

Yleislääkäri on koko terveyden erikoisasiantuntija

Jos potilas lähtee vastaanotolta niin, että hän tuntee tullessa kuulluksi, ymmärretyksi ja vielä hoidetuksikin, yleislääkäri Terjo Vuorimaa voi iloita onnistuneesta työstä. Vuorimaa sanoo, että potilas saa tulla hänen vastaanotolleen Pulssiin sellaisena kun on, ja Vuorimaa itse yrittää olla lääkäri, jolle potilas voi arastelematta kertoa asiansa olipa se sitten mikä tahansa.

Terjo Vuorimaa on yksi noin kolmestakymmenestä lääkäriasemasta Pulssin yleislääkäristä. Hän jatkaa tavallaan kunnanlääkäreiden ja entisajan perhelääkäreiden työtä, vaikka heihin verrattuna Vuorimaalla on käytössään paljon enemmän tietoa sairauksista ja hoitokeinoista niihin.

Yksi on kuitenkin pysynyt samana. Yleislääkäri kohtaa potilaansa, kun tämä on oireistaan huolissaan ja siksi ehkä tavallista haavoittuvaisempi. Terjo Vuorimaan mielestä lääkärintyön keskeisimpiä haasteita on kohdata potilas oikein.

Hän kuvaa potilaan ja lääkärin tapaamista työohjauksesta lainatulla vuorovaikutusdialogi-termillä.

– Vuorovaikutusdialogi on paljon enemmän kuin se, mitä lääkäri ja potilas puhuvat. Lääkäri on onnistunut vuorovaikutusdialogissa, jos potilas kokee, että häntä on kuunneltu ja kunnioitettu, että hän on ollut osallinen vastaanotolla ja on voinut kertoa sen, mikä hänen mieltään on painanut.

– Onnistumisen edellytyksiä on, että lääkäri ei ole ennakkoluuloinen, puhuu ymmärrettävää kieltä ja on ammattitaitoinen eli ymmärtää omat rajoituksensa, Terjo Vuorimaa selvittää.

Mitkään temput ja taikasanat eivät tee potilaasta tyytyväistä, vaan onnistumisen lähtökohhta on Terjo Vuorimaan mielestä lääkärin korvien välissä.

– Lääkärin pitää olla aidosti kiinnostunut työstään ja potilastaan. Tämän pitää olla – ja onkin – lääkärin päämotivaatio rahan, vallan tai maineen sijaan.

Milloin yleislääkärille?

– Yleislääkäri vastaanotolle kannattaa tulla aina ensiksi silloin, kun

potilaalle itselleen ei synny heti selkeää mielikuvaa siitä, että tämä nyt on nimenomaan jonkun erikoislääkärin asioita. Me hoidamme kaikkia sairauksia ainakin niiden helpommissa vaiheissa, Vuorimaa neuvoo.

Vuotuiset terveystarkastukset, erilaiset lääkärin todistukset, lievemmat psykologiset kriisit sekä stressioireet ovat esimerkkejä oireista tai tilanteista, joissa käynti juuri ”monipuolisen” yleislääkärin luona voi olla paikallaan.

Yleislääkäri hallitsee myös työterveysasioita ja niinpä Terjo Vuorimaanakin asiakkaista melko suuri osa on juuri työterveyshuollon potilaita.

– Itselleni on kertynyt kokemusta myös yli 45-vuotiaiden miesten terveystarkastuksista, joita kyllä suosittelen kovasti kaikille aikuisille miehille, Vuorimaa huomauttaa.

Ajanvaraus tuntee yleislääkärit

Terjo Vuorimaan mielestä Pulssin asiakkaat voivat luottaa lääkäriä linnassa Pulssin ajanvarauksen ammattitaitoon. Ajanvarauksesta voidaan ohjata yleislääkärille, jos vaiva vaikuttaa siltä, että Vuorimaa tai joku hänen kollegoistaan on juuri oikea ammattilainen tämän potilaan tapauksessa. Talossa tunnetaan kunkin yleislääkärin vahvuudet ja erikoiskiinnostuksen alueet.

Esimerkiksi Terjo Vuorimaan luo ohjautuu potilaita, joilla on vaivoja, jotka vaikuttavat korva- tai hammasperäisiltä olematta kuitenkaan niitä. Vuorimaalla on nimittäin myös hammaslääkärin koulutus. Hän sanoo, että suusairauksien ja purenan tuntemus on johdattanut hänet monta kertaa muun muassa sitkeiden niska-hartiakipujen syntyneiden juurille. Myös suun limakalvo-



Yleislääkäri Terjo Vuorimaa ottaa vastaan suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Hän välttää työssään yli pitkiä päiviä ja pakottavaa kiirettä, jotta pystyisi olemaan valpas ja läsnäoleva lääkäri kullekin potilaalleen.

sairauksien diagnostiikka ja hoito on sopinut hyvin hänen tuplakoulutukseensa.

Ehkäise ennalta kesävaivat

Yleislääkärin neuvot kesään ovat vaivojen ennaltaehkäisy ja kohtuus kaikessa. Stressiä on lupa välttellä kaikin keinoin.

– Tärkeintä olisi todella ottaa rennosti ja pitää lomaa!

Huoleton loma voi varmistella etukäteen muistamalla varautua aurinkoon ja kesän hyönteisiin. Kesäkodin lääkekaapista olisi hyvä löytyä aurinkosuojaa ja hyttysmyrk-

kyä. Mökkiapteekkiin voisi varata myös ripulilääkettä, haavanhoitotarvikkeita ja särky- sekä kuume- lääkkeitä. Liikahapaisuuteen tehoavaa valmistetta tarvitsee kesän mittaan myös moni.

– Lisäksi kannattaa hankkia tietoa kesänviettopaikkakunnan lääkärin tilanteesta, Vuorimaa vinkkaa.

Vapaita ja viljejä Vuorimaa muistuttaa vakavasti sukupuolitautien vaarasta. Kondomi kulkee kesärienoissa kevyesti mukana ja voi säästää käyttäjänsä monelta ikävyydeltä. Esimerkiksi klamydia leviää lämpinä kesinä kuin kulo kuivalla kankaalla, ja on siten suojaamattomassa seksissä ihan oikea riski.

Kesään kuuluu usein talvikautta kepeämpi alkoholinkäyttö. Terjo Vuorimaa ei tätä tuomitse, kunhan nautiskelija vain jaksaa pitää mielessä, että loma loppuu ja myös alkoholinkäytössä on hyvä palata niukkaan arkitutiiniin. Jos oma alkoholinkäyttö arveluttaa, Terjo Vuorimaa kehottaa ottamaan rohkeasti yhteyttä A-Pulssiin, jossa voi asiantuntijan kanssa miettiä tilannetta.