
- edistää terveydenhuollon resurssien oi- keudenmukaista ja tehokasta käyttöä
- tehdä yhteistyötä eri palvelusektoreilla työskentelevien ammattilaisten, järjestöjen ja päättäjien kanssa.

luun – esimerkiksi terveellisten elämäntapojen edistämiseen kouluissa, päihdehaittojen vähen- tämiseen tai ravitsemuspolitiikan parantamiseen – vahvistaa kansanterveyttä ja tukee oikeuden- mukaista resurssien käyttöä.



Arjen esimerkit

► **Sydäninfarktin jälkihoito ja elämäntapamuutos:** Sairaalassa aloitetaan lääkehoito ja elämäntapaohjaus motivoivan haastattelun keinoin. Kotiutumista ennen potilas saa tietoa vertaistuesta ja kolmannen sektorin palveluista. Hoidon tavoitteet käydään selkeästi läpi ja potilas tietää, mitä ensimmäiseen seurantatarkastukseen mennessä tavoitellaan.

► **Terveysriskien tunnistaminen neuvolatyössä:** Lääkäri tunnistaa perheen varhaisen tuen tarpeet ja ohjaa heidät sopivien palvelujen piiriin. Hän tekee yhteistyötä sosiaalipalvelujen ja varhaiskasvatuksen kanssa ja edistää perheen hyvinvointia.

► **Terveysviestintä ja vaikuttaminen:** Lääkäri huomaa alueella liikkuvan virheellistä tietoa rokotuksista ja kirjoittaa paikallislehteen mielipidekirjoituksen, jossa hän oikaisee väärinkäsityksiä ja kertoo rokotusten merkityksestä.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Vaikuttajan suunnitelma

Tavoite: Valita itselle merkityksellinen terveyden edistämisen teema ja muuttaa se yhdeksi toteutettavaksi teoksi ensi viikolle.

Toteutus:

- 1 Valitse teema: Mihin terveyden edistämisen teemaan haluat etsiä ratkaisuja (esim. tupakointi, rokotteet, uni, ergonomia, mielenterveys, ravitsemus)?
- 2 Valitse kohderyhmä: potilaat/kollegat/työyhteisö/organisaatio/yhteiskunta.
- 3 Valitse vaikutustapa: Miten voit edistää asiaa käytännössä jo ensi viikolla (esim. oma toiminta vastaanotolla, viestintä työyhteisössä, yhteiskunnallinen vaikuttaminen)?
- 4 Tunnista esteitä ja etsi ratkaisuja: Mitkä esteet ovat todennäköisiä? Miten voisit selättää ne?
- 5 Päätä yksi konkreettinen teko ja toimi sen mukaisesti.
- 6 Jälkikatsaus viikon kuluttua: Toteutitko aikomasi teon? Oliko siitä hyötyä?

Harjoitus löytyy sivulta 49.

Oma osaaminen ja tiedonhallinta

Määritelmä

Oma osaaminen ja tiedonhallinta tarkoittaa lääkärin elinikäistä oppimista, kykyä hakea, arvioida ja soveltaa ajantasaista tietoa sekä jakaa osaamistaan muille. Lääkäri kehittää taitojaan suunnitelmallisesti ja monipuolisin menetelmin, arvioi omaa työtään ja hyödyntää näyttöön perustuvaa tietoa päätöksenteossa. Tähän kuuluu myös digitaalisten työkalujen hallinta, kriittinen suhtautuminen tietolähteisiin ja kyky soveltaa tietoa potilaan yksilöllisiin tarpeisiin.

Merkitys

Tiedonhallinnan ja oppimisen taidot ovat välttämättömiä lääketieteellisen tiedon lisääntyessä ja terveydenhuollon rakenteiden muuttuessa. Lääkärin on tärkeää pysähtyä säännöllisesti arvioimaan omaa osaamistaan ja tunnistamaan kehittymistarpeita. Hyvät tiedonhakutaidot ja kyky arvioida lähteiden luotettavuutta varmistavat, että tutkimustieto ja suositukset soveltuvat potilaan tilanteeseen. Ajantasainen, näyttöön perustuva päätöksenteko parantaa hoidon laatua, lisää potilasturvallisuutta ja vahvistaa luottamusta hoitosuhteessa. Osaamisen jakaminen ja opettaminen tukevat oppimiskulttuuria ja vahvistavat koko työyhteisön asiantuntemusta.

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- arvioida omaa osaamistaan ja tunnistaa kehittymistarpeita
- sitoutua jatkuvaan ammatilliseen kehittämiseen ja taitojen vahvistamiseen
- ylläpitää ja kehittää osaamistaan laaja-alaisesti ja monipuolisin menetelmin
- arvioida säännöllisesti työnsä tuloksia ja toimintatapojaan sekä kerätä palautetta
- hyödyntää päätöksenteossa näyttöön perustuvaa tietoa ja valita tilanteeseen sopivat tietolähteet
- arvioida tutkimustietoa kriittisesti, rehellisesti ja riippumattomasti sekä jakaa tietoa parhaista käytännöistä eri yleisöille
- auttaa potilasta ja omaisia ymmärtämään lääketieteellistä tietoa ja osallistumaan päätöksentekoon
- tukea opiskelijoiden, erikoistuvien lääkärien ja muiden ammattilaisten oppimista ja muokata opetusmenetelmiä ja -sisältöjä yleisön tarpeiden mukaan.



Arjen esimerkit

► **Potilaan hoitopäätösten tukeminen ajantasaisella tiedolla:** Lääkäri kohtaa potilaan, jolla on harvinainen oireyhtymä ja hakee ajankohtaista tutkimustietoa, arvioi hankkimaansa tietoa kriittisesti ja selittää hoitovaihtoehdot ymmärrettävästi potilaalle.

► **Oman työn arviointi ja kehittäminen:** Lääkäri havaitsee, että tietyn potilasryhmän hoitotulokset eivät ole toivotulla tasolla. Hän käy läpi hoitoprosessin, kerää palautetta ja vertaa käytäntöjä alan suosituksiin, ehdottaa muutoksia tiimin toimintatapoihin ja osallistuu uuden hoitomallin käyttöönottoon.

► **Opettaminen ja osaamisen jakaminen työyhteisössä:** Lääkäri toimii ohjaajana erikoistuville lääkäreille ja järjestää koulutuksia ajankohtaisista aiheista, kuten näyttöön perustuvasta lääketieteestä, kannustaa kriittiseen ajatteluun ja vahvistaa tiimin oppimiskulttuuria.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Lähdeinventaario ja uusi lähde

Tavoite: Arvioida omia tietolähteitä ja laajentaa työkalupakkia yhdellä uudella lähteellä.

Toteutus:

- 1 Listaa viisi tietolähdettä, joita hyödynnät usein työssäsi (esim. PubMed, Käypä hoito, Terveystietä, Oppipolku, D-Mentori, Duodecim-lehti, Cochrane-katsaukset, UpToDate, DynaMed, paikalliset hoito-ohjeet).
- 2 Kirjaa jokaisesta: mihin käytät, vahvuudet, rajoitteet ja käyttötiheys.
- 3 Valitse yksi uusi tai harvemmin käyttämäsi lähde.
- 4 Tutustu valitsemaasi lähteeseen ja etsi vastaus yhteen työssä kohtamaasi kysymykseen.
- 5 Arvioi, millaiseen tiedonhakuun valitsemasi uusi lähde sopii.

Harjoitus löytyy sivulta 50.

Ammatillisuus

Määritelmä

Ammatillisuus tarkoittaa, että lääkäri toimii eettisesti ja vastuullisesti kaikissa tilanteissa. Se sisältää potilaiden ja työyhteisön jäsenten arvostavan ja oikeudenmukaisen kohtelun sekä toiminnan ammattikunnan arvojen ja yhteiskunnallisen vastuun mukaisesti. Ammatillisuuteen kuuluu luottamuksen ylläpitäminen ja potilaan edun asettaminen etusijalle sekä huolehtiminen omasta hyvinvoinnista, jotta työ on kestävä ja turvallista. Ammatillisuuteen kytkeytyvät arvot eivät ole aina itsestään selviä – siksi niitä tulisi pukea sanoiksi ja pysähtyä pohtimaan, mitä omien päätösten taustalla on. Koulutuksissa ammatillisuuden käsittely voi jäädä muiden aiheiden varjoon, koska voidaan tehdä oletus, että arvot olisivat kaikilla samanlaisia, tai siksi että arvot ovat niin henkilökohtaisia, että niitä on vaikea käsitellä.

Merkitys

Ammatillinen toiminta vaikuttaa suoraan potilasturvallisuuteen, hoidon laatuun ja luottamukseen lääkärin ja potilaan välillä. Eettinen ja läpinäkyvä päätöksenteko vahvistaa luottamusta ja varmistaa hoidon oikeudenmukaisuutta. Omasta jaksamisesta huolehtiminen on olennainen osa ammatillisuutta, sillä se mahdollistaa työn tekemisen kestäväällä ja turvallisella tavalla. Ammatillisuus edistää myös työyhteisön toimivuutta ja terveydenhuollon luotettavuutta. Se kattaa kliinisen osaamisen lisäksi eettisen, sosiaalisen ja

Ydintaidot



Lääkäri osaa...

- edistää potilaan hyvinvointia noudattamalla korkeita eettisiä periaatteita työssään
- toimia potilaan parhaaksi ja osoittaa luottamuksellisuutta kaikessa toiminnassaan
- tunnistaa mahdolliset eturistiriidat ja muut päätöksentekoa horjuttavat tekijät
- huomioida potilasturvallisuuden edistämisen keinoja ja pyrkiä hoidon laadun parantamiseen
- tunnistaa lääkärin ja ammattikunnan yhteiskunnallisen vastuun sekä edistää terveyttä ja oikeudenmukaista resurssien käyttöä
- toimia ohjeiden ja säännösten mukaisesti sekä herättää luottamusta toiminnallaan
- kohdata potilaat, kollegat ja muut työyhteisön jäsenet kunnioittavasti ja arvostavasti
- huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja hakea tarvittaessa tukea työssä jaksamiseen.
- edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä ehkäistä syrjintää
- pohtia ja perustella omia arvojaan ja eettisiä ratkaisujaan työssä
- huomioida ympäristön ja ilmaston merkityksen terveyteen ja hoitokäytäntöihin.

taloudellisen vastuun sekä aktiivisen sitoutumisen yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja kestävän kehityksen edistämiseen.



Arjen esimerkit

- **Kielimuuri vastaanotolla:** Lääkäri huomaa, että potilas ei ymmärrä hoito-ohjeita. Hän järjestää tulkkauksen ja varmistaa, että potilas saa selkeät ohjeet omalla kielellään – tämä osoittaa ammatillisuutta ja vastuunottoa hoidon onnistumisesta.
- **Työyhteisön muutostilanne:** Lääkäri hakee työnohjausta vahvistaakseen hallinnan tunnetta ja toimii esimerkkinä kollegoille siitä, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on osa ammatillisuutta.
- **Ympäristövastuullinen suositus:** Lääkäri suosittelee potilaalle terveellistä ruokavaliota, joka tukee sekä yksilön terveyttä että ympäristön kestävyyttä, ja tuo esiin ilmastoon ja terveyden yhteyden selkeästi.

HARJOITUSTEHTÄVÄ



Arvokompassi

Tavoite: Selkeyttää omaa ammatillista toimintaa eettistä pohdintaa vaativissa tilanteissa.

Toteutus:

- 1 Tunnista edeltävän kuukauden ajalta 1–3 tilannetta, joissa olet pohtinut arvoja tai tehnyt eettistä pohdintaa.
- 2 Vastaa jokaiseen:
 - Mikä arvo ohjasi toimintaa (esim. luottamus, oikeudenmukaisuus, avoimuus, haitan välttäminen)?
 - Mitä tekisit nyt? Muuttaisitko jotain toiminnassasi?
 - Tunnistatko tilanteita, joissa olet joutunut toimimaan omia arvojasi vastaan? Millaisia tunteita nämä tilanteet herättivät?
 - Mistä eettisistä periaatteista et ole valmis tinkimään?

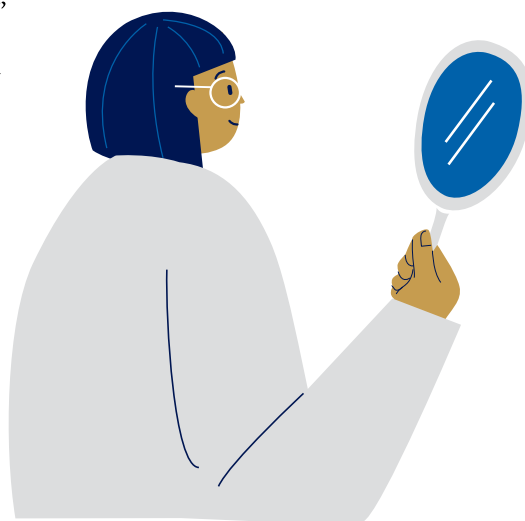
Harjoitus löytyy sivulta 51.

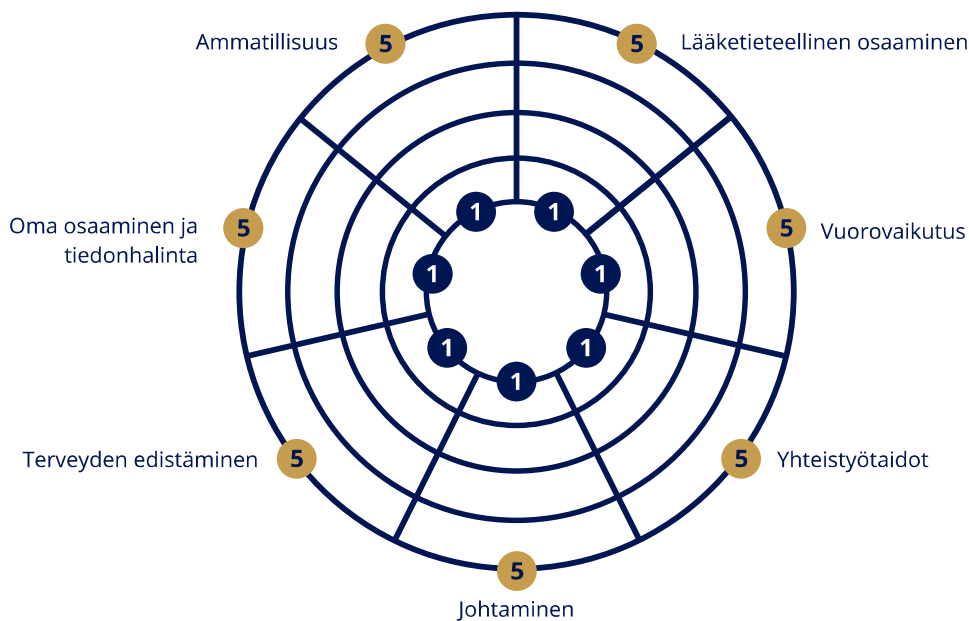
4

Oman osaamisen kartoitus

Miksi omaa osaamista tulisi arvioida?

Oman osaamisen arviointi on keskeinen osa lääkärin ammatillista kasvua ja jatkuvaa oppimista. Se auttaa tunnistamaan vahvuudet ja kehityskohteet, jotta oppimista voidaan suunnata tarkoituksenmukaisesti – esimerkiksi hakeutua koulutukseen, vahvistaa tiettyjä taitoja tai muuttaa työtapoja. Työn aikana on hyvä tunnistaa tilanteita, joissa erilaisia taitoja tarvitaan tai joissa niistä olisi hyötyä. Kun osaamista tarkastellaan myös tiimin ja organisaation tasolla, voidaan varmistaa, että koko toimintayksikön osaaminen täydentyy ja tukee yhteisiä tavoitteita.





HARJOITUSTEHTÄVÄ



Osaamiskompassi

Osaamisen arviointi – yksilönä ja tiiminä

Jokaiseen CanMEDS-osaamisalueeseen on valittu 3–5 väittämää, jotka kuvaavat keskeisiä taitoja.

Näin teet arvioinnin:

- 1 Arvioi jokainen väittämä asteikolla 1–5 (1 = ei toteudu lainkaan, 5 = toteutuu erinomaisesti).
 - Laske keskiarvo jokaiselle osaamisalueelle. Tulokset voidaan visualisoida osaamiskompassiin, joka näyttää vahvuudet ja puutteet yhdellä silmäyksellä ja voi toimia keskustelun pohjana, jos osaamiskompas-sia hyödynnetään esimerkiksi kehityskeskustelussa.
- 2 Kirjaa tulokset. Osaamiskompassi visualisoi vahvuudet ja puutteet yhdellä silmäyksellä. Kuvaaja voi toimia keskustelun pohjana esimerkiksi kehityskeskustelussa.
 - Missä olet vahva?
 - Missä tarvitset kehitystä?
 - Mitä osa-aluetta on tärkein kehittää seuraavaksi?
- 3 Tee konkreettinen suunnitelma: mitä taitoa kehität seuraavaksi, miten, missä ja milloin?

Samaa menetelmää voi käyttää myös tiimissä tai organisaatiossa esimerkiksi ryhmäkehityskeskustelun yhteydessä.

- Jokainen tiimin jäsen tekee arvioinnin, ja osaamisen kehittämisestä vastaava henkilö kokoaa tulokset yhteen.

- Näin voidaan luoda kokonaiskuva tiimin vahvuuksista ja kehityskohteista. Tällaisen listauksen avulla muodostettua kokonaiskuvaa voidaan hyödyntää esimerkiksi ohjaamaan koulutuksiin hakeutumista.

Taulukossa olevat väittämät soveltuvat itsearviointiin: voit arvioida kunkin kohdan toteutumista omassa työssäsi esimerkiksi asteikolla 1–5 (1 = ei toteudu lainkaan, 5 = toteutuu erinomaisesti).

Lääketieteellinen osaaminen	ARVIO 1–5
Sitoudun korkealaatuiseen hoitoon ja näyttöön perustuvaan lääketieteeseen ja tiedostan osaamiseni rajat.	
Teen potilaslähtöisen klinisen arvioinnin ja laadin hoitosuunnitelman.	
Suunnittelen ja toteutan tarvittavat tutkimukset, toimenpiteet ja hoidot turvallisesti ja perustellusti.	
Laadin jatkohoitosuunnitelman ja järjestän tarvittaessa konsultaation tai hoidon siirron.	
Osallistun hoidon laadun ja potilasturvallisuuden parantamiseen (esim. vaara- tapahtumien raportointi ja oppiminen).	
Keskiarvo:	

Vuorovaikutus	ARVIO 1–5
Rakennan ammatillisen, luottamuksellisen hoitosuhteen potilaan ja hänen läheistensä kanssa.	
Kerään potilaalta ja tarvittaessa tämän läheisiltä oleelliset esitiedot.	
Selitän löydökset, tutkimushavainnot ja hoitovaihtoehdot ymmärrettävästi ja varmistan potilaan ymmärryksen.	
Laadin hoitosuunnitelman yhdessä potilaan ja tarvittaessa tämän läheisten kanssa huomioiden potilaan tavoitteet.	
Kirjaan sairauskertomukseen liitettävät tiedot selkeästi ja tietoturvaa noudattaen.	
Keskiarvo:	

Yhteistyötaidot	ARVIO 1–5
Teen sujuvaa yhteistyötä lääkäreiden ja muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammatti- laisten kanssa.	
Edistän yhteisymmärrystä, käsittelen erimielisyyksiä rakentavasti ja autan ratkaise- maan ristiriitoja.	
Tunnistan tilanteet, joissa potilaan hoitovastuu tulee siirtää toisaalle ja varmistan turvallisen hoidon jatkumisen siirtotilanteissa.	
Keskiarvo:	

Johtaminen	ARVIO 1–5
Osallistun terveydenhuoltojärjestelmän kehittämistyöhön ja potilasturvallisuuden edistämiseen tiimin, yksikön tai organisaatioiden tasolla.	
Käytän resursseja harkiten ja edistän niiden oikeudenmukaista käyttöä.	
Analysoin johtajuuttani ja otan vastuuta yhteisistä tavoitteista ja päätöksiä toteutta- misesta.	
Johdan omaa työtäni ja suunnittelen urakehitystäni.	
Keskiarvo:	

Terveyden edistäminen	ARVIO 1–5
Edistän potilaan hyvinvointia ohjauksella ja tukemalla palveluihin pääsyä.	
Osallistun terveyden edistämiseen myös yhteisö- ja väestötasolla (esim. kannanotot, järjestötoiminta).	
Seuraan potilaiden terveyteen ja hoidon tarpeeseen vaikuttavia yhteiskunnallisia ja väestötason muutoksia.	
Keskiarvo:	

Oma osaaminen ja tiedonhallinta	ARVIO 1-5
Oppiminen on osa arkityötäni: arvioin osaamistani ja kehitän ammattitaitoani jatkuvasti.	
Seuraan ja arvioin kriittisestialani uutta tutkimustietoa.	
Suunnittelen ja toteutan koulutusta eri kohderyhmille, muokaten sisältöä yleisön tarpeisiin.	
Hyödynnän parhaan saatavilla olevan näytön hoitokäytännöissä ja päätöksenteossa.	
Osallistun tiedon tuottamiseen ja jakamiseen (esim. laatu- ja kehittämishankkeet, julkaisut, koulutukset).	
Keskiarvo:	

Ammatillisuus	ARVIO 1-5
Sitoudun potilaiden parhaaseen hoitoon ja noudatan hyviä eettisiä periaatteita.	
Tunnistan terveydenhuollon merkityksen yhteiskunnassa ja toiminnallani pyrin vastaamaan yhteiskunnan odotuksiin.	
Noudatan lääkärikunnan yhteisiä sääntöjä ja periaatteita sekä osallistun niiden kehittämiseen.	
Tuen apua tarvitsevia työyhteisössäni ja huolehdin myös omasta terveydestäni, hyvinvoinnistani ja jaksamisestani.	
Keskiarvo:	

5

Toiminta- suunnitelma oman uran kehittämiseksi

Oppiminen elämäntapana

Lääkärin ammatillinen kehittyminen on jatkuva prosessi, joka ei saisi pysähtyä. Siinä voi olla nopeita ja välillä hitaampia vaiheita. Tällä matkalla selkeistä rakenteista voi olla apua, jotta lääkäri voi kehittää uraansa tavoitteellisesti ja kestävästi – oppiminen elämäntapana, muutosten priorisointi ja kehityksen seuranta muodostavat sen kolme keskeistä pilaria.

Oppiminen ei rajoitu koulutuspäiviin tai erikoistumisvaiheisiin – se on osa arkea, potilastyötä ja kollegiaalista vuorovaikutusta. Kun oppiminen omaksutaan elämäntavaksi, se rikastuttaa asiantuntijuutta ja tukee työhyvinvointia. Uuden tiedon omaksuminen, taitojen syventäminen ja näkökulmien laajentaminen tukevat sekä potilasturvallisuutta että ammatillista kasvua.

Kun olet arvioinut osaamisesi ja tunnistanut kehityskohteet, seuraava askel on tehdä suunnitelma. Ilman suunnitelmaa kehitys jää helposti sattumanvaraiseksi. Toimintasuunnitelma auttaa suuntaamaan oppimista, priorisoimaan muutoksia ja seuraamaan edistymistä – niin yksilönä kuin osana työyhteisöä.

Käytännön keinoja oppimisen juurruttamiseen:



- **Tavoitteiden määrittely:** Mihin suuntaan haluat kehittyä urallasi – kliinisissä taidoissa, tutkimuksessa, opetuksessa vai johtamisessa?
- **Osaamisen kartoitus:** Hyödynnä itsearviointia, palautetta ja mentorointia.
- **Oppimismahdollisuudet:** Osallistu koulutuksiin, seminaareihin ja hyödynnä arkityön tarjoamat epämuodolliset oppimistilanteet.
- **Reflektointi:** Arvioi säännöllisesti, miten oppiminen tukee potilastyön tekemistä, muuta osaamistasi, uratavoitteitasi ja kehittymistäsi ihmisenä.
- **Verkostoituminen:** Rakenna suhteita, jotka tarjoavat tukea, palautetta ja uusia näkökulmia.

Muutosten priorisointi

tärkeys × vaikutus × muutoksen helppous

Kaikkia kehityskohteita ei voi toteuttaa yhtä aikaa. Jotta oppiminen pysyy mielekkäänä ja realistisena, on tärkeää osata priorisoida. Hyödyllinen malli on arvioida kehitystoimia kolmen tekijän kautta:

1

Tärkeys: Kuinka keskeinen muutos on omien uratavoitteiden tai potilas-työn kannalta?

2

Vaikutus: Kuinka laajasti muutos vaikuttaa työhön, potilasturvallisuuteen tai työyhteisöön?

3

Muutoksen helppous: Kuinka paljon aikaa, resursseja tai energiaa muutos vaatii?

Näin voit tunnistaa toimet, jotka tuottavat suurimman hyödyn suhteessa niiden toteuttamisen vaivaan. Tämä strateginen priorisointi tukee jaksamista ja nopeaa, tavoitteellista etenemistä.

Joskus on kuitenkin tarpeen priorisoida myös suurempaa vaivaa edellyttäviä kehittämishankkeita, jottei kehittyminen jää vain pienten, helposti saavutettavien asioiden tasolle.

Seuranta ja kehityskeskustelut

Jotta suunnitelmat osaamisen kehittämiseksi ja urasuunnitelmat eivät jää irrallisiksi, tarvitaan niiden säännöllistä seurantaa. Kehityskeskustelut tarjoavat rakenteellisen tilaisuuden pysähtyä, arvioida edistymistä ja tarkistaa suuntaa. Parhaimmillaan ne vahvistavat vuoropuhelua esihenkilön ja lääkärin välillä ja tukevat yksilöllistä kehittymistä.

Hyvä kehityskeskustelu:

- Konkretisoi yksilön kehittymistoiveet ja -tavoitteet ja yhdistää ne organisaation toimintaan ja tarpeisiin.
- Arvioi edistymistä ja tunnistaa tuen tarpeet.
- Luo yhteistä ymmärrystä ja lisää työtyytyväisyyttä.
- Mahdollistaa suunnan tarkistamisen muuttuvissa olosuhteissa.
- Hyödyntää CanMEDS-viitekehystä ja Urasi instrumentit -opasta laajan osaamisen ja kehittymistarpeiden tunnistamisessa.
- Kun kehityskeskustelut ovat säännöllisiä, avoimia ja tavoitteellisia, ne tukevat oppimista elämäntapana ja tekevät urakehityksestä näkyvää ja vaikuttavaa.

6

Vinkkejä koulutuksen järjestäjille

Miksi kliinisten aiheiden rinnalle kannattaa tuoda muitakin osaamisalueita?

Urasi instrumentit -oppaasta on tähän mennessä käynyt jo ilmi, että lääkärin työ vaatii laaja-alaista osaamista – ei pelkästään kliinistä tietoa, vaan myös vuorovai-
kutusta, yhteistyötä, johtamista ja ammatillisuutta. Kun koulutukset huomioivat nämä osaamisalueet, ne tukevat lääkärin kokonaisvaltaista kehittymistä ja parantavat potilasturvallisuutta, hoidon laatua ja työyhteisön toimivuutta. Perinteiset luentovaltaiset koulutukset, joissa oppija on passiivisessa kuuntelijan roolissa, eivät tue parhaiten osaamisen kehittymistä. Koulutusten pedagogisiin ratkaisuihin sekä oppimistavoitteiden määrittelyyn kannattaa kiinnittää huomiota, sillä oikeilla ratkaisuilla koulutuksen järjestäjä voi edesauttaa oppimista. Koulutuksiin

osallistujan kannalta asioiden mieleen painaminen on tehokkaampaa, jos oppimisen eteen joutuu hieman ponnistelemaan.

Uraasi instrumentit opas tarjoaa viitekehyksen, jonka avulla koulutuksen tavoitteet, sisällöt ja menetelmät voidaan rakentaa niin, että ne vahvistavat osaamista monipuolisesti.

Vaikka monipuolisuus on eduksi, koulutukseen ei kannata sisällyttää kaikkia osaamisalueita kerralla, jottei kokonaisuudesta tule sekava. Valitse kohderyhmälle olennaisimmat osa-alueet ja integroi ne koulutuksen eri vaiheisiin. Näin koulutus pysyy käytännönläheisenä ja innostavana. Silloin jokainen osallistuja hyötyy koulutuksesta mahdollisimman paljon ja kykenee soveltamaan oppimaansa työssään.



Tee koulutuksellasi vaikutus: Hyödynnä koulutuksia suunnitellessasi myös Duodecimin julkaisemaa Täydennyskoulutuksen järjestäjän opasta.

Käytännön vinkit koulutuksen suunnitteluun



Tavoitteet:

Kirjaa osaamisalueet näkyviin koulutuksen tavoitteisiin.



Esimerkki:

”Osallistuja vahvistaa vuorovaikutustaitojaan harjoittelemalla palautteen antamista ja vastaanottamista.”

Sisällöt ja menetelmät:

Ilmaise mukanaolevat osaamisalueet koulutuksen kuvauksessa sekä itse koulutus-tilaisuudessa ja kerro, miksi ne ovat tärkeitä

Hyödynnä monipuolisia menetelmiä:

- **Lääketieteellinen osaaminen:** Interaktiiviset potilastapaukset, simulaatiot, pienryhmäkeskustelut
- **Vuorovaikutus:** Simulaatiot, palautteen antamisen harjoittelu.
- **Yhteistyötaidot:** Moniammatilliset simulatiokoulutukset, tiimityöskentelyharjoitukset. Kouluttajat muista ammattiryhmistä ja eri uravaiheista voivat tuoda esille sitä, millaisin työkaluin ratkaisevat ongelmia.
- **Johtaminen:** Päätöksenteko- ja priorisointiharjoitukset
- **Terveysten edistäminen:** Keskustelut elämäntapamuutosten ohjaamisesta.
- **Oma osaaminen ja tiedonhallinta:** Reflektio, tiedonhakutehtävät, artikkelien arviointi ja referaattien laadinta, kirjoittamisklinikat
- **Ammatillisuus:** Eettiset pohdinnat pienryhmissä.

Palaute:

Pyydä osallistujia pohtimaan, mihin esillä olleista osaamisalueista he saivat vahvistusta. Anna palautetta niin, että nimeät osaamisalueen.



Esimerkki:

”Hyödynsit tiimin näkemyksiä ja edistit yhteistä päätöksentekoa – tämä vahvistaa yhteistyötaitoja.”

Arviointi:

Sisällytä osaamisalueet koulutuksen arviointiin. Voit käyttää itsearviointia tai ryhmäpalautetta.

Tarkistuslista kouluttajalle

Yhdistä osaamisalueita mahdollisuuksien mukaan myös kliinisten aiheiden kouluttamiseen – esimerkiksi potilastapauksen käsittelyssä voidaan harjoitella sekä vuorovaikutusta että terveyden edistämistä.

- **Vuorovaikutus:** Onko harjoituksia kuuntelemisesta, palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta?
- **Yhteistyötaidot:** Sisältyykö ryhmätehtäviä, tiimityötä ja rooliharjoituksia?
- **Johtaminen:** Harjoitellaanko päätöksentekoa ja priorisointia? Tarkastellaanko koulutuksessa järjestelmätasoa, prosesseja ja niiden kehittämistä?
- **Terveyden edistäminen:** Nousevatko esiin sairauksien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen?
- **Oma osaaminen ja tiedonhallinta:** Onko mahdollisuus tiedonhakuun, oman osaamisen reflektointiin ja sen jakamiseen?
- **Ammatillisuus:** Onko tilaa eettiselle pohdinnalle ja arvojen tarkastelulle ja sille, että voidaan pysähtyä hetkeksi tehtyjen päätösten äärelle?

Spesifiset koulutukset – miksi niitäkin tarvitaan?

Tavallisesti lääkärien koulutuksessa lääketieteellisen osaamisen kehittäminen on korostunut ja muiden osaamisalueiden kehittäminen on saattanut jäädä vähemmälle. Vaikka osaamisalueita voidaan integroida klinisiin koulutuksiin, on myös perusteltua järjestää koulutuksia, jotka keskittyvät yhteen osaamisalueeseen, kuten johtamiseen, vuorovaikutukseen tai ammatillisuuteen. Syitä erillisten koulutusten tarpeelle:

- **Syvällinen perehtyminen.** Yhteen teemaan keskittyminen mahdollistaa taitojen harjoittelun ja reflektion ilman kiirettä. Osa taidoista voi kehittyäkseen vaatia aikaa myös

käytännön harjoitteluun esimerkiksi simulaatioiden, pienryhmäkoulutuksen ja työpajojen avulla. Nämä voivat edellyttää erillistä tilaa ja aikaa.

- **Työuran eri vaiheet.** Tarpeet muuttuvat uran edetessä – esimerkiksi johtamiskoulutus voi olla ajankohtainen siirryttäessä sellaisiin tehtäviin, jossa johtaminen on keskiössä.
- **Organisaation kehittäminen:** Kehittymiskohteiksi tunnistettuihin teemoihin kohdenetut koulutukset tukevat tavoitteiden saavuttamista.

Tekoäly kouluttajan apuna

Tekoäly voi nopeuttaa suunnittelua ja tuoda uusia ideoita koulutuksiin. Se auttaa yhdistämään eri osaamisalueet tavoitteisiin, sisältöihin ja menetelmiin sekä räätälöimään koulutuksia kohderyhmien tarpeisiin. Mahdollisia hyötyjä ovat ajansäästö, monipuoliset menetelmät ja arvioinnin kehittäminen. Suunnittelussa kehotteiden ja vaiheittaisen keskustelun avulla asiantuntija. On tärkeä huomioda, että vaikka tekoäly toimii hyvin ideoinnin ja suunnittelun apuvälineenä, asiantuntijan tulee itse varmistaa sisällön laatu ja soveltuvuus.

Esimerkkejä kehotteista:

- ”Muotoile koulutuksen tavoitteet siten, että vuorovaikutustaidot ja johtamistaidot tulevat näkyviin.”
- ”Ehdota kolme harjoitusta, joilla vahvistetaan yhteistyötaitoja oman erikolosalani pienryhmäkoulutuksessa.”
- ”Anna esimerkkejä arviointitavoista, joilla mitataan ammatillisuuden toteutumista.”
- ”Suunnittele koulutuksen sisältö niin, että CanMEDS-osaamisalueista terveyden edistäminen ja oman osaamisen ja tiedonhallinnan taidot tulevat esille.”

Miten tekoälyä voi hyödyntää?

- **Tavoitteiden muotoilu.** Pyydä tekoälyä ehdottamaan tavoitteita niin, että valitut osaamisalueet näkyvät selkeästi.
- **Menetelmien ideointi.** Pyydä harjoituksia ja oppimismenetelmiä, jotka tukevat osaamisalueita.
- **Arviointikriteerit.** Pyydä tapoja arvioida osaamisen toteutumista koulutuksessa.
- **Sisällön räätälöinti.** Pyydä muokkaamaan koulutus eri kohderyhmille sopivaksi.

Tekoälyn kanssa työskentely onnistuu parhaiten, kun sille annetaan selkeät lähtötiedot ja rajaukset. Kerro ensin koulutuksen tausta ja kohderyhmä, jotta tekoäly ymmärtää kontekstin. Määrittele tavoitteet tarkasti – esimerkiksi mitä CanMEDS-osaamisalueita haluat korostaa ja millaisia oppimistuloksia tavoitellaan. Anna myös konkreettisia tehtäviä tai pyyntöjä, kuten ”laadi kolme harjoitusta pienryhmissä tehtäväksi” tai ”muotoile oppimistavoitteet ja arviointikriteerit”, sillä täsmälliset ohjeet parantavat lopputuloksen laatua ja käyttökelpoisuutta.

7

Harjoitukset



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Kliiniset taidot

Tavoite: Tunnistaa ja sanoittaa omat keskeiset kliiniset taidot, arvioida varmuutta ja päättää yhdestä konkreettisesta kehitysaskeleesta lähiviikoille.

Toteutus:

- 1 Katso taaksepäin viimeiseen työviikkoon.
- 2 Listaa kolme viime viikolla hyödyntämäsi kliinistä taitoa ja kolme harvemmin hyödyntä-
mäsi, mutta itsellesi tarpeellista taitoa.
- 3 Arvioi jokainen taito: käyttötiheys (harvoin–usein), osaamisesta varmuus (1–5) ja viimeisin
päivityshetki: milloin ja miten päivitit tietosi.

	Viime viikolla hyödynnetyt taidot	käyttötiheys	osaamisesi varmuus	taidon päivityshetki
1				
2				
3				
	Harvemmin tarvittavat taidot	käyttötiheys	osaamisesi varmuus	taidon päivityshetki
1				
2				
3				

- 4 Valitse yksi taito vahvistettavaksi; kirjaa yksi konkreettinen toimi, jolla voit vahvistaa tätä
taitoa.

.....

.....

- 5 Varaa itsellesi aikaa kehittämistä varten ja tarkistushetki parin viikon päähän: tarkista
taidon eteneminen.



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Potilaan kohtaaminen

Tavoite: Harjoitella vuorovaikutustaitojen soveltamista erilaisissa potilaskohtaamisissa.

Toteutus:

- 1 Tunnista potilastyyppejä tai -tilanne, jonka kohtaaminen vaatii erityistä vuorovaikutusosaamista (esim. toiminnallisesti oireileva, vakavasti sairastunut, omaisen tukea tarvitseva). Jollet tee potilastyötä, voit myös hyödyntää muita työhösi kuuluvia kohtaamisia.

- 2 Valitse vuorovaikutuksen osa-alue, johon haluat kiinnittää huomiota (esim. kuunteleminen, potilaan oman käsityksen selvittäminen, informointi potilaan ymmärtämällä tavalla, hoidon suunnittelu yhdessä).

- 3 Seuraavassa mahdollisessa potilaskohtaamisessa kiinnitä huomiota valitsemaasi vuorovaikutuksen osa-alueeseen.

- 4 Arvioi käynnin jälkeen: Toteutuiko aikomasi vuorovaikutuksen osa-alue toivomallasi tavalla? Oliko siitä hyötyä potilaan hoidossa? Miten potilas suhtautui?



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Moniammatillinen peili

Tavoite: Tunnistaa onnistumiset ja kitkakohdat moniammatillisessa yhteistyössä sekä päättää yhdestä mikromuutoksesta seuraavaa vastaavaa tilannetta varten.

Toteutus:

- 1 Valitse viime viikolta 2–3 hetkeä, joissa teit yhteistyötä toisen ammattiryhmän kanssa (esim. hoitaja, farmaseutti, fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä).

- 2 Kirjaa lyhyesti tilanne ja toiminnan tavoite.

- 3 Pohdi tämän jälkeen kyseistä tilannetta tarkemmin:
Mikä sujui hyvin ja miksi?

Tunnistatko kitkakohtia: mikä jumitti? Osaatko tunnistaa, miksi näin kävi?

Mahdollisuus mikromuutokseen: Mitä voisit muuttaa toiminnassasi seuraavalla kerralla, jotta yhteistyö sujuisi entistä paremmin?



HARJOITUSTEHTÄVÄ



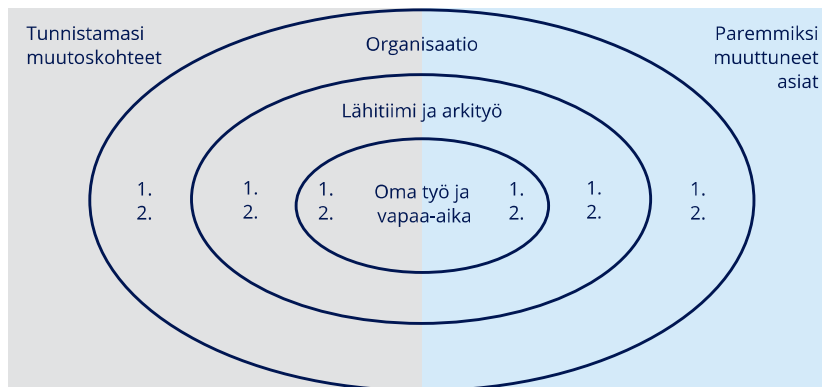
Johtamisen pikarefleksio – mitä muutan, mitä jatkan?

Tavoite: Kirkastaa oma vaikutusympäristö ja tunnistaa muutosmahdollisuuksia.

Toteutus:

1 Tarkastele alla olevaa kaaviota. Kehät kuvaavat:

- Sisin kehä: oma työ ja vapaa-aika
- Keskimmäinen kehä: lähitiimi/arkityön prosessi
- Uloin kehä: organisaatio/laajempi ympäristö



2 Mieti ja kirjaa jokaiseen kehyyn 1–2 asiaa, joita haluaisit muuttaa: Mieti, mihin asioihin **voit** vaikuttaa ja mihin **haluaisit** vaikuttaa.

3 Kirjaa lisäksi kuhunkin kehyyn 1–2 asiaa, joiden tunnistat jo muuttuneen paremmiksi: Mitä on muutettu ja miksi? Mitä vaadittiin, että muutos saatiin aikaan?

4 Valitse jokaisesta vaikutusympäristöstä yksi tilanne tai toimintatapa, johon toivoisit parannusta. Kirjaa: Mikä ei toimi? Mikä konkreettinen muutos veisi tilannetta paremmaksi? Mihin voit itse vaikuttaa? Tarvitaanko muutoksia organisaatiotasolla? Miten voit itse edistää muutosta?



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Vaikuttajan suunnitelma

Tavoite: Kirkastaa oma vaikutusympäristö ja tunnistaa muutosmahdollisuuksia.

Toteutus:

1 Valitse teema: Mihin terveyden edistämisen teemaan haluat etsiä ratkaisuja (esim. tupakointi, rokotteet, uni, ergonomia, mielenterveys, ravitsemus)?

2 Valitse kohderyhmä: potilaat/kollegat/työyhteisö/organisaatio/yhteiskunta.

3 Valitse vaikutustapa: Miten voit edistää asiaa käytännössä jo ensi viikolla (esim. oma toiminta vastaanotolla, viestintä työyhteisössä, yhteiskunnallinen vaikuttaminen)?

4 Tunnista esteitä ja etsi ratkaisuja: Mitkä esteet ovat todennäköisiä? Miten voisit selättää ne?

5 Päätä yksi konkreettinen teko ja toimi sen mukaisesti.

6 Jälkikatsaus viikon kuluttua: Toteutitko aikomasi teon? Oliko siitä hyötyä?



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Lähdeinventaario ja uusi lähde

Tavoite: Arvioida omia tietolähteitä ja laajentaa työkalupakkia yhdellä uudella lähteellä.

Toteutus:

1 Listaa viisi tietolähdettä, joita hyödynnät usein työssäsi (esim. PubMed, Käypä hoito, Terveystietä, Oppiportti, D-Mentori, Duodecim-lehti, Cochrane-katsaukset, UpToDate, DynaMed, paikalliset hoito-ohjeet).

2 Kirjaa jokaisesta: mihin käytät, vahvuudet, rajoitteet ja käyttötiheys.

3 Valitse yksi uusi tai harvemmin käyttämäsi lähde.

4 Tutustu valitsemaasi lähteeseen ja etsi vastaus yhteen työssä kohtaamaasi kysymykseen. Kirjaa tietolähde ja kysymys, johon etsit vastausta:

5 Arvioi, millaiseen tiedonhakuun valitsemasi uusi lähde sopii.



HARJOITUSTEHTÄVÄ



Arvokompassi

Tavoite: Selkeyttää omaa ammatillista toimintaa eettistä pohdintaa vaativissa tilanteissa.

Toteutus:

- 1 Tunnista edeltävän kuukauden ajalta 1–3 tilannetta, joissa olet pohtinut arvoja tai tehnyt eettistä pohdintaa.

- 2 Vastaa jokaiseen:

Mikä arvo ohjasi toimintaa (esim. luottamus, oikeudenmukaisuus, avoimuus, haitan välttäminen)?

Mitä tekisit nyt? Muuttaisitko jotain toiminnassasi?

Tunnistatko tilanteita, joissa olet joutunut toimimaan omia arvojasi vastaan? Millaisia tunteita nämä tilanteet herättivät?

Mistä eettisistä periaatteista et ole valmis tinkimään?

Oppaan kirjoittamisen taustamateriaaleina on käytetty Royal College of Physicians and Surgeons of Canadian CanMEDS-aineistoa (canmeds.royalcollege.ca) sekä ProMedicon aiemmin laatimia suomenkielisiä CanMEDS-materiaaleja. Royal College of Physicians and Surgeons of Canada on antanut luvan kääntää, muokata sekä käyttää tässä julkaisussa osaamisalueita havainnollistavaa CanMEDS-kaaviota.

Oppaan kirjoittanut työryhmä kiittää Duodecimin koulutusvaliokuntaa oppaan luonnosversion aktiivisesta kommentoinnista ja sisällöistä käydystä keskustelusta.

Oppaan kirjoitustyössä on hyödynnetty tekoälyä rakenteen ideoinnissa, tekstien tiivistämisessä, muokkaamisessa ja yhdenmukaistamisessa.

Lääkärin työ ei ole vain lääketieteellistä osaamista.

Se on kokonaisuus, jossa lääketieteellinen osaaminen yhdistyy vuorovaikutukseen, yhteistyöhön, johtamiseen ja ammatillisuuteen – taitoihin, jotka varmistavat potilaan hyvän hoidon ja terveyden edistämisen. Kansainvälisesti tunnustettu CanMEDS-viitekehys jäsentää nämä osaamisalueet seitsemään rooliin, jotka yhdessä muodostavat lääkärin ammatillisen perustan. Kun laajat osaamistarpeet huomioidaan myös lääkäreiden täydennyskoulutuksen suunnittelussa, voidaan luoda oppimiskokemuksia, jotka tukevat potilaan hyvää hoitoa, lääkärin ammatillista kasvua ja koko terveydenhuollon vaikuttavuutta.

Uransi instrumentit -opas auttaa hahmottamaan, mitä nämä osaamisalueet tarkoittavat käytännössä ja miten niitä voi kehittää. Opas sisältää:

- selkeät kuvaukset jokaisesta osaamisalueesta
- konkreettisia esimerkkejä arjen tilanteista
- harjoitustehtäviä yksilön ja tiimin käyttöön
- työkaluja oman osaamisen arviointiin ja urasuunnitelman laatimiseen
- vinkkejä koulutuksen järjestäjille osaamisalueiden sisällyttämiseksi koulutuksiin.

Oppaan julkaisija Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on Suomen suurin tieteellinen yhdistys. Tehtävämme on tuottaa tieteestä terveyttä. Vahvistamme tutkitun tiedon käyttöä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja kehitämme lääkärin ammattitaitoa. Täydennyskoulutuksemme, tutkimusapurahamme ja julkaisumme tukevat arjen työtä ja ammatillista kehittymistä.

ISBN 978-952-6681-02-3

