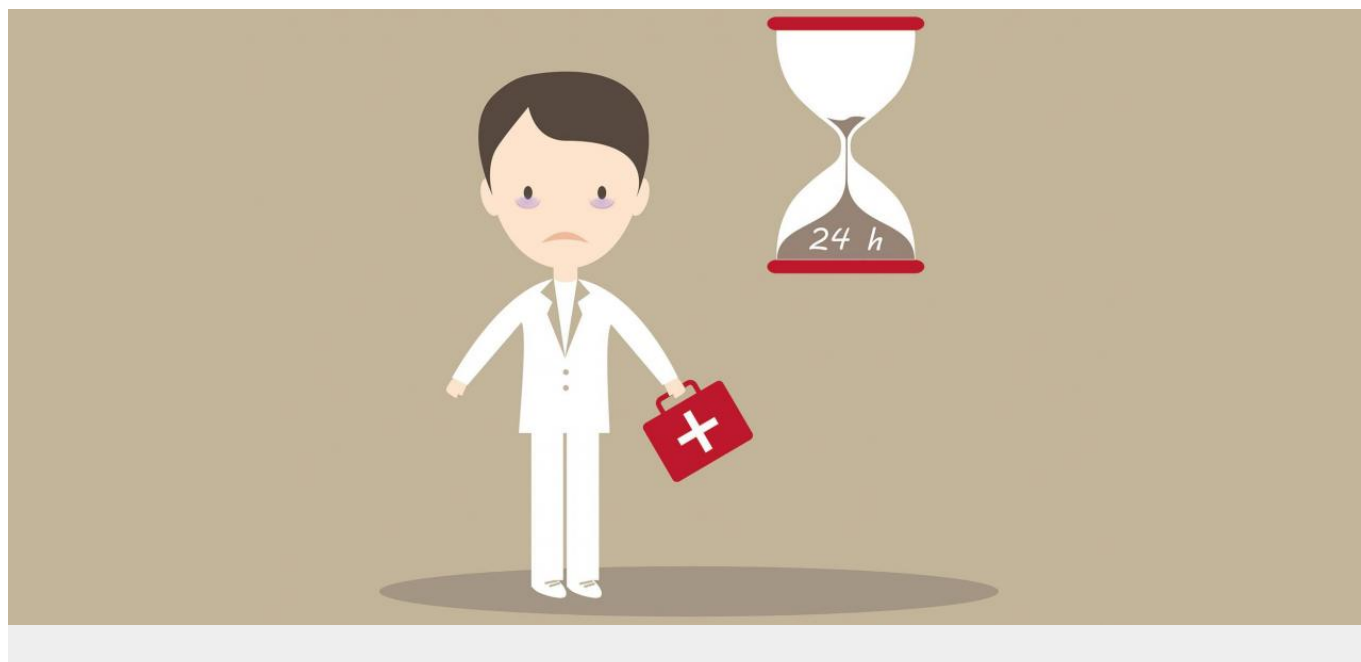




Marek Derkacz, 2016-12-09 11:29

Zabójczy pracoholizm



Lekarze, dla których praca stała się sposobem na życie, rujnują swoje zdrowie, zaniedbują rodzinę, nie mają czasu na relaks, stają się śmiertelnie groźni nie tylko dla siebie, ale i dla swoich pacjentów.

Lekarze są bez wątpienia jedną z najbardziej zapracowanych grup zawodowych w Polsce. Większość pracuje zwykle na kilka etatów. Często łącząc ze sobą pracę w różnych miejscach, niekiedy odległych od siebie nawet o kilkadziesiąt kilometrów. Z kolei ci, którzy trzymają się tylko jednego szpitala lub tylko jednego miasta, biorą często po kilka, a rekordziści nawet i po kilkanaście dyżurów w miesiącu. Dzięki temu skutecznie łatanie są dziury w szpitalnych dyżurowych grafikach, co skutecznie maskuje problem niedoboru lekarskiej kadry w Polsce. Z kolei coraz bardziej popularna forma kontraktowego zatrudniania lekarzy pozwala skutecznie omijać unijną dyrektywę dotyczącą czasu pracy.

Każdej doby część lekarzy pracuje w jednej placówce – w dzień, jako pracownicy etatowi, zaś popołudniowo-nocne dyżury świadcząc już jako tzw. podmioty zewnętrzne. Obowiązujące w Polsce prawo, niczym młody leśzczynowy kij, da się bardzo dobrze naginać. Szczególnie dotyczy to czasu pracy lekarzy, których – jak wszyscy doskonale wiemy – dramatycznie brakuje w całym kraju. Właśnie dlatego nikt się specjalnie nie czepia, co sprawia, że sytuacja jest bardzo wygodna szczególnie dla decydentów, ale również i dla części lekarzy, którzy w ten sposób mogą dorobić do, w rzeczywistości, często lichych szpitalnych pensji, często przekraczając zdroworozsądkowe normy czasu pracy.

Jednak znaczna część medyków, w większości młodych lekarzy, często bezprawnie zmuszana jest przez pracodawców do pracy ponad siły. Stawiani pod ścianą, mają do wyboru łatanie dyżurowych grafików lub pożegnanie się ze szpitalnym etatem. Tajemnicą polszynela jest, że idące „z góry” wytyczne, dotyczące

kontroli czasu pracy w publicznych placówkach – nakazują zachować w tym zakresie daleko idącą „wrozumiałość”.

Ślepa uliczka, czyli pogoń za lepszym życiem

Niestety, nasze codzienne życie, opierające się głównie na pracy, odbywa się kosztem naszych rodzin, czasu, który moglibyśmy spędzać z najbliższymi i przyjaciółmi. Niewielu z nas ma czas na prawdziwe hobby, które wspornie pomaga w rozładowaniu napięcia i stresu oraz pozwala lepiej znośić zmęczenie związane z codzienną pracą i pogonią za, tak naprawdę, nie wiadomo czym. W ostatnim czasie coraz większa liczba lekarzy przyplaca pracoholizm najwyższą ceną, jaką jest ich własne życie. Informacje na temat umierających na dyżurach lekarzy są w mediach coraz częstsze. Pomijane, bo mniej chwytliwe medialnie są te, w których to lekarze giną w drodze z dyżuru na dyżur, przemęczeni zasypiając za kierownicą i uderzając w przydrożne drzewo. Gdy patrzę na znajomych, trudno jest mi znaleźć kogoś, kto pracuje rozsądnie, ograniczając się tylko do jednego miejsca pracy.

Czemu i za czym tak pędzimy? Czy nie szkoda na to życia, które w rzeczywistości jest tak bardzo ulotne i tak szybko przemija? Popadanie w skrajność, jaką jest pracoholizm, często bardzo boleśnie odbija się na naszym zdrowiu. Ale przecież oprócz zdrowia po wielu latach intensywnej pracy tracimy znacznie więcej. A to, co tracimy bezkrytycznie poświęcając się naszej pracy, często jest już nie do odzyskania. Czas każdego z nas płynie niczym rwąca rzeka, wypłukując bezpowrotnie wartościowe chwile, których nie udało nam się złapać, bo w dużej mierze z własnej winy wpadliśmy w wir pracy, który porwał nas w puste głębiny bezkresnego oceanu osobistej emocjonalnej pustki i żalu spowodowanego tym, co w życiu straciliśmy. Z każdym kolejnym rokiem pracy jesteśmy coraz starsi, a jednocześnie ubywa nam czasu, w którym moglibyśmy zacząć prawdziwie żyć. Za czym więc tak ciągle gonimy? Czy nie powinniśmy zatrzymać się lub chociaż zwolnić dla dobra własnego, naszych bliskich i samych pacjentów?

Niebezpieczny lekarski pracoholizm uderza w chorych

Pochylając się nad problemem pracy ponad siły, warto wspomnieć o zapisie artykułu 2. Kodeksu Etyki Lekarskiej, który mówi, że „najwyższym nakazem etycznym lekarza jest dobro chorego”. A zatem duża część z nas, lekarzy, powinna zadać sobie pytanie: „Czy pracując ponad normę nie narażamy przypadkiem naszych pacjentów na niebezpieczeństwo?”. Czy błędy podczas zabiegów lub złe decyzje terapeutyczne wynikające z naszego przepracowania nie są wynikiem łamania zapisów Kodeksu Etyki Lekarskiej, które przecież obowiązują nas wszystkich?

Kilka lat temu Amerykańskie Towarzystwo Medyczne (AMA) pochyliło się nad problemem błędów lekarskich, wynikających z przeciążenia pracą. Przeprowadzone badania pokazały, że lekarze pracujący od 77 do 88 godzin tygodniowo popełniali aż o 36 proc. błędów medycznych więcej w porównaniu do kolegów, których średni czas pracy w szpitalu wynosił 65 godzin. Z kolei aż 41 proc. medyków przyznało, że to właśnie przemęczenie pracą jest główną przyczyną popełnianych w szpitalach błędów, których ofiarami padają ich pacjenci. Wśród konsekwencji błędnych decyzji podejmowanych przez przepracowanych lekarzy znajdowały się m.in.: źle stawiane diagnozy, niewłaściwa ocena stanu zdrowia chorych, a także... zlecenie podania chorym DZIESIĘCIOKROTNIE większej, niż dopuszczalna, dawki leku!

Udowodniono również, że już po jednej nieprzespanej nocy, lekarze popełniali dwukrotnie więcej błędów przy interpretacji zapisów EKG, zaś medycy z deficytem snu popełniali również znacznie większą liczbę błędów technicznych podczas wykonywania, na szczęście jedynie symulowanej operacji metodą laparoskopową. Najbardziej szokujące było jednak to, że aż 31 proc. ankietowanych lekarzy przyznało, że właśnie przemęczenie i praca po ciężkim dyżurze, mogły mieć duży wpływ na ryzyko zgonu ich pacjentów.

Badacze Uniwersytetu Michigan przeprowadzili inne, równie ciekawe, badanie, które dowiodło, że upośledzenie funkcji psychomotorycznych osób czuwających przez 24 godziny jest identyczne, jak osób

mających we krwi aż 1 promil alkoholu!

Biorąc pod uwagę to, jak pracują lekarze w naszym kraju, nie powinniśmy mieć żadnych wątpliwości, że to właśnie praca ponad siły, w ogromnym stopniu wpływa na pogarszającą się jakość opieki zdrowotnej w Polsce. Szczególnie dotyczy to miejsc, gdzie lekarze bez słowa sprzeciwu zgadzają się na łamanie przepisów dotyczących czasu pracy lub na omijanie ich. Wydaje się, że w tej dziedzinie polscy medycy są, niestety, niechlubnymi światowymi rekordzistami.

Przy okazji warto przypomnieć, co mówi artykuł 11. KEL, który przecież jasno precyzuje, że: „Lekarz winien zabiegać o wykonywanie swego zawodu w warunkach, które zapewniają odpowiednią jakość opieki nad pacjentem.”. Czy ta jakość może być zachowana podczas nieprzerwanej pracy, trwającej u polskich szpitalnych rekordzistów nawet 10 dób z rzędu?!

Bardziej rozsądni lekarze, którzy pragną godnie wykonywać swój zawód, z poszanowaniem własnego zdrowia i bezpieczeństwa pacjentów, cały czas żyją w nadziei, że Naczelna Izba Lekarska, której głównym zadaniem jest przecież dbanie o właściwe wykonywanie zawodu lekarza, na poważnie, i tym razem do końca, zajmie się problemem długości czasu pracy lekarzy i raz na zawsze skończy z groźnym dla wszystkich procederem pracy niezgodnej ze zdrowym rozsądkiem. To pozwoli nam wszystkim rzetelnie wykonywać swój zawód, a pacjentom czuć się w szpitalach bezpiecznie.

Przyczyny...

Gdy pytam znajomych, dlaczego tak intensywnie pracują, to większość z nich tłumaczy się naciskami przełożonych, koniecznością zadbania o rodzinę, pragnieniem życia na normalnym poziomie czy koniecznością spłaty zaciągniętych kredytów. Z kolei młodzi lekarze chcą stać się finansowo niezależni, bo przez wiele lat pracy za uwłaczające wykonywania zawodu lekarza pieniądze, wciąż pozostają na garnuszku swoich rodziców. Zarobki, szczególnie tych młodych, są żenująco niskie, a dla przykładu cena kilkudniowego kursu dla lekarzy, czy udziału w konferencji, często przekracza ich miesięczne zarobki. Wystarczy pójść do sklepu medycznego, a wtedy okaże się, że za miesięczną lekarską pensję można kupić jedynie stetoskop, kilka medycznych książek i lekarską teczkę, bo na więcej już może nie wystarczyć. A za coś przecież jeszcze trzeba żyć.

Każdy z nas doskonale wie, że praca wyłącznie na jednym etacie nie jest w stanie zapewnić życia na odpowiednim poziomie. Ale jeśli nie wyrazilibyśmy na to zgody, sytuacja diametralnie by się zmieniła. Takie są ekonomiczne reguły podaży i popytu, również na lekarskie usługi. Jednak ciągle nie wystarcza nam odwagi, a w interesie polityków są właśnie niskie lekarskie pensje, bo przecież służba zdrowia jest coraz bardziej deficytowa, a zmuszani do pracy na kilku etatach lekarze skutecznie maskują problem niedoboru lekarskiej kadry i zapewniają opiekę pacjentom. Żłudna nadzieja, że w 2025 r. istotnie wzrośnie finansowanie ochrony zdrowia jest tylko odsuwaniem problemu w czasie. Niektórych z nas może już wtedy nie być.

Medialna cisza z okresowymi „skandalami”

W mediach, niestety, nie mówi się o tym, że lekarze poza pracą, nie mają prywatnego życia, bo nikogo poza lekarzami i ich rodzinami, tak naprawdę to nie obchodzi. Gdy pytam znajomych dziennikarzy, dlaczego nie piszą o zapracowaniu lekarzy, to w odpowiedzi najczęściej słyszę, że jest to „słaby temat”, a naczelny z pewnością takiego tekstu nie puści. Znacznie lepiej sprzedają się tematy będące medialnymi hitami. Właśnie takie o bajońskich wynagrodzeniach lekarzy, które wręcz rujną finanse szpitali, a przez to chorych pozbawia się leków. Choć ostatnio pojawiły się głośne doniesienia o śmierci na dyżurach, co można uznać za zainteresowanie mediów tematem, to komentarze pod tego typu tekstami nie pozostawiają złudzeń – w walce o godne wykonywanie zawodu nasza grupa zawodowa pozostawiona jest sama sobie.

Osobiste konsekwencje zbyt ciężkiej pracy

Na początku zawsze przychodzi taki moment, kiedy nasz organizm zaczyna wysyłać pierwsze ostrzegawcze sygnały. Niekiedy mogą one być dosyć subtelne. Najczęściej jednak lekceważymy łagodne napięciowe bóle głowy czy okresowe pobolewanie w klatce piersiowej, które na szczęście przechodzi po normalnie przespanej nocy. Jednocześnie mogą pojawiać się kłopoty z zasypianiem, wzmożona drażliwość i malejąca tolerancja na stres. Ale również i te sygnały staramy się bagatelizować. W kolejce po nasze zdrowie, jako następne ustawiają się: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, cukrzyca, często również depresja, nerwica i uzależnienia związane z postępującym wypaleniem zawodowym oraz brakiem czasu dla siebie i dla najbliższych. Na końcu to, co najgroźniejsze, czyli zawał serca, udar mózgu czy nowotwory.

Niestety, takie są właśnie konsekwencje ciężkiej pracy i związanego z nią niezdrowego trybu życia. Często przychodzą w momencie, kiedy najmniej się ich spodziewamy, zbyt wcześnie... Śmierć na dyżurze... Przy takich warunkach pracy i jej natężeniu, takich przypadków będzie, niestety, coraz więcej.

Rachunek sumienia

Wydawałoby się, że wszyscy doskonale zdajemy sobie sprawę, że choć zarabiamy więcej, to robimy to kosztem naszego zdrowia i prywatnego życia. Większość z nas stara się o tym nie myśleć, bo przecież dzięki temu dużo łatwiej się żyje. Niestety, nieprzesypiane noce, praca w ciągłym stresie i pod presją czasu, krok po kroku odbierają nam zdrowie, tym samym skutecznie skracając nasze życie. Podziwiani często przez innych, bo „dający radę i doskonale radzący sobie w życiu”, biorący po kilkanaście dyżurów w miesiącu tytani pracy, po pewnym czasie sami stają się naszymi pacjentami lub mając mniej szczęścia... klientami zakładów pogrzebowych. Ci bardziej odporni, którym nie było dane polec na szpitalnym „polu chwały”, schorowani na własne życzenie, zarobione pieniądze wydają na poprawę własnego zdrowia. Ale żadne serce po zawale, nawet za największe pieniądze, nie powróci już do wcześniejszej kondycji.

Większość z nas doskonale wie, co znaczy ciężka praca. Wielu z nas zna lekarzy, którzy zapłacili za nią najwyższą cenę, okupując ją osobistymi dramataми lub własnym życiem. Dlatego warto wsłuchać się w głos starszych, bardziej doświadczonych kolegów, którzy nie boją się przyznawać do własnych błędów. Słuchajmy tych, którzy nie wstydzą się powiedzieć, że za dużo pracowali, a za mało prawdziwie żyli. Co z tego, że przez całe życie dorobili się pięknego domu i luksusowego samochodu, skoro we własnym domu bywali tylko od czasu do czasu, a piękny samochód służył im głównie jako środek transportu z pracy do pracy i z dyżuru na dyżur. A dzieci? Dzieci ich prawie nie znają...

Prawdziwie szczęśliwi

Jedynie nieliczni z nas potrafią w odpowiednim momencie zwolnić szaleńcze tempo pociągu zwanego „pracoholizmem”, a bardzo niewielu udaje się z niego w odpowiednim momencie wysiąść. To jednak właśnie ci, którym to się udało są ludźmi prawdziwie szczęśliwymi. To właśnie oni, dzięki dystansowi do pracy, mają czas na prawdziwe życie. Mając czas dla rodziny, przyjaciół i dla siebie, czerpią z tego prawdziwą satysfakcję. Mądrzy życiowo lekarze doskonale wiedzą, że życie poświęcone wyłącznie pracy to ślepa uliczka, w którą wejście niespodziewanie i nagle może zakończyć się emocjonalną pustynią i żalem do siebie o to, co w życiu zostało bezpowrotnie stracone. Właśnie dlatego warto nauczyć się prawdziwie żyć. A tym, którzy jeszcze mają wątpliwości, co w życiu jest najważniejsze, warto przytoczyć słowa pięknej piosenki autorstwa Anny Marii Jopek:

„...Jak w kołowrotku bezwolnie się kręcę, gubiąc wątek i dni. A jakiś bies wciąż powtarza mi: prędkiej! A życie przecież po to jest, żeby pożyć. By spytać siebie: mieć czy być? Bo życie przecież po to jest, żeby pożyć, nim w kołowrotku pęknie nić...”

Nieważne więc na jakim etapie swojej zawodowej drogi znajdujemy się obecnie. Na zmiany nigdy nie jest

za późno, a z pędzącego pociągu pracoholizmu zawsze możemy przecież wysiąść na najbliższej stacji. Bo czy warto zmierzać donikąd, by potem bezpowrotnie żałować zmarnowanego i nie do końca spełnionego życia?