

Osalise koormusega töötamine kirurgina

Eeva-Liisa Rätsep

Veresoontekirurg

SA PERH

Aprill 2025



Miks ma sellest teemast räägin?

Lõpetasin residentuuri aastal 2017

Kohe ei olnud võimalik täiskohaga töökohta kirurgina mulle pakkuda - 0,5 kohta veresoontekirurgias ja 0,5 EMOs

2018.a detsembrist 1,0 koormus veresoontekirurgina

Töölt eemal 2021 nov- 2023 juuni (LHP)

Aastast 2023 osalise koormusega EMO-s

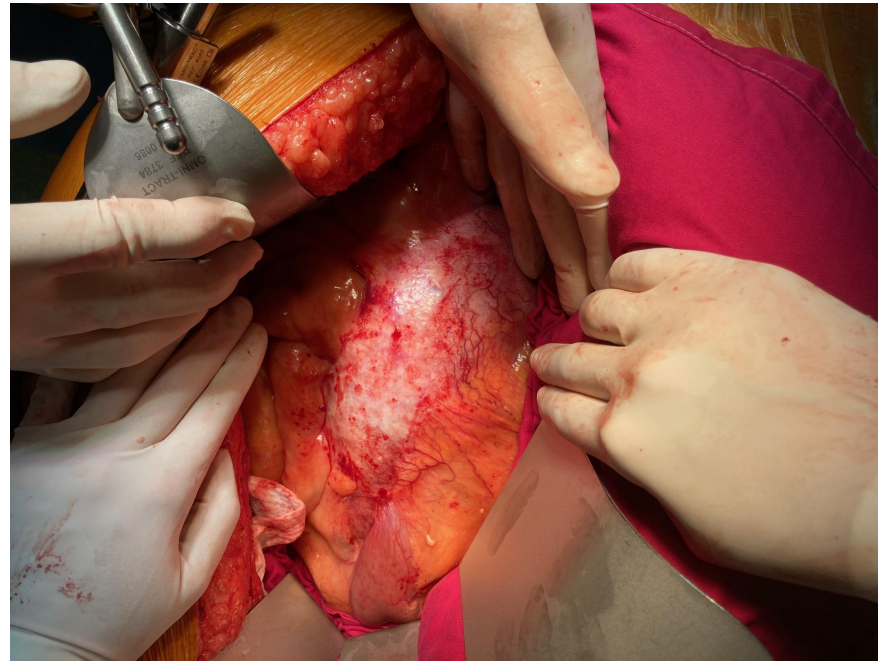
Alates jaanuarist 2024 olen 0,6 koormusega veresoontekirurgias

Muutused tervishoius ja ühiskonnas

- ▶ Vananev ühiskond tarbib enam tervishoiuteenuseid
- ▶ Tööjõuealiste vähenemine
- ▶ Arstid ja õed jäävad vanemaks, pensioniiga saabub
- ▶ Muutused töökorralduses - paindlikkus, osaline koormus, kodukontor
- ▶ Muutused mõtteviisis - töö ei ole see, mis inimest ja tema väärtust defineerib

Miks osalise koormusega töötamist rakendada?

- ▶ Eluetapid ja vajadused ning võimalused on muutuses
- ▶ Ei ole pikka varumängijate pinki
- ▶ Rakendame inimeste oskusi ja andeid
- ▶ Pole mõistlik tõrjuda tööturult tegijaid ebarealistlike nõudmistega
- ▶ Vanemluse ja karjääri ühendamine
- ▶ Vanemate kolleegide kaasamine
- ▶ Hea meeskond on mitmekesine
- ▶ Hoiaime inimesi motiveerituna



Motivatsioon

- ▶ Motivatsioon on kompleksne nähtus
- ▶ Jagatakse sisemiseks ja välimiseks motivatsiooniks
- ▶ **Välimine motivatsioon** - tingitud eeskätt välistest stiimulitest näiteks head hinded, kiitus, raha, staatus, tunnustatus või kuulsus.
- ▶ **Sisemine motivatsioon** - stiimul tuleb indiviidi enda seest, nt soov teadmisi saada, uudishimu. Tegevust harrastatakse, kuna see pakub rahulolu ja head tunde.
- ▶ Märksõnad autonoomia, eesmärgistatus ja meisterlikkus. Sisemise motiveeritusega inimesed kipuvad olema loomingulisemad.

Kuus tegutsemisajendit

- ▶ Tegutsemisajendid (*driving forces*) jaotatakse järgnevalt:
- ▶ Teoreetiline
- ▶ Rakenduslik (utilitarian)
- ▶ Esteetiline
- ▶ Sotsiaalne
- ▶ Individualistlik
- ▶ Traditsiooniline

Allikas: Thomas Erikson Surrounded by Bad Bosses (and Lazy Employees)

Areng spetsialistina

	Kiireloomuline	Mitte kiireloomuline
Oluline	Hädaolukorrad, erakorralised juhtumid - nt valvetöös Projektid läheneva tähtajaga Muud kriisid (veeuputus jne)	Planeerimine pikaajalise vaatega Individuaalne areng Elukestev haridustee Teadustöö, info kogumine Uute võimaluste märkamine ja kasutamine
Mitte väga oluline	Segajad Mõned koosolekud Teatud kõned	Enamus kõnesid Bürokraatia Paljud meeldivad tegevused - kassivideod

- ▶ Miks on vajalik oma karjääri planeerida?
- ▶ Kuidas seda teha?

Läbipõlemine

- ▶ Kurnatus
- ▶ Toksilisus
- ▶ Perspektiivitus

- ▶ Süsteemide puudulikkus
- ▶ Isiklik vastutus
- ▶ Kuidas mõjutab osaline koormus kõiki kolme?

Osalise koormuse miinused (kirurgina)

- ▶ Logistika
- ▶ Tähelepanelikkus detailide osas
- ▶ Kui pole kaua midagi teinud, siis raskem seda teha
- ▶ Suhtumine teiste inimeste poolt

Osalise koormuse plussid

- ▶ Aega teadus- ja arendustegevuseks
- ▶ Suure pildi nägemine
- ▶ Aja mõistlik rakendus
- ▶ Mitmekesisus
- ▶ Jätkusuutlikkus ja tasakaalu säilitamine
- ▶ Rohkem võimalusi, ei pea kõigele ei ütlema
- ▶ Eneseteostus
- ▶ Disaini endale ideaalne töökoht

Kuidas osalist koormust küsida?

- ▶ Tahtmine vs vajadus
- ▶ Kumb pool huvitatud, kas töötaja või tööandja?
- ▶ Mis on sinu erisus? (*unique selling points*)
- ▶ Sinu roll meeskonnas
- ▶ Kui pikaks ajaks sa seda soovid?
- ▶ Rõhuta *win-win* olukorrale
- ▶ Miks ja kuidas tööandja võidab sellest?



Aitäh
kuulamast!