

Arstid muutuste tuules

Anu Kasmel MD PhD MSc EuHP

Millest täna räägime

- I Epideemia eelne ajastu: Paradigma muutuse aktsepteerimise ajastu
- II Epideemia ajastu: Uue stabiilsuse e. pideva ebastabiilsuse ajastu
- III Eksistentsialistlik ajastu – Hoopis teise ratsionaalsuse ajastu

Arstid kõige selle keskel!

I Epideemia eelne ajastu:

Paradigma muutuse aktsepteerimise ajastu

- Paljud analüütikud on kinnitanud, et hüppelised muutused, mida me ühiskonna, ka meditsiini ja kogu tervishoiusüsteemi arengus viimastel kümnenditel läbi elame on sama fenomenaalsed kui need, mis on leidnud aset informatsioonitehnoloogias ja kommunikatsioonivaldkonnas.

- Aset on leidnud **nihe** industriaalühiskonnast 21. saj. **teadmiste ühiskonda**;
- Muutused ühiskonnas on **sama drastilised** kui need, mis leidsid aset 19.saj lõpus siirdudes agraarühiskonnast industriaalühiskonda.
- Mõlemad ajaloolised nihked on üsna sarnased oma olulise mõju tõttu tööelule ka tervishoius.

- Just nii nagu koolera oli kiiret urbanisatsiooni iseloomustavaks probleemiks ja sümptomiks, stress ja ülekaal on nüüdse tarbimisühiskonna probleemiks ja sümptomiks.

Uued väljakutsed

- Tekkinud on uued nõuded igapäevatöös:
 - **Muutused töökeskkonnas/tööiseloomus** – distantstöö, töö kuvari taga, rahvusvahelises keskkonnas
 - **Globaliseerumine** – töö on riigipiirideta - ükski riik ei saa enam üksi hakkama, globaalne kaubandus, transport, kommunikatsioon, väärtuste muutumine;
 - **Teadmiste kiire levik** – infotehnoloogia, meditsiini-tehnoloogia ja kommunikatsiooni plahvatuslik areng;
 - **Demograafilised muutused** – rahvastiku vananemine, migratsioon, piirideülene oskuste ümberjaotumine, sotsiaalse ebavõrdsuse kiire kasv.

Viie generatsiooni kommunikatsioonitüübid



s.1880-1919

s. 1920-1945

s. 1946-1965

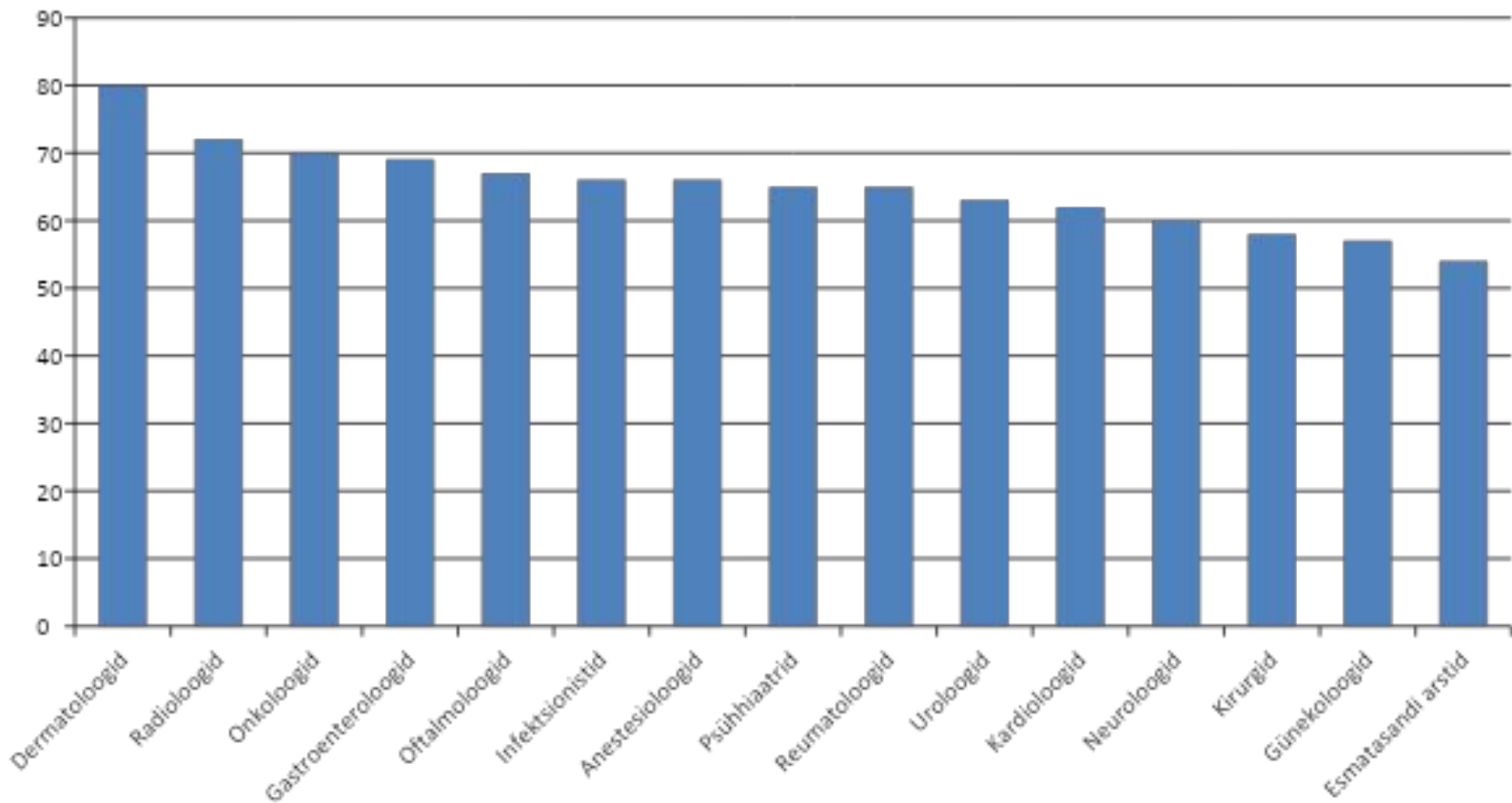
s. 1966-1979

s. 1980- 2000

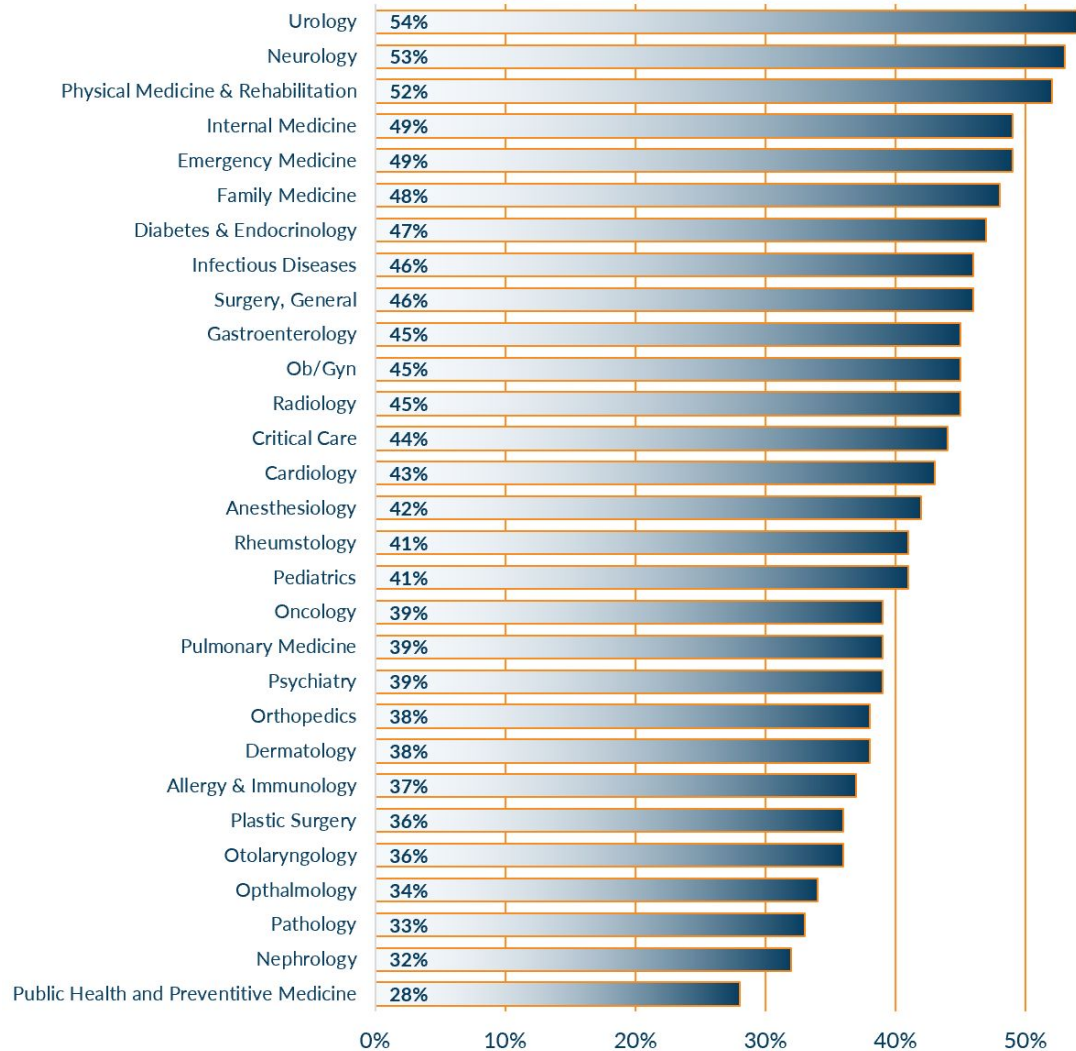
...
SoMe
TEAMS!
SKYPE!

...

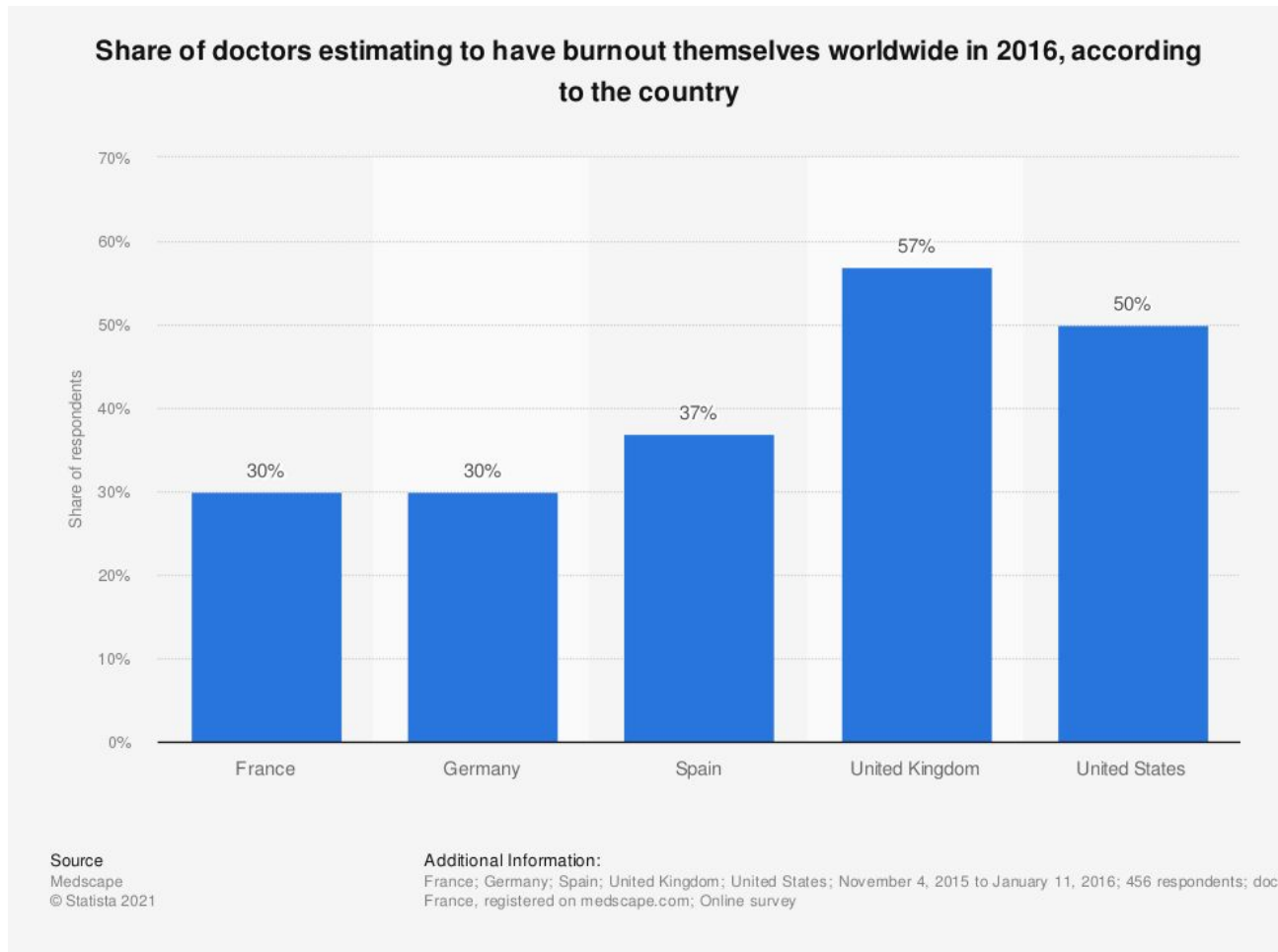
Rahulolu erialalise tööga % Hills, 2012



Arstide läbipõlemine valim 15000



Arstide läbipõlemine erinevates riikides



Abi otsimise vältimise põhjused Suhas and Kishor, 2006

- Eelarvamused (stigma hirm)
- Mure konfidentsiaalsuse pärast
- Soov mitte end näidata `nõrgana`
- Mure vaimse tervise probleemide dokumenteerimise pärast
- Hirm litsentsi kaotamise võimaluse eest
- Mure töökoha kaotamise eest
- Soov säilitada privaatsus
- Strukturaalsed barjäärid (pikad tööpäevad, vahetustega töö ei anna võimalust abi otsida)

Läbipõlemisest ja depressioonist enne pandeemiat

- Suurbritannias läbi viidud 20 aastat kestev süstemaatiline uuring - 31 – 54% arstidest tunnetasid läbipõlemist ja ületöötamist. *Burnout* sündroom esines sagedamini noorte arstide hulgas [Shanafelt et al, 2011]
- Metaanalüüs, hõlmates 182 uuringut globaalselt - burnout sdr 30-80.5% Rotenstein et al., 2018
- Ca pooled USA arstidest tõid esile läbipõlemise sümptome, tulemused kehtisid kõikide erialaspetsialistide suhtes [AMA, 2020]
- Arstiteaduse tudengite hulgas on stress ja läbipõlemine kõrgel tasemel [Bayram and Bilgel, 2008]

Kui õnnelikud olid arstid enne pandeemiat väljaspool tööaega

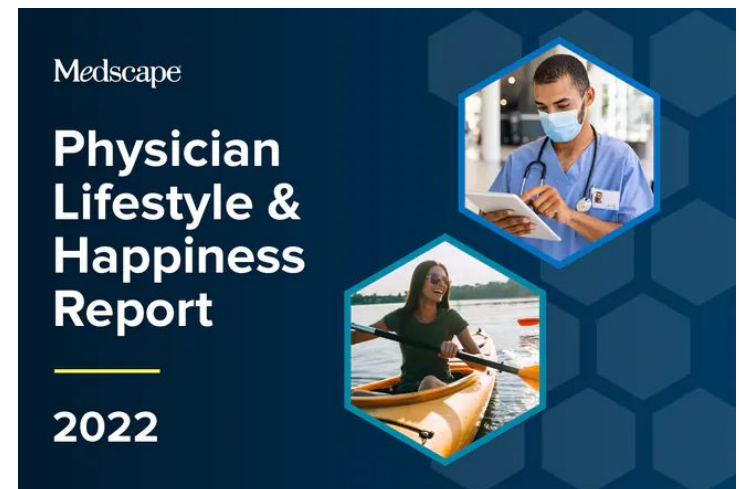
Baggett and Martin, 2022

How Happy Were Physicians Outside of Work Before the Pandemic?



- 2% ● Very unhappy
- 7% ● Somewhat unhappy
- 10% ● Neither happy nor unhappy
- 40% ● Somewhat happy
- 41% ● Very happy

Osalet 10000 arsti, 29 erialal



Kui õnnelikud olid arstid Sept 2021 väljaspool tööaega,

How Happy Are Physicians Outside of Work Currently?

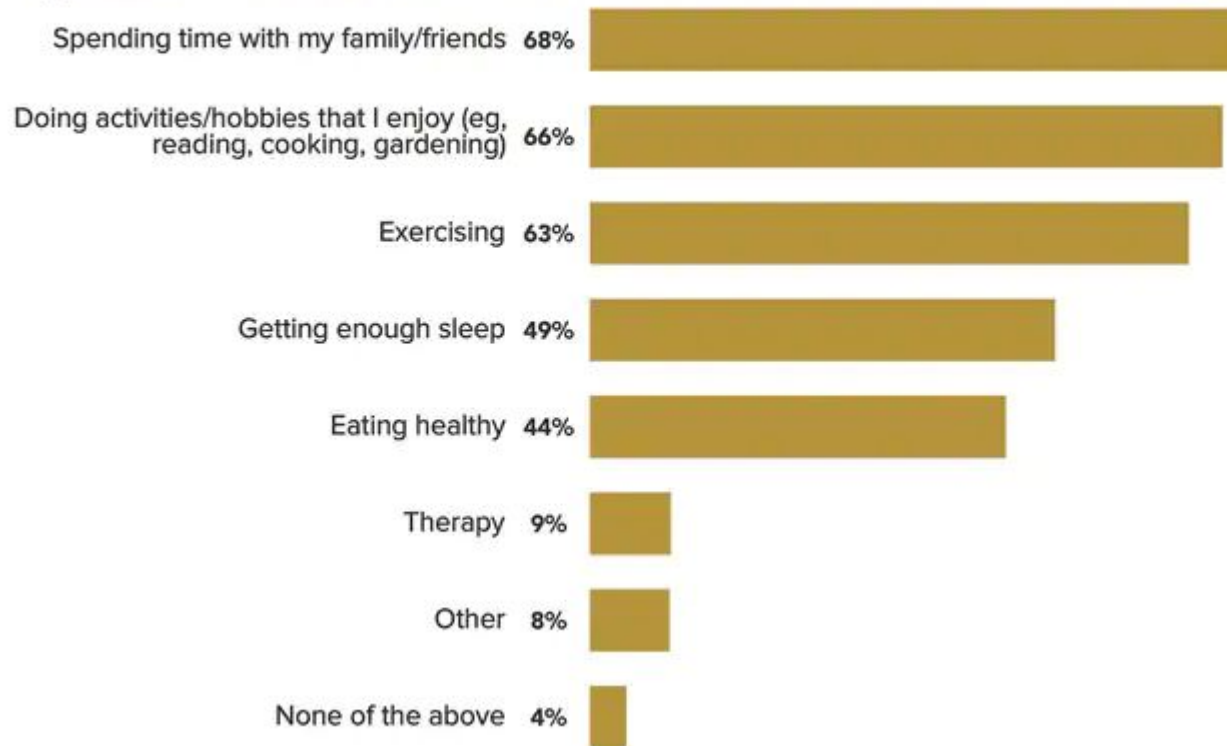


- 7% ● Very unhappy
- 19% ● Somewhat unhappy
- 15% ● Neither happy nor unhappy
- 35% ● Somewhat happy
- 24% ● Very happy

Baggett and Martin, 2022

Mida arstid teevad, et säilitada õnnetunnet ja hoida oma vaimset tervist?

What Are Physicians Doing to Maintain Their Happiness and Mental Health?



Baggett and Martin, 2022

Burnout seitse põhjust AMA, 2019

- Pidžaama aeg, 86 min
- Mõttetu rööprähklemine
- Emotsionaalne kurnatus
- Bürokraatlik taak
- Ebavajalikud dokumendid
- Regulaatoorsed müüdid
- Moraalne distress



Pika-aegne läbipõlemine tekitab depersonalisatsiooni:

- Küniline suhtumine patsientidesse
- Emotsionaalne labiilsus
- Vähenenud tulemuslikkuse tunne
- Empaatiavähesus
- Rahulolematus
- Vead töös
- Vähene motiveeritus
- Krooniline väsimus



Depressioon arstide hulgas pandeemiaeelsesel perioodil

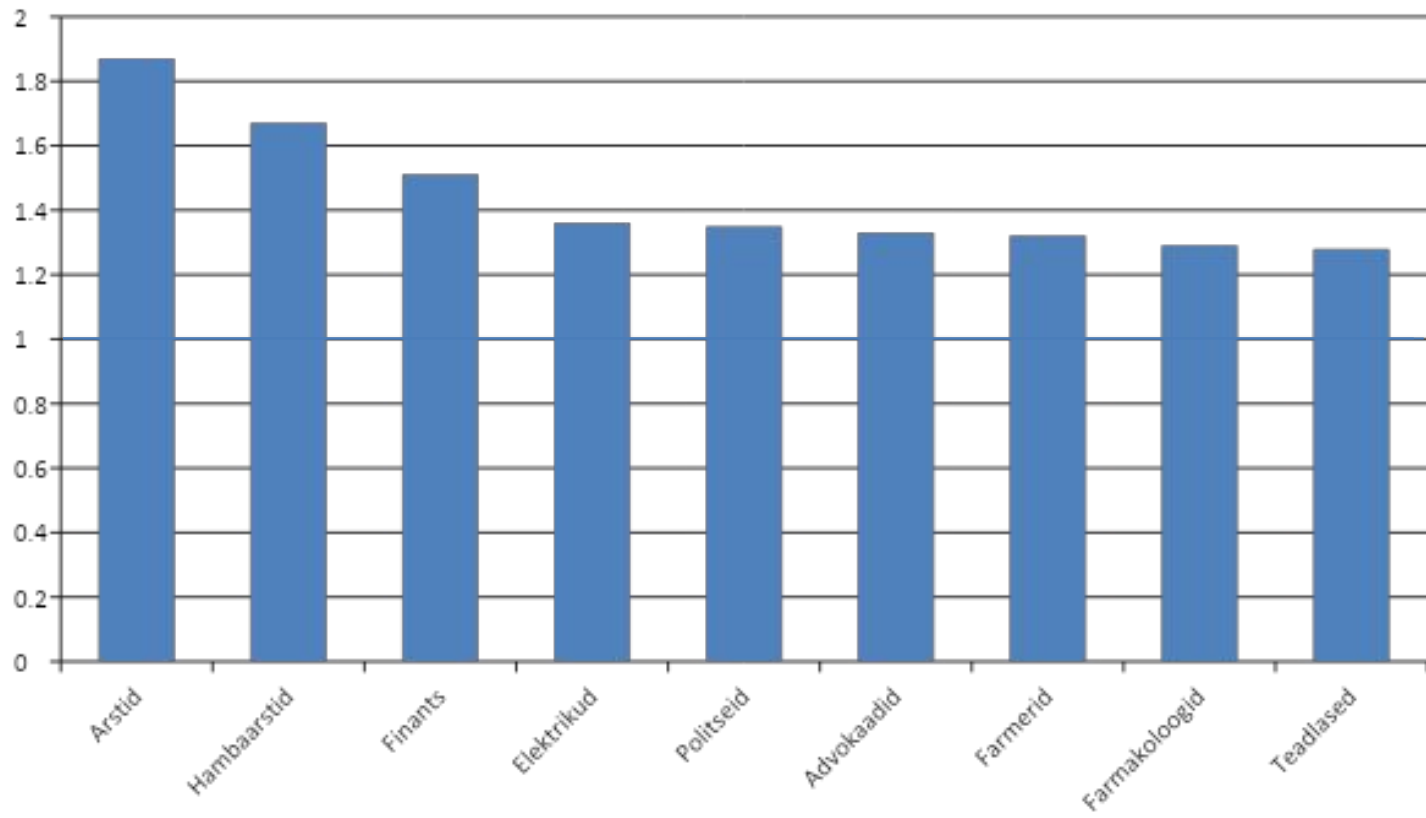
- Arstidel esineb depressiooni sagedamini kui elanikkonnal keskmiselt ja teiste erialade esindajate gruppidel Center et al., 2018
- Uuring Austria arstide hulgas 2016, valim 40093 arsti, 10% esines depressioon, 50,7% burnout sündroom Wurm et al., 2016
- Meta-analüüs, hõlmates uuringuid globaalselt – depressiooni esinemissagedus 15-43% arstiteaduskonna üliõpilaste hulgas ja kuni 20% praktiseerivate arstide hulgas. Suur erinevus erinevates riikides Center et al., 2018; Rossouw, et al., 2013

Arstide suitsidaalsus

- 14 uuringu metaanalüüs - arstide suitsiidide määr on võrreldes muu elanikkonnaga meestel vahemikus 1.1 - 3.4 ja naistel 2.27 [Lindeman, et al., 1996]
- Metaanalüüs arstide suitsiidide määra selgitamiseks demonstreeris naisarstide hulgas 2 korda sagemat suitsidaalsuse määra võrreldes teiste naistega [Schernhammer et al., 2004]
- Arvestuslikult 400 arsti sooritab USA-s suitsiidi igal aastal [Chandran and Kishor , 2017]
- Suitsiidmõtteid metaanalüüsi andmetel on ligi viiendikul arstidest [Min Dong, et al., 2020]

Sic! – Ca 40% arstidest suhtusid kõhklevalt abi otsimisse oma vaimse tervise probleemidele Center et al, 2003

Arstide suitsiidide tõenäosus võrreldes elanikkonna keskmisega



Davis, et al, 2003

- Õnn on kummaline nähtus – mida stabiilsem ja õnnelikum on ühiskond, seda rohkem on enesetappe [Allik, 2022]

Il Epideemia ajastu: Uue stabiilsuse e. pideva ebastabiilsuse ajastu



Pandeemia uudsus - võimestumine



Kogukondade toetus

- Töö ja vile koos!



Heigh Ho...

Läbipõlemisest ja depressioonist pandeemia esimese laine järel

- Valim 20,947 tervishoiutöötajat 42 org.-ist - 61% nakatumishirm, 38% ärevus/depressioonihäired , 43% ülekoormus, 49% läbipõlemine Medscape, 2022
- 5275 arsti hulgas uuring kolmes riigis juunis ja detsembris 2020, Covid19 laine lõpus – ärevushäired Itaalia (24.6%) Hispaania (15.9%) ja SB (11.7%), depressioon (20.1%) Hispaanias (17.4%) ja SB (13.7%) Quintana-Domeque et al., 2021
- Uuring, apr. 2022 Peruu esmatasandi arstide hulgas – depressioon 53.3%
- Bangladesh arstide hulgas – ärevushäired ja depressioon 32.5 ja 34.2%, vastavalt Rahmal et al., 2021
- Ottawa Ülikool analüüsis pöördumisi - uuring 34000 arsti hulgas - esimese nakkuslaine jooksul 26% pöördus abi otsima vaimse tervise probleemide tõttu sagedamini kui eelneval aastal; pöördumised ärevushäirete tõttu tõusid 66.5%-lt 69.1%-ni; alkoholi kasutamisest tingitud probleemid vähenesid 7.4%-lt 5.8%-le (laiendatud telemeditsiini võimalused) Myran, 2022

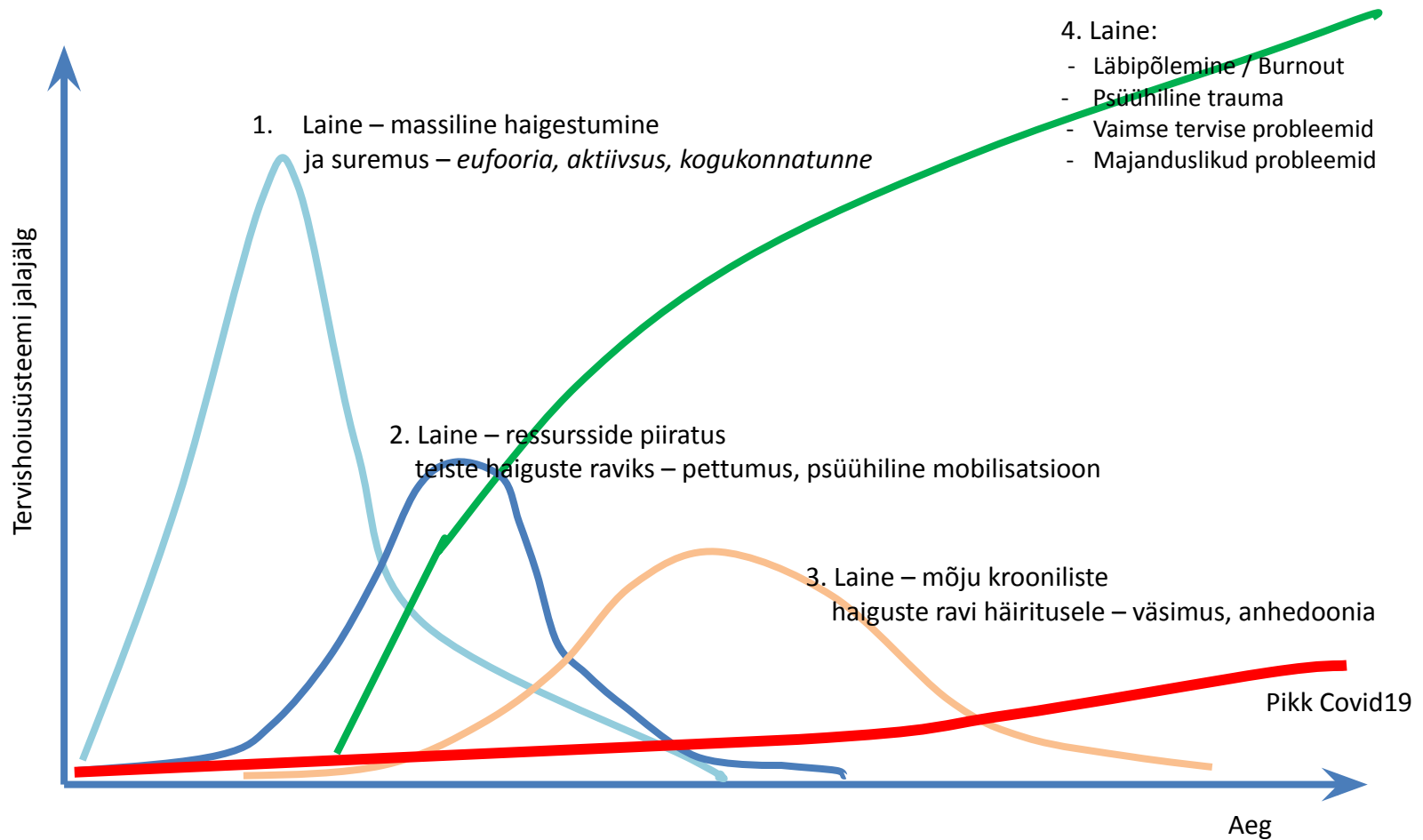
Pandeemia jätkudes

- 65% vältimatu arstiabi arstidest kogunud burnout sünd
American College of Emergency Physicians (ACEP).
- “We’re just seeing the tip of the iceberg right now,” ütles
Bobby Chabra, Virginia Ülikooli Arstide Grupi president (jaanuar,2022) “We’re still in the
midst of the pandemic — we do not know what’s
going to happen as we get to the other side?”
- “The longer the pandemic went on,” ütles kiirabiast Pennsylvaniast
“the more depression and anxiety I saw — in my
colleagues, in my patients, everyone. The mental
health toll was astronomical.”
- “It just does something to your soul, I don’t know how
else to put it”
- “ I just feel broken!”



Anu Kasmel, 2022

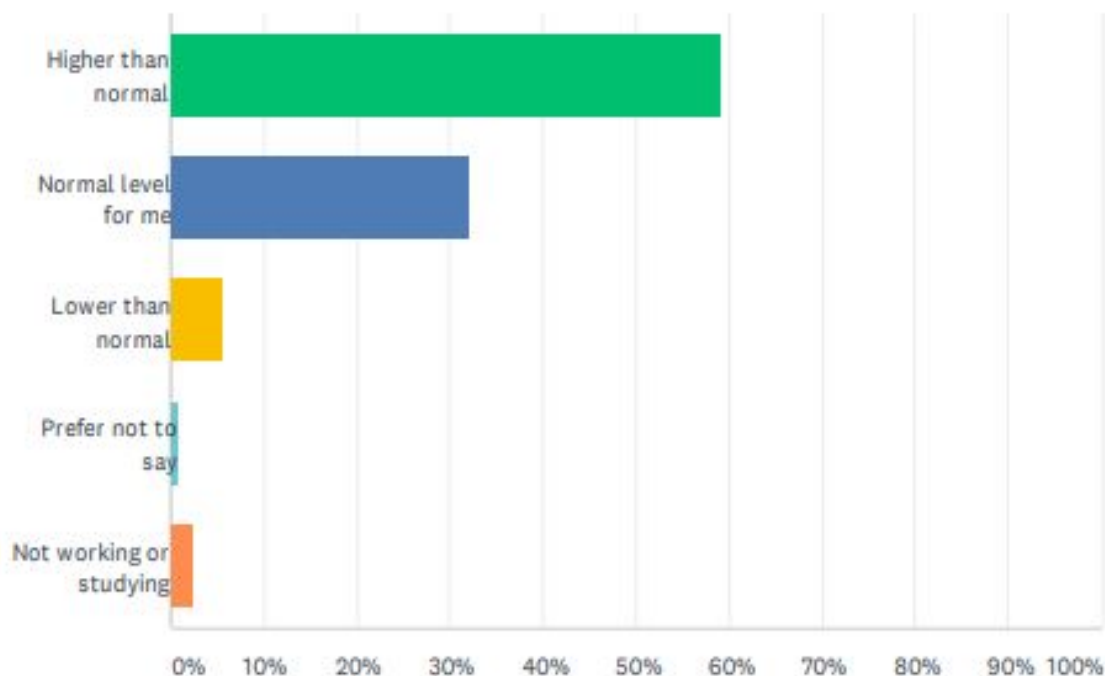
Pandeemia mõjud süsteemile ja psüühikale



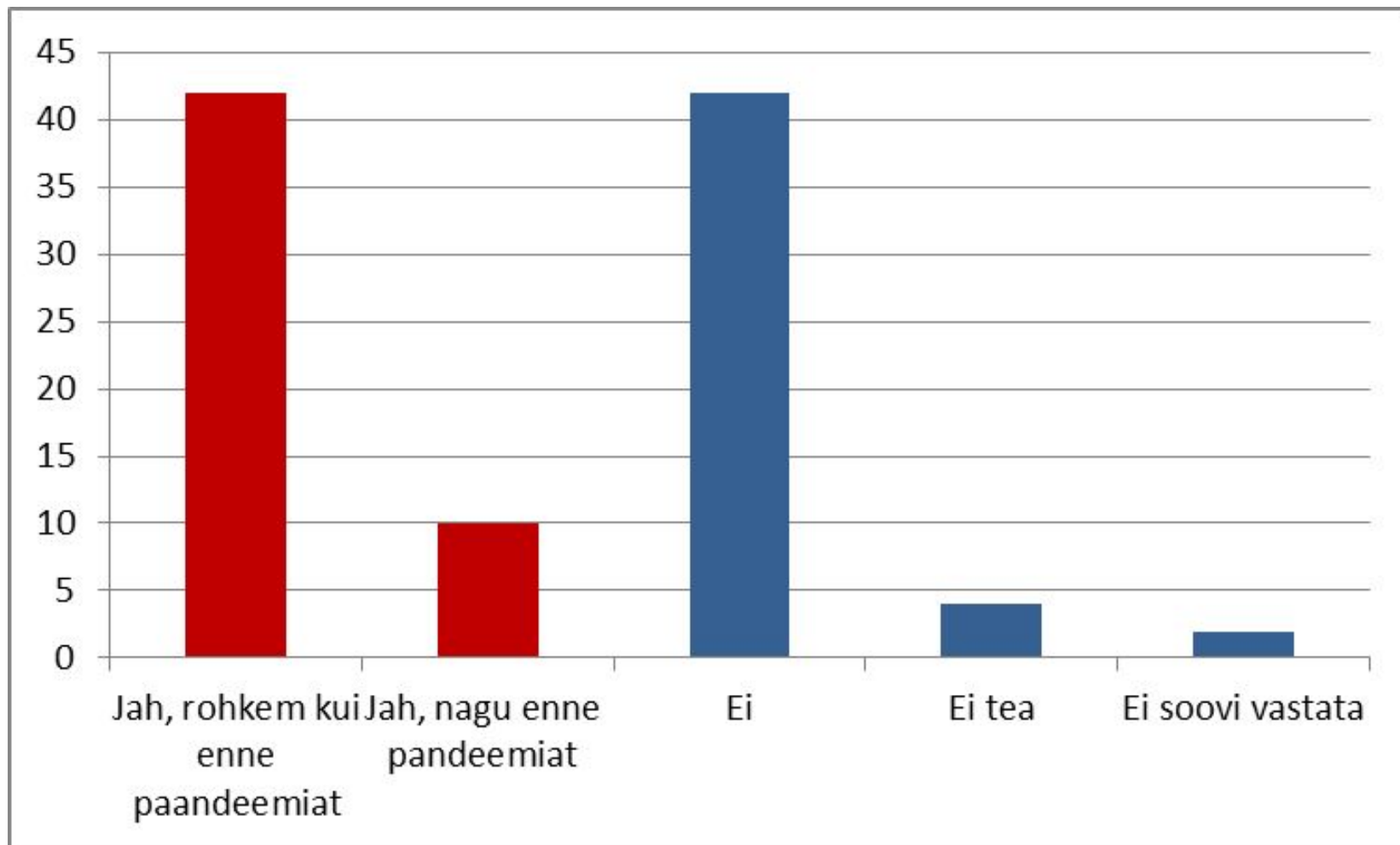
McManus, 2021

How would you describe your current level of fatigue or exhaustion from working or studying during this pandemic?

Answered: 7,842



Kas pandeemia perioodil sinu töötamise ajal oled kannatanud depressiooni, ärevushäire, stressi, läbipõlemise või emotsionaalse kurnatuse käes? Vastanud 7827



Kas arstil on kohustus ravida vaktsineerimisest keeldunud Covid19 haigeid?

- Fundamentaalne küsimus meditsiinieetikas Kadish and Loike, 2021
- Enam kui 100,000 nakatunud tervishoiutöötajat USA-s, enam kui 550 surmajuhtumit CDC, 2022
- 11%-16% tervishoiutöötajatest nakatunud
- Genfi Deklaratsioon tegelikult ei sisalda vannet võtta kohustus anda elu patsientide abistamisel
- Suurbritannia arstid töötavad, et võtavad kohustuse aidata inimesi igasuguse katastroofi korral;
- AMA meditsiinieetika kood ütleb, et kui arsti risk patsiendi abistamisel osutub kõrgeks, siis arst võib loobuda ravimisest, et olla võimeline abistama tulevikus teisi patsiente;
- Hippokratese orig. vanne "... Pühalt ja puhtalt tahan ma oma elu ja meie kunsti säilitada..."
- Eesti modifikatsioon "... Miski ei saa mind sundida oma oskusi kasutama arstieetika põhimõtete vastu..."
- Pole olemas kindlaksmääratud eetikanõudeid, riigiti/erialati need varieeruvad

III Eksistentsialistlik ajastu – Hoopis teise ratsionaalsuse ajastu



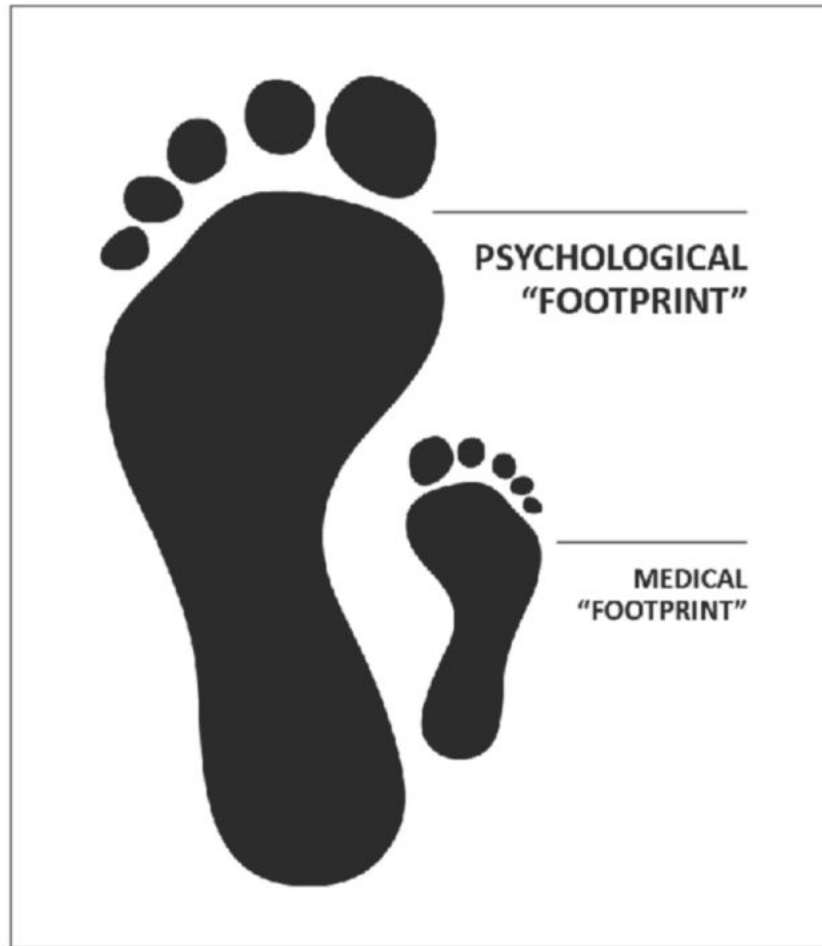
“... Ennemuiste elanud üks väga kole metsaline, kes Venemaalt välja tulles tüki maailma (Ukraina) inimestest ja elajatest paljaks teinud, ja aegamööda kõik elavad maa pealt oleks ära hävitanud, kui keegi tema vastu abi ei oleks leidnud...”

Põhja konn, F.R. Kreutzwald, 1886

... ja ootamatult tunduvad pandeemia-
aegsed kogemused/kannatused minevikku
jäänuna, ja hoopis eksistentsiaalsemad
ohud nii vaimsele kui füüsilisele tervisele
aktualiseerunud ...

“Katastroofide korral
psühholoogiline
jalajälg on kordades
suurem kui
meditsiiniline
jalajälg”

Shultz, J. M. et al, 2016



Õigus tunda tundeid

- “... ükski terve mõistusega inimene ei tunne end hästi globaalse pandeemia või katastroofi ajal ...”
Higher Ed, 2020
- See, et tunneme end häirituna tähendab, et mõistame olukorda ja oleme suutlikud audentselt tulla toime olukorraga, kohaneda ja püüda olukorda lahendada, aidata oma võimete ja võimaluste kohaselt.
- Kui meie tegevus on tähenduslik, siis tuleme välja ja saame hakkama igasuguste raskustega Antonovski, 1996

Meel ja keha

- Inimkeha on ühelt poolt on ta nõrk ja habras, teiselt poolt vaadates mõistame, millised uskumatuid imesid ta endas peidab.
- Uskumuste tõlgendus rakubioloogia abil. Lipton,2009
- “Hetkel, mil teadlikult muudad oma taju, muutub su kehakeemia” Lipton, 2009
- Vestlus iseenesega / oma rakkudega.





Anu Kasmel, 2022

Kasutatud ressursid

- Center C, Davis M, Detre T, Ford DE, Hansbrough W, Hendin H, Laszlo J, Litts DA, Mann J, Mansky PA, Michels R, Miles SH, Proujansky R, Reynolds CF 3rd, Silverman MM. Confronting depression and suicide in physicians: a consensus statement. *JAMA*. 2003 Jun 18;289(23):3161-6. doi: 10.1001/jama.289.23.3161. PMID: 12813122.
- Chandran and Kishor: Depression in doctors – “unsaid, untold, unexplored” *Journal of Medical Sciences and Health*/May-Aug 2017/Volume 3/Issue 2
- Dong M., Zhou F.C., Xu S.W., Zhang Q., Ng C.H., Ungvari G.S., Xiang Y.T. Vol. 50. *Suicide and Life-Threatening Behavior*; 2020. pp. 1264–1275. (Prevalence of Suicide-Related Behaviors Among physicians: A systematic Review and Meta-Analysis). [PubMed] [Google Scholar]
- Lindeman S, Laara E, Hakko H, Lonnqvist J. A systematic review on gender-specific suicide mortality in medical doctors. *Br J Psychiatry* 1996; 168: 274–9.
- Medscape Physician Lifestyle & Happiness Report 2019. Edit. by Keith L Martin | January 9, 2019
- Medscape Physician Lifestyle & Happiness Report 2022. Edit. by Sylvie M. Baggett; Keith L. Martin | January 14, 2022
- Miller and McGowen, 2020. *The Painful Truth: Physicians Are Not Invincible*. *The Southern Medical Journal*
- Myran DT, MD, MPH1,2,3; Nathan Cantor, MSc1; Emily Rhodes, MSc1; et al. Physician Health Care Visits for Mental Health and Substance Use During the COVID-19 Pandemic in Ontario, Canada. *JAMA Netw Open*. 2022;5(1):e2143160. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.43160
- Outhoff (2019) Depression in doctors: A bitter pill to swallow, *South African Family Practice*, 61:sup1, S11-S14, DOI: 10.1080/20786190.2019.1610232
- Rahman, A., Deeba, F., Akhter, S. et al. Mental health condition of physicians working frontline with COVID-19 patients in Bangladesh. *BMC Psychiatry* 21, 615 (2021) <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03629-w>
- Rotenstein, L MD, MBA; Matthew Torre, MD; Marco A. Ramos, MD, PhD; Rachael C. Rosales, MD; Prevalence of Burnout Among Physicians A Systematic Review *JAMA*. 2018;320(11):1131-1150. doi:10.1001/jama.2018.12777
- Schernhammer ES, Colditz GA. Suicide rates among physicians: a quantitative and gender assessment (meta-analysis). *Am J Psychiatry* 2004;161:2295-302
- Shanafelt TD, Hasan O, Dyrbye LN, et al. Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014. *Mayo Clin Proc*. 2016;90(12):1600–1613.
- Shanafelt TD, Balch CM, Dyrbye LN, et al. Special report: suicidal ideation among American surgeons. *Arch Surg*. 2011;146(1):54–62. [Google Scholar Crossref](https://doi.org/10.1093/arsy/kqz001)
- Suicide Rates by Occupational Group —17 States, 2012; *Weekly/ July 1, 2016 /65(25);641–645*
- Quintana-Domeque C, Lee I, Zhang A, Proto E, Battisti M, Ho A (2021) Anxiety and depression among medical doctors in Catalonia, Italy, and the UK during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE* 16(11): e0259213. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259213>
- Lindeman S, Laara E, Hakko H, Lonnqvist J. A systematic review on gender-specific suicide mortality in medical doctors. *Br J Psychiatry* 1996;168:274-9.
- Wurm W, Vogel K, Holl A, Ebner C, Bayer D, Mörkl S, et al. (2016) Depression-Burnout Overlap in Physicians. *PLoS ONE* 11(3): e0149913. doi:10.1371/journal.pone.0149913