

CAPUT LIGNUM

Meillä on
jo ryhmä

Fuksiesittely

Meemikilpailu

Erikoislääketieteen
lisanssiaatti

Top secret – tätä ei
lääkiksessä opeteta



Tarto tilaisuuteen ja ota luvnisti.



Myös työnhaussa.

Harkat ja työt Espoosta Hankoon sekä
Tartosta Tammisaareen
nyt osoitteessa

luvn.fi/rekry

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

SISÄLLYS- LUETTELO

| | | | |
|----|--|----|---|
| 04 | Puheenjohtajan tervehdys | 28 | Fuksiviikko |
| 07 | <i>Pääkirjoitus</i> Meillä on jo ryhmä | 30 | Top secret – tätä ei lääkiksessä opeteta |
| 13 | Fuksien esittely | 37 | Sana päätöi- mittajalta |
| 24 | <i>Artikkeli</i> Erikoislääketieteen liseniaatti | 40 | Appendix ver- miformis |



@taslory



TaSLO - Tarton Suomalaiset
Lääketieteen Opiskelijat ry

Päätöimittaja: Niko Ruppert | Taitto: Victoria Valpio



Tervehdys

PUHEENJOHTAJALTA

Hyvää syksyä rakkaat Tasololaiset! Tämän vuoden aikana olemme saaneet seurata oman alamme ryöpytystä mediassa. Keskustelu koulutuspaikoista, lääkäripulasta sekä lääkäreiden palkoista on käynyt kovana koko vuoden – mediassa asiaa on käsitelty, jos ei päivittäin, niin ainakin viikoittain. Edes yksittäinen opiskelija ei ole voinut tilannetta

täysin olla huomaamatta, sillä myös koulutus- ja illalliskutsut niin hyvinvointialueiden kuin yksityisfirmojen järjestämänä ovat lisääntyneet tänä vuonna huomattavasti. Olemme saaneet nauttia opettavaisista koulutuksista, sekä maittavista illallisista ja päässeet myös keskustelemaan ajankohtaisen tilanteeseen vaikutuksista työpaikoilla eri rekrytiimien kanssa.

Tämän myllerryksen keskellä on nuori kandi, tuleva lääkäri, helposi hukassa. Mitä ajatella kaikesta? Voiko työpaikan valita vain palkan perusteella? Mistä oikeasti tietää, saako tulevassa työssään tarpeeksi tukea kandina tai vastavalmistuneena? Siitä huolimatta vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien paljous on tietenkin myös kandin onni, sillä asiat eivät ole aina olleet näin.

90-luvun laman aikoihin povattiin, että lääkäreitä valmistuisi työttömiksi. Vuosituhannen alussa Tartosta valmistuneiden työllistyminen oli

sekavaa ja hankalaa. Nykyisin taas tuntuu, että meidät ulkomailla opiskelevat jopa revitään töihin Suomeen. Arvostus ulkomailla lääkäriksi opiskelevia kohtaan on ehdottomasti noussut viime vuosina kohisten ja kritiikkiä ulkomailla lääkäriksi opiskelevat saavat lähinnä enää Jodelissa tai lehtien artikkelien komenttikentissä. Kesällä kandina työskennellessäni, opiskelutani Tartossa oltiin lähinnä positiivisen kiinnostuneita. Kertaakaan en itse kokenut, että olisin ollut vähempiarvoinen kuin Suomessa opiskelevat.

Tällä hetkellä kuitenkin voimme vielä hengähtää ja jäädä seuraamaan tilannetta sivusta, keskittyä opiskeluun ja miettiä niitä töitä sitten myöhemmin. Ehkä silloin lääkärit ovat taas vain lääkäreitä, eivätkä joko ahneita puoskareita taikka hyvinvointialueita pelastamaan jääneitä pyhiä myksiä. Sillä lopulta meillä jokaisella on kuitenkin yhteinen tavoite, olla hyvä lääkäri, potilaan parhaaksi.

Hyvää syksyn jatkoa kaikille. Nautitaan me nyt opiskeluajasta, TaS-LO:n tapahtumista ja siitä tuesta, jota opiskelutoverimme meille antavat. Ja suuri kiitos tästä vuodesta mahtavalle hallitukselleni, olitte mahtavia. Tästä on hyvä eläköityä ja jäädä seuraamaan, mitä tulevat hallituskaudet tuovat tullessaan.

*Lotta Viherväs
Puheenjohtaja 2023*



etelasavonha.fi
/orkesteri

Liity eloisaan bändiin!

Eloisa tunnetaan rennosta ilmapiiristä ja hyvästä yhteishengestä. Meillä hierarkiat ovat matalia eikä orkesterinjohtajalle pokkuroida. Pääset vaikuttamaan työhösi ja rakentamaan juuri sinulle sopivaa työelämää!

ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

Kysy lisää:

Elise Pöysä

Rekrytointikoordinaattori

040 656 7780

elise.poysa@etelasavonha.fi

Seuraa somessa



...ja verkossa etelasavonha.fi

MEILLÄ ON JO RYHMÄ

*Pääkirjoitus
Niko Ruppert, päätoimittaja*

Yhteisöön kuulumisen tärkeys on kirjoitettu perimäämme. Joku 10 000 vuotta sitten yhteisöstä eriytyminen oli yksilölle kuolemantuomio, eikä ole mikään ole *juurikaan* muuttunut; toki meillä on Apple Watcheja ja antibiootteja mutta aivomme ovat vieläkin lähes samaa mallia (*Wayman, 2012*). Karolinskan instituutin emeritusprofessori ja onkologi, Peter Strang, on havainnut potilaiden kärsivän fyysistä kipua yksinäisyydestä johtuen (*Strang, 2023*). Näissä tilanteissa on pakko muistaa, että kipu, poislukien refleksit, muodostuu aivoissamme. Niinpä kipu *tuntuu* kivulta riippumatta mikä tämän indusoi. Meille on vuosien saatossa siten kehittynyt hyvin herkkä aavistus, jos tunnemme, ettemme olekaan osa jotain porukkaa. Tästä puhumme hyvin harvoin, mikä tekee tästä jollain lailla niin helpon ongelman – mutta olemmehan vain ihmisiä.

Marraskuusta 2019 lähtien olemme maailmanlaajuisesti kohdanneet sosiaalista etäisyyttä. Ennen kuin mennään aiheeseen, haluan nostaa, että termi *social distancing* on aina ollut todella hassu termi ottaen huomioon, että se kannustaa meitä olemaan fyysisesti kauempana toisistamme. Siitä huolimatta epäintuitiivisesti se kuulostaa siltä, että joudumme pandemian voittamiseksi sosiaalisesti etäntymään toisistamme. Vaikkakin tämä on vain termi muiden joukossa, saturoituu vääränlainen idea aivoihimme vuosien aikana, joka voi hyvin pienellä kynnyksellä vaikuttaa mielenterveyteen globaalilla skaalalla.

Toki olemme päässeet koronan vaikutuksista jo vähän kauemmas. American Psychology Association teki kyselytutkimuksen yksinäisyydestä toisen korona-aallon aikana ja uudestaan 2023 tammikuussa. Kohderyhmänä oli 100 000 kanadalaista aikuista. Tutkimuksesta selvisi, että vuonna 2021 38 % nuorista aikuisista tunsu, että oli yksinäinen *a lot of the day yesterday*, eli usein edellisenä päivänä. Kahden vuoden jälkeen tulos oli tippunut vain 24 prosenttiin (Witters, D., 2023). Tämä lähes neljäsosa sadasta tuhannesta aikuisesta ei ole mikään marginaalinen luku ja tämän vaikutukset jäävät meidän sukupolven asiantuntijoiden harteille. Yksinäisyyttä tapahtuu noin kahdel-

la tavalla:

1. Ympäristösi muodostaa ryhmän, eikä jostain syystä ota sinua mukaan.
2. Yrität itse muodostaa ryhmän mutta ympäristösi ei tähän suostu.

Ensimmäinen näistä on passiivinen, jälkimmäinen aktiivinen. Uskallan väittää, että jokaiselle käy kumpaa-kin vaihtoehtoa ehkä useammin kuin haluamme väittää.

Yksinäisyys ja yksinäisyys koetaan jostain syystä vähän nolona. Emme puhu siitä tarpeeksi paljon, koska emme halua vaikuttaa juuri niiltä ihmisiltä, ketä ei oteta jengiin mukaan. Muistan ala-asteella, kun olin ainoa ystäväni synttäreillä, jonne kutsuttiin koko luokka. Ystäväni äiti halusi ottaa minusta ja syntymäpäiväsankarista yhteiskuvan todisteeksi siitä, että tänä vuonna sentään yksi tuli. Seuraavalla viikolla ystävä väitti luokalle, ettei aio pitää syntymäpäiviä futisharjoitusten päällekkäisyyksien takia.

Mielenkiintoisen tästä tekee se, että on normalisoitua peitellä tai vähätellä asioita, joita emme itsellemme valitse. Ensimmäisenä vastaavana tilanteena tulee mieleen liukastuminen; suomalaisena suurin huolestuminen on se, että näkikö joku. On minusta miettimisen arvoista kyseenalaistaa mitä pidämme nolona ja mitä emme, jos emme sitä itsellemme valitse. On

''emme halua vaikuttaa niiltä ihmisiltä, ketä ei oteta jengiin mukaan

aivan järjetöntä, että peittelemme myös esimerkiksi nuhaa – *juu emmä oo ees kipee*. Onko täten noloa, että immuunipuolustuksemme toimii? Pelkäämmekö, että meidät syrjäytetään tarttuvuusriskin vuoksi?

Jotta voimme lähestyä yksinäisyyttä, on kollektiivisesti ymmärrettävä, että tätä ei lähtökohtaisesti valita, eikä kukaan sitä itselleen toivo. Jos tuntuu, että tämä aihe pääkirjoitukseksi on väärä, niin olen tehnyt tehtäväni. Niin kauan, kun yksinäisyydestä on vaikea puhua tai se on jollain denialismin nojalla epäkiinnostavaa, on tämän tarpeellisuus tässä lehdessä todistettu. On mielenkiintoista, että samaan aikaan, kun olemme mielestäni etäisempiä ja yksinäisempiä kuin koskaan, lähetämme globalisti 23 miljardia viestiä päivän aikana, eli lähes miljardi tunnissa. Snapchat-scoremme on miljoonia mutta kollektiivisesti unohdamme kysyä *mitä kuuluu*.

Myönnän, että olen sanonut *meillä on jo ryhmä* useammin kuin haluan ehkä muistaa. En välttämättä noilla sanoilla mutta *teen tätä projektia jo henkilön x kanssa, sovittiin tätä ryhmä jo viikko sitten ja en ole varma mahtuuko tähän ryhmään*, kun on paikka vielä auki, ajaa kaikki samaa viestiä.

Puolustuksena torjujalle; Meillä on omat klikkimme ja se nyt on vain kemiaa. On perusteltua tehdä työtä ja opintoja heidän kanssa, joiden kanssa yhteistyö todistetusti toimii. Oma ammatillinen kehitys on hyvin henkilökohtaista ja on ymmärrettävää, että haluamme itsellemme parhaat lähtökohdat.

Kehitysargumentti torjujalle; Saamme valita täysin kenen kanssa vietämme vapaa-aikamme. Meillä ei ole mitään velvollisuutta kutsua ketään työmme ulkopuolelta omiin tapahtumiimme, mutta työaikamme on työtä. Ala-asteelta opittu *kaikkien kanssa pitää tulla toimeen* on yleis-

pätevä, niin koulun penkillä, kuin leikkaussalissa. Työ on vain työtä eikä saisi olla ikinä niin totista, että laiminlyömme kollegan, ihmisen, että saisimme tehdä työtä aina parhaan kamun kanssa.

Puolustuksena torjutuksi tulleelle; Ryhmän ulkopuolelle jääminen ei tarkoita, ettetkö riitä ihmisenä. Ennakolluulot ja yksittäisten ihmisten stressit, epävarmuudet ja välinpitämättömyydet ohjaavat torjuaa menemään sieltä, missä aita on matalin. On tunnustettava, että vähemmän tuttuihin ihmisiin

kestää aikaa ja resursseja tutustua. Jos torjujan voimavaroja on vähän, tekee hän todennäköisimmin häntä itseään suojelevan väistöliikkeen, joka valitettavasti kohdistuu sinuun. Tähän nojaten on hyvin todennäköistä, että torjunta ei liity edes torjuttuun, tai tämän käyttäytymiseen. Tullessaan torjutuksi tai jäädessä ulkopuolelle tutumpienkin ihmisten keskuudessa saattaa viestiä myös siitä, että torjuja(t) pelkäävät itse tulleensa torjutuksi, että ottavat ympäriltään mahdollisimman nopeasti siinä olevat eivätkä huomioi silmiensä ulkopuolelle jääneet. Tämäkin on puolustusreaktio.

Kehitysgumentti torjutuksi

''unohdamme kysyä mitä kuuluu

tulleelle; On yleistä, että investoimme helpommin niihin ihmisiin jotka entuudestaan tunnemme. Jos tuntuu tyypilliseltä ettei pääse johonkin ryhmään sisään, voi olla, että ryhmä aavistaa ettei torjuttua kiinnosta niinkään ryhmän jäsenet, vaan ainoastaan kuulumuus. Olin itse yläasteella eri porukoiden välillä seilaava teini ja se toimi jonkin aikaa. Huomasin kuitenkin, että tiiviit kaveri-

riporukat saattoivat aistia, ettei minua niinkään kiinnostanut tutustua yksilöihin, vaan olla jossain ryhmässä. Voi siis olla yrittämisen arvoista, että tutustuu hiljalleen

yhteen tai muutamaamaan ihmiseen ja antaa ajan ja kemian hoitaa loput. Kuulumuus on elintärkeää ja on ymmärrettävää, että jos aavistaa jäävänsä ulos tietystä porukasta, niin vastareaktionä esimerkiksi varailee ryhmätovereita etukäteen. Ajoittain käy niin, että jakaudutaan kolmen ryhmiin ja itse onkin se neljäs. On opinnoissa ja työelämässä jokaisen vastuulla ottaa kaikki mukaan, mutta myös jokaisen vastuulla mukautua ympärillä vallitsevaan energiatasoon.

Yhteisömme TaSLO on yhdistänyt lääkäreitä jo vuodesta 1995 ja tätä emme saa ottaa itsestäänselvyytenä.

Ainejärjestönä se on toki yksi muiden joukossa, mutta jäsenille se on muistutus siitä, että *tulimme, näimme, valloitimme*. Tarton kadut olivat jokaiselle TaSLOlaiselle joskus vain pala asfalttia, mutta täältä lähtiesämme ne olivat tiemme lääkäreiksi. Tämä on meidän pakko muistaa, sillä aikamme Virossa loppuu aikaan, itseasiassa aika pian. Täten on myös meidän TaSLOlaisten vastuulla kantaa kollegiaalisuuttamme minne ikinä lähdemmekään. Jaamme nämä kadut ja sen pitää näkyä, niin luokahuoneissa, leikkaussaleissa kuin Ylivieskan terveysasemalla.

Lähteet

Erin Wayman, modernit aivot
<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/when-did-the-human-mind-evolve-to-what-it-is-to-day-140507905/> Julkaistu 25.06.2012, haettu 15.10.2023

Peter Strang, psykofyysinen kipu
<https://ki.se/en/research/loneliness-a-danger-to-our-health> Haettu 21.09.2023

Nuorten yksinäisyys covid19 aikana
<https://www.apa.org/monitor/2023/07/young-adults-lonely-pandemic> Haettu 21.09.2023

Siun
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE



Tule meille töihin.
Täällä sie voit olla
sellainen kuin olet.

IHMINEN SE ON
lääkäri
kin

IIDA, 28 V
YLEISLÄÄKÄRI


ETELÄ-
KARJALAN
hyvinvointialue

"TERVE SIELU TERVEESSÄ RUUMISSA. ELI RAVINTO JA LIIKUNTA
PITÄÄ OLLA OIKEASSA TASAPAINOSSA." - MIETTII IIDA.

JOS SIUA MIETITYTTÄÄ
TYÖT TAI
HARKKAJAKSO,
OLE YHTEYDESSÄ:

Marianne Svahn
Rekrytointiasiantuntija
puh. 040 137 2320
laakarirekry@ekhva.fi

 ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

ekhva.fi

  @etelakarjalanhva


MEDIAPU
SUORAAN TYÖSUHTEESEEN

@mediapu.fi  
www.mediapu.fi



Töiden suunnittelussa ei tarvitse jäädä yksin!
Kun kesätyöt, harjoittelu tai koulutuspolun suunnittelu mietityttää,
otahan yhteyttä, autamme sinut alkuun.

Me ollaan täällä sitä varten, että sinä saat helposti ajantasaista tietoa
toimipaikoista, joita on ympäri Suomen jo yli 250.

Kauttamme et työllisty vuokralle, vaan aina
hyvinvointialueen ja toimipaikan omaksi lääkäriksi.



Ota yhteyttä mediapu.fi chatissa!
Terkuin kandyhteistyöstä vastaava Joni
ja koko MediAvun tiimi 😊

Fuksit
2023

Syksyn Caput Lignumissa on perinteisesti uusien fuksien esittely. Päätoimittajamme Niko ei päästännyt fukseja helpolla vaan heitti fukseille erilaisia tukikysymyksiä, joiden pohjalta fuksit saivat itse kirjoittaa esittelytekstin itsestään vapaamuotoisesti.



Lilli Koivisto

Mistäpäin olet?

Asustelen miekkoseni ja koirani kanssa Espoossa.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Valmistuin farmaseutiksi vuonna 2018 ja tehnyt töitä avoapteekeissa ja sairaaloissa.

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

Fun fact on etten ole katsonut greyn anatomiaa. Sykettä muutaman jakson ja ehdoton lempari on Max Hansson.

Lempipizza ja lempijuoma?

Lemppari pizza on salami pizza ja lempijuoma on muumilimu!

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Huonekasvit kuolee yleensä aika nopeasti, ellei ole kasvi joka tarvitsee vettä vain pari kertaa vuodessa.

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Lääkiksestä odotan työtä, työtä ja paljon työtä. Psykiatria kiinnostaa.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Palkkatoive on sen verran, että saan ostettua unelma-asunnon Westendistä.



Emma Litmanen

Mistäpäin olet?

Jyväskylältä lukion IB-linjalta. Olen asunut ennen Turkissa, Venäjällä, ja hetken Yhdysvalloissa.

Ikä?

19v

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

Lempi Greyn Anatomian hahmo Lexie Grey

Harrastukset?

Tykkään golfista, uinnista ja F1 kattelemisesta.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Huonekasvit kuolee n. päivässä



Tiia Tukiainen

Mistäpäin olet?

Passissa syntymäkotikuntana lukee Kiihtelysvaara. Nykyään koti löytyy Tarton lisäksi Mäntsälästä.

Ikä?

Maailman menoa on tullut ihmeteltyä jo 33 vuoden verran.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Ennen lääkistä ehdinkin työskennellä lakimiehenä.

Harrastukset?

Harrastuksiin kuuluu mm. avantouinti, neulominen ja uutena innostuksena polkujuoksu. Tavoitteena on myös käydä läpi kaikki Suomen (ja Viron!) kansallispuistot.

Kuuluuko ananas pizzaan?

Ananas kuuluu pizzaan.

Muuta lisättävää

Tätä esittelyä tehdessä vaikeinta oli löytää kuva itsestä, sillä niitä ei juurikaan ole. Toivottavasti näiden opiskeluvuosien aikana tulee hieman ahkerammin ikuistettua hetkiä muistoiksi. Lopulta onnistuin kuitenkin löytämään yhden kuvan Norjan Himmeltindanin korkeuksista, kuvassa siis minä ja rakas koirani Ruska.



Aleksis Luukkanen

Mistäpäin olet?

Olen Tuusulasta.

Lempipizza ja lempijuoma?

Lempipizzani on pepperonilla ja valkosipulilla täytetty, ja lempijuomana tietenkin Hartwall Original Long Drink, eli klassinen betonivesi.

Harrastukset?

Harrastuksina minulle on mm. Salilla käynti ja kalastus kesäisin. Lähden mielelläni myös patikoimaan luontoon.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Ennen lääkikseen pyrkimistä ja tuloa kävin Suomessa kauppiksen ja tein alan töitä.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Huonekasvina on ollut lähinnä yksi kultakäynnös, joka on kylläkin tällä hetkellä Suomessa, sen olen onnistunut pitämään vielä elossa.

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Erikoisaloista tällä hetkellä kiinnostaa eniten onkologia. Lääkiksestä odotan kiinnostavia opintoja, joskin hommia tulee olemaan paljon. Toivottavasti niitä selvittää kunnolla!



Emily

Mistäpäin olet?

Oon syntynyt Turussa, mutta suurimman osan ajasta oon asunut Turun viereisessä kaupungissa Liedossa.

Ikä?

Ikää on kertynyt 24 vuotta.

Harrastukset?

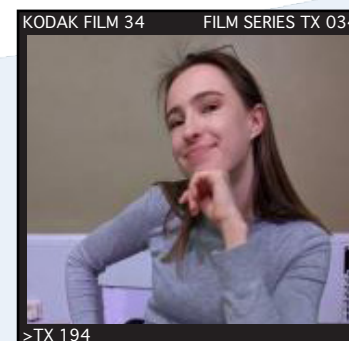
Harrastuksiin kuuluu kävely, sali, laitesukellus ja huonekasvit. Multa löytyykin about 40 huonekasvia ja tilaa vievät myös käärmeiden asumukset, joissa asustaa Mato ja Liero.

Lempipizza? Kuuluuko ananas pizzaan?

Lempi pizzaan kuuluu aina feta, oliivi, pepperoni ja aurajuusto. Ananas EI kuulu pizzaan!

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Lääkikseltä odotan verta, hikeä ja kyyneleitä, mutta myös onnistumisia ja hyviä muistoja. Erikoisaloista kiinnostaa kirurgia, neurologia ja psykologia. Nähtäväksi jää mistä itseni vuosien päästä löydän!



Lina-Maria Hämäläinen

Mistäpäin olet?

Espoo/Helsingiläinen

Ikä?

25-vuotias

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Gradua vaille valmistunut filosofian maisteri (translational medicine MSc)

Kiinnostus järjestötoiminnasta?

Toimin aiemmin opiskelijajärjestössä rahastonhoitajana, joten en osallistu järjestötoimintaan enää koskaan. Riittävällä ryhmäpaineella, lahjonnalla, ja painostuksella todennäköisesti rikon lupaukseni järjestötoiminnasta pidättäytymisestä.

Miksi hait lääkikseen ja mikä erikoisala kiinnostaa?

Inspiraationa lääkikseen hakuun toimi House MD tv-sarja, jonka katsomiseen kulutin 13-15 ikävuoteni. Neurologia on kiinnostavin erikoisala, eikä kukaan ei voi väittää minulle toisin.

Harrastukset?

Rakkain harrastus on boulderointi



Kiia Paljakka

Mistäpäin olet?

Porvoosta

Ikä?

Kohta 23v

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Mäkkärissä töissä

Harrastukset?

Jääpalloa pelailen

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

En omista niitä syystä.

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

Lexi on ihanin.

Lempipizza ja lempijuoma?

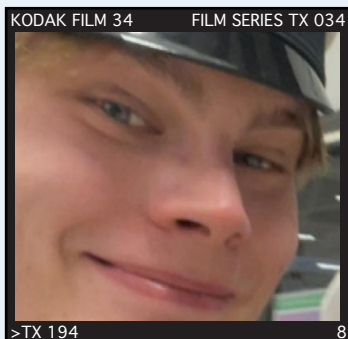
Ilmakuivattu kinkku+mozzarella ja pepsi max & äänäslonkero.

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Valmistua ja lastentaudit ja paljon muuta.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Enemmän kuin tällä hetkellä tienaani.



Kasper Rainansalo

Mistäpäin olet?

Kasper "kassu" Rainansalo on kotoisin Espoosta.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Opiskellut aikasemmin ensihoitajaksi ensimmäistä vuotta. Tämän lisäksi kaupan puolella on tullut tehtyä duunia.

Harrastukset?

Harrastuksiin kuuluu salilla käynti ja sosiaaliset tapahtumat.

Lempipizza? Kuuluuko ananas pizzaan?

Ananas ei kuulu pizzaan vain ja ainoastaan lonkeroon, pizzan päälle kelpaa toki pepperoni.

Onko sinulla mottoa?

Mottona koulumenestykseen toimii work hard play hard.

Miksi hait lääkikseen ja mikä erikoisala kiinnostaa?

Erikoisalana kiinnostaa akuuttilääketiede sekä neurokirurgia. Inspiraationa tulevalle uralle toimii sykkeestä tuttu Holopainen.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Palkkatoiveena on tulevaisuudessa, että saisi kivan asunnon ja hyvän työväkkuutuksen.



Siiri Andersson

Mistäpäin olet?

Kirkkonummi

Ikä?

20v

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Töitä kassatätinä ja sijaisopena.

Harrastukset?

Salilla käyn

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

Holopainen

Lempipizza ja lempijuoma?

Prosciutto rucolalla ja Redbull sugarfreet.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Huono...

Kiinnostus järjestötoiminnasta?

Katsotaankatsotaan!

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Kivaa ja rankkaa :D (toivottavasti myös valmistun) ja ehkää kirurgia.

Tulevaisuuden palkkatoive?

5876.72€

**Ronja****Mistäpäin olet?**

Espoosta (asunu viimeiset 4v Turussa).

Harrastukset? Ikä?

Futis & Netflix 23v

Lempipizza ja lempijuoma?

Kotipizzan Zorbas ja Pepsi max.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Opiskellut bilsaa ja tehny töitä infotätinä Prismassa

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

Lexie Grey.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Yhden kasvin olen pystynyt pitämään hengissä :/

Kiinnostus järjestötoiminnasta?

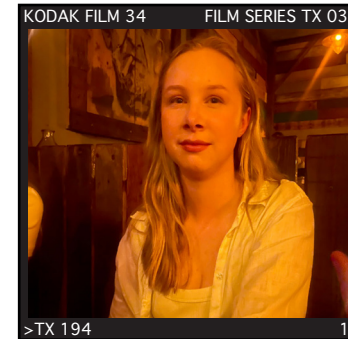
Kiinnostaa!

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Oppia jotain ja saada uusii kavereit. Onkologia.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Sopivasti ;)

**Tuuli****Mistäpäin olet?**

Helsingistä (asuin 2015-2022 Berliinissä).

Harrastukset? Ikä?

Jooga, lenkkeily 20 vuotta

Lempipizza?

Margherita

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Ennen lääkistä pidin välivuoden ja olin töissä.

Lempihahmo Greyn Anatomiasa tai Sykkeessä?

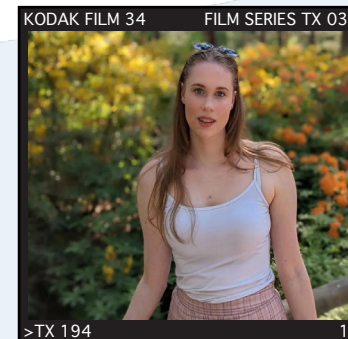
Lempihahmo Sykkeessä: Iiris.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Erittäin huono.

Tällä hetkellä kiinnostava erikoisala?

Neurofysiologia.

**Maria Saari****Mistäpäin olet? Ikä?**

Vantaalta 21

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Tehnyt kuplateetä ja tarjoillut hodareita

Harrastukset?

Hiihto ja akvarellimaalaus

Lempipizza ja lempijuoma?

Frutti di mare ja kahvi

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

Niin huono, etten sen takia omista yhtäkään huonekasvia, ainakaan vielä.

Kiinnostus järjestötoiminnasta?

2 viikkoa meni ja olen jo co-hyvinvointivastaava, tarvitseeko lisätä enää muuta :D

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Odotan mielenkiintoisia kokemuksia ulkomailla, paljon uuden oppimista ihmiskehosta sekä hyviä bileitä ja kavereita. Ei ole vielä mitään vahvaa kiinnostusta mihinkään tiettyyn alaan, mutta ehkä suu- ja leukakirurgia tai plastiikkakirurgia.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Sen verran iso, että voisin tulevaisuudessa halutessani tehdä jotain muutakin kuin täysipäiväistä työtä.

**Emma Piri**

Mistäpäin olet? Ikä?
Helsingistä kotoisin 24v

Lempihahmo Grey'n Anatomiasa?
Grey's Anatomyn lempihahmo ehdottomasti Christina Yang.

Harrastukset?

Harrastuksiin kuuluu kaikenlainen liikunta, kuten judo ja cheerleading, neulominen ja leipominen toimii myös aina.

Lempipizza ja lempijuoma?

Lempipizza on tonnikala ja siihen sekalaisesti kaikkea mukaan riippuen fiiliksestä. Lempijuoma on cola zero.

Mitä olet tehnyt ennen lääkistä?

Opiskelin lukion jälkeen hierojakoulussa ja valmistuin urheiluhierojaksi 2020, heitin keikan myös Ouluun, jossa opiskelin vuoden biokemiaa 2022-2023.

Kuinka hyvä olet huolehtimaan huonekasveista?

En tule toimeen huonekasvien kanssa.

Odotuksia lääkiksestä ja kiinnostava erikoisala?

Odotukset lääkiksestä on, että tulee olemaan kivaa mutta rankkaa. Tällä hetkellä erikoisalana kiinnostaa ortopedia.

Tulevaisuuden palkkatoive?

Tulevaisuuden palkkatoive sellainen, että voin ostaa poikaystäväälle hänen unelmoimansa moottorikelkan.

Kiitos kaikille fuksille, jotka osallistuivat tähän "kaverikirjaan" <3

LÄÄKÄRIKSI**Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle**

Jos arvostat erinomaisia koulutusmahdollisuuksia ja uusien työtapojen rohkeaa kokeilua – tule meille töihin. Meillä pääset kouluttautumaan ja kehittymään!

Tarjoamme sinulle:

- rennon työilmapiirin ja mukavat kollegat
- vahvan tuen työhösi seniorilääkäreiltä
- mahdollisuuden räätälöidä ja kehittää omaa työtäsi

Meillä on mukava tehdä töitä ja arjen pyörittäminen työn rinnalla on sujuvaa. Työpaikkasi sijaitsee loistavien kulkuyhteyksien varrella, tulit sitten töihin mistä päin pääkaupunkiseutua tahansa.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

vakehyva.fi/laakarit



ERIKOIS- LÄÄKETIETEEN LISENSIAATTI

Artikkeli
Niko Ruppert, päätoimittaja

Erikoislääketieteen lisensiaatti (ErLL) on nykylääketieteen uusi standardi. ErLL-tutkinnon voi suorittaa yhdeksässä vuodessa opintojen aloittamisesta ja pätevoittää suoraan erikoislääkäriksi. Poikkeuksellisesti, erikoistumisalan valinta pitää päättää ennen ensimmäisiä kursseja, eli käytännössä ennen kuin opinnot alkavat. Erikoisalaa ei voi vaihtaa kesken ErLL-tutkintoa – tai ainakin tältä se tuntuu, kun jengi kysyy juuri lääkikseen päässeeltä opiskelijalta, että mihin hän mahtaakaan kuuden vuoden päästä erikoistua.

Todellisuudessa lääketieteen lisensiaatti (LL), tai meille Medical Doctor (M.D.), on 360 opintopisteen kokonaisuus, joka suoritetaan pääsääntöisesti kuudessa vuodessa. Valmistumisen jälkeen voi halutessaan lähteä erikoistumaan vielä viideksi tai kuudeksi vuodeksi tienaten tällä ajalla noin 62 % lääkärin mediaanipalkasta (*Lääkärilehti, 2022*). Kaiken kaikkiaan opintojen aloittamisesta erikoislääkäri -nimikyltin saamiseen menee nopeimmillaan 12 vuotta.

Tätä opintopolkua se harva omainen tietää. On ymmärrettävää, että kun suurin osa lääkäreistä erikoistuu (*Nuorten Lääkärinen yhdistys, 2016*), niin ajatellaan polun erikoislääkäriksi olevan jollain lailla itsestäänselvyys. Omaisille saattaa olla myös helpompaa keksiä puheenaiheita, jos tietää opiskelijan erikoisalavalinnan – ortopedi leikkaa tuki- ja liikuntaelimiä, lastenlääkäri hoitaa lapsia. ”Pelkkä” laillistettu lääkäri ei välttämättä kerro oikein mitään tämän arjesta. Monille on myös

luontaista tehdä johtopäätöksiä opiskelijasta viitaten häntä kiinnostavaan erikoisalavalintaan. Jos opiskelijaa kiinnostaa kirurgia, hän on varmasti kylmäpäinen johtaja. Jos taas kliininen mikrobiologia kiinnostaa enemmän, on todennäköistä saada ”niin joo” -vastaus. Varsinkin jos sanoo, ettei varmaan erikoistu, niin ”ahaa...” -vastausten todennäköisyys kasvaa 400 %.

Usein näitä erikoistumiskysymyksiä kysyvä ei ole välttämättä kovin perillä lääkärin arjesta. Uskallan väittää, että he, jotka ovat itse alalla tietävät mitä kaikkea erikoistuminen vaatii ja millainen paine on mahdollisesti lokeroitua 50:en erikoisalansisälle. Omaiset eivät varmastikaan tarkoita mitään pahalla, vaan ovat vain kiinnostuneita siitä, että kiinnostaako jokin tietty ala enemmän kuin toinen.

Meidän medisiinarien näkökulmasta ymmärrän, että nämä tällaiset kysymykset saattavat ahdistaa. Keskiarvo sisänpääsulle lääkikseen on kolme vuotta. Nämä

''monille on myös luontaista tehdä johtopäätöksiä opiskelijasta viitaten häntä kiinnostavaan erikoisalavalintaan.

kolme vuotta ovat kuitenkin haku-
vuosia, eli ei-hakuvuotia lukion tai
ammattikoulun jälkeen voi olla 0-99
välillä. Seuraavat kuusi vuotta eivät
ole millään tavalla aina kivoja ja pal-
kitseviä. 14-tuntisen kirjastopäivän
jälkeen on ainakin minulle yhden-
tekevää kuinka paljon palkkaa tulee
tekemään kuuden vuoden päästä.

Valmistumme palveluam-
mattiin. Valkotakilla, opin-
topisteillä, tai 5-sarjan
BMW:llä ei tee mitään, kun
vastaanotollemme tulee ihminen,
jota huolestuttaa. Meidän on opit-
tava, että kaikki eivät ymmärrä
polkujamme, eikä niin kuulukaan.
Toisaalta, näin meidän lääkäreiden
kesken, on meidän annettava toisil-
lemme tilaa ja ymmärrystä olla aivan
kujalla erikoistumisesta. Tietenkään
kiellettyjä aiheita ei pidä muodostaa

mutta jos kollega sanoo, ettei tiedä,
tai halua puhua vielä erikoistumi-
sesta, on tämä validi vastaus, eikä
tämä viittaa millään lailla kollegan
päämäärätietoisuuteen. Annetaan
toistaiseksi M.D.:n olla vuoremme
ja muut lyhenteet tulla myöhemmin,
jos on tullakseen. *Carpe diem.*

Lähteet

*Lääkärilehti, lääkärien palkat (Anne
Seppänen)*
<https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/laakarin-palkka-on-6377-euroa-kuussa/>
Nettiartikkeli julkaistu 27.04.2022, haettu 15.10.2023

Nuorten Lääkärien yhdistys, erikoistumismäärä
<https://www.nly.fi/erikoistu-viisaasti/>
Nettiartikkeli julkaistu 06.10.2016, haettu 15.10.2023

Terveystalo

Kohti parempaa.

LÄÄKÄRIKSI KYMENLAAKSOON



Terveysasemien ylilääkärit:

paivi.matsi@kymenhva.fi
koulutusylilääkäri

salla.kahara@kymenhva.fi
ylilääkäri, Kotka

johanna.salmio@kymenhva.fi
ylilääkäri, Kouvola
(Keltakangas+Katajajarju)

mervi.lehtonen@kymenhva.fi
ylilääkäri, Kouvola
(Valkeala+Ratamo)

heidi.narkilahti@kymenhva.fi
ylilääkäri, Hamina
Virolahti, Miehikkälä



PANOSTAMME TERVEYSASEMILLA UUSIEN LÄÄKÄREIDEN PEREHDYTYKSEEN JA JAKSAMISEEN

Meille on tärkeää, että aloittava lääkäri
selviää työstään ja saa vastuuta
ammattitaitonsa kasvaessa. Panostamme
yksiköissämme senioritukeen.
Olemme huomioineet myös
vastavalmistuneet kevyemmällä työtahdilla
5-6 potilasta päivässä. Yek- jaksolla sinulla
on mahdollisuus osallistua 10 ulkoiseen
koulutukseen ja viikoittaisiin omiin
koulutuksiin terveysasemilla. Tarjoamme
kilpailukykyisen palkan.

Tervetuloa meille töihin!

Palkkaus:

Vastavalmistuneen
palkka on 6111.86 e
+toimenpidepalkkiot
500-1000 e /kk. Lisäksi
tietysti palkallinen
kesäloma, lomaraha,
palkalliset arkipyhät ja
palkalliset sairauslomat.

FUKSIVIIKKO!

Fuksit toivotettiin tervetulleeksi Tarttoon syyskuun alussa. Fukseille järjestettiin kahden viikon mittainen ”fuksiviikko”, jotta aikaa jäi asettumiseen, opiskeluihin sekä hauskanpitoon. Fuksiviikot olivat syksyn kohokohota, jotka yhdistivät niin uudet kuin vanhatkin opiskelijat yhteen hauskojen aktiviteettien parissa.

Fuksiviikko sisälsi niin rentoa hengailua kuin myös leikkimielisiä kilpailuja. Jo ennen virallista fuksiviikon alkamista fukseilla oli ohjelmassa ensimmäinen yhteinen class dinner ja kaupunkikiertä ympäri kaunista Tarttoa. Kun fuksiviikot vihdoon virallisesti alkoivat oli ohjelmassa muun muassa bilistä, saunailtaa ja paljon odotettu ensi silmäys Tarton yöelämään pub crawl:in merkeissä. Jo perinteeksi muodostuneet tiimiasut otettiin taas käyttöön

baarikierroksen yhteydessä ja tiimiasu kilpailun voitti ylivoimaisesti eläimet! Ensimmäinen viikko huipentui Taslon



järjestämään Amazing Raceen ja Tutustumisbileisiin.

Toinen fuksiviikko starttasi rennoin tunnelmin yhteisellä ajanvietolla ja hyvän ruuan nauttimisella.

Keskiviikkona tarkoituksena oli suunnata laulamaan karaokea mutta suunnitelmiin tuli muutoksia ja päädyimme nautiskelemaan vikoista ke-säilloista yhdessä terassille. Viikon loppuhuipennuksena viimeisen varsinaisen tapahtuman päätteeksi TaSLO:n ainejärjestöön liittyneet fukset saivat ikiomat buranat. Viikonlopun päätteeksi pääsimme vielä nauttimaan yhdessäolosta piknikin merkein.

Oli mahtavaa nähdä, kuinka aktiivisesti fukset osallistuivat kaikkiin tapahtumiin ja kaikilla näytti olevan hauskaa! Fukseista on muodostunut oma tiivis porukka ja mahtava lisä meidän kansainvälisen linjan lääkisopiskelijoihin. Vielä kerran tervetuloa Tarttoon!

Tahdomme toivottaa fukseille opiskeluintoa ja tsemppiä ensimmäiselle vuodelle. Kysykää vanhemmilta opiskelijoita tukea ja neuvoja kun sen tarve iskee. *You can do it!*

*Tuutorit, Anna Jännäri
ja Tuuke Laaksonen C11*



TOP SECRET

tätä ei lääkiksessä opeteta

(tai vaikka opetetaan, niin sitä ei muista silloin, kun tietoa tarvitsisi)

Eetu Hopeapuu, Cursus VI

Virossa koulutetut lääkärit ovat Suomessa arvostettuja osajia. Painotuksessa Suomen ja Viron välillä on jonkin verran eroja, esimerkiksi ensimmäiset viisi vuotta Tartossa ovat merkittävästi suomalaisiin yliopistoihin verrattuna teoreettisempia. Onneksi kuudennen vuoden aikana tilanne tasoittuu, ja valmistuessa osaaminen on vähintäänkin yhtä hyvällä tasolla. Töihin mennessä törmää kuitenkin useisiin käytännön asioihin, joita ei joko ole opetettu tai ne käydään Virossa hieman eri tavalla. Tässä aakkoset amanuenssille ja aloittavalle kandille asioista, joiden osaaminen ennalta helpottaa elämääsi ja vähentää turhan ihmettelyn määrää työpaikalla.

A ALAT eli alaniiniaminotransferaasi ja AFOS eli alkalinen fosfaasi. Suomessa yleisimmin käytetyt maksa-arvot. ALAT kertoo maksan tilanteesta, AFOS sappiteistä. Eivät ole spesifejä, koska ALATia erittyy myös lihaksista, sydäimestä ja keuhkoista ja AFOSia luusta, esimerkiksi osteomalasian tai luumetastaasien yhteydessä. Testinä ASAT ja GT ovat harvinaisia Suomessa, Virossa sen sijaan GT (eli GTT eli glutamyyli-transferaasi) on yleinen sappiteiden seuranta-arvo, joka nousee myös alkoholinkäytön myötä.

B B-vitamiini. Alkoholisteilla, joilla on huono ravitsemus, voidaan antaa muutama päivä tiamiinia eli B1-vitamiinia (Neuramin 100-250 mg iv/im) Wernicke-Korsakovin oireyhtymän ennaltaehkäisyyn. Tämän jälkeen voidaan siirtyä suun kautta annettavaan Neurobion Forte -valmisteeseen, joka sisältää B1-, B6- ja B12-vitamiineja.

C *Clostridioides difficile*, aiemmalta nimeltään *Clostridium difficile*. Voi tulla minkä tahansa antibiootihoidon jälkeen, joskus vasta viikkojen jälkeen kuurin loppumisesta. Tarkasta siis aina edeltävien kuukausien ab-kuurit, jos potilaalla ripulia. Epäillessä testaa F -CldTNhO. Huomioi, että tämä on nukleinihappotesti, ja voi olla positiivinen vanhan *C. difficile* -infektion jälkeen pitkään!

E Esittäydy ja tervehdi. Tervehdi osastolla jokaista työntekijää, ja pyri esittäytymään nimen ja tittelin muodossa mahdollisimman monelle etenkin alkuvaiheessa. On kiusallista, jos olet ollut töissä kaksi viikkoa, ja kukaan ei lähimpiä lääkäritovereitasi lukuun ottamatta tiedä kuka olet tai mitä työpaikassa teet.

D Dialyysi. Jos potilas on pitkäaikaisessa hemodialysissä munuaisten vajaatoiminnan vuoksi, ei nefrotoksisia varjoaineita TT- tai magneetikuvissa tarvitse pelätä. Munuaiset ovat jo rikki, joten varjoaine ei niitä enempää tuhoa. Sen sijaan muutoin aina ennen varjoainekuvantamista pyytämistä tarkista eGFR.

F Fosfatidyylietanoli eli PEth. Alkoholin runsaan säännöllisen käytön osoittaminen, jos määristä on epäselvyyttä tai ei ole tietoa. PEth:ia kertyy punasolujen solukalvoille ainoastaan alkoholin vaikutuksesta. Yksittäinen ryyppyilta ei arvoa nosta.

G GFR eli glomerular filtration rate. Nykyään käytössä ainoastaan eGFR eli laskennallinen munuaisfunktio, koska vuorokausivirtsaa ei kerätä. *Kts. kohta K.*

H Hepatiitti. Syitä on useita: A-, B-, C-, D- ja E-virukset, HIV, alkoholi, parasetamolin yliannostus, myrkkysienet yms. Sulje hepatiitin aiheuttajana ainakin A-E-virukset, HIV ja parasetamoli (S-paras) pois. Lisäksi selvitä alkoholianamneesi. Moni käyttää parasetamolia hyvin suuria annoksia kipuun. Yli 6 grammaa useamman päivän voi jo aiheuttaa maksavauriota.

I Infektio, kun potilaalla on pitkäaikainen kortisonihoito. Kortisonitasojen tulisi nousta infektion aikana. Kuitenkin pitkäaikainen kortikosteroidien käyttö voi johtaa lisämunuaislamaan, jolloin elimistö ei tuota tarpeeksi kortisonia. Tällöin pieniannoksinen kortisoniannos (esim. prednisoni 5 mg) yleensä tuplataan kuumeisen infektion ajaksi. Tarkista aina hoitokäytäntö oman sairaalan tai tk:n ohjeista.

K Krea eli kreatiini ja kystatiini-C. Pääosin munuaisten toiminnasta kertovat lab.arvot, jotka antavat laskennallisen munuaisarvon (eGFR). Tarkista krea aina ennen uusien lääkkeiden määräämistä, hyvin monella lääkkeellä munuaisarvo vaikuttaa annokseen sitä alentavasti! Kreatiniinia nostaa nestehukka, suuri lihasmassa ja erityisesti munuaisten vajaatoiminta. Kystatiini-C (KysC) on parempi munuaisarvon markkeri sarkopeenisillä, hyvin lihaksikkailla, kreatiinilisää käyttävillä tai raaja-amputoiduilla potilailla. Merkittävä lihavuus sen sijaan vääristää KysC-arvoa. KysC on kallis, joten älä tilaa sitä ilman syytä.

J Jänisrutto ja myyräkuume. Molemmissa taudeissa kuumeilua. Jänisrutto on bakteerin aiheuttama, ja sitä hoidetaan antibiooteilla. Myyräkuumeessa eli puumala-viruksen aiheuttamassa taudissa hoito on oireenmukainen, mutta munuaisten toimintaa on hyvin tärkeää seuranta (krea-arvo vähintään kerran päivässä). *Kts. tautien tarkemmat oireet Terveysportista, näitä ei Tartossa juurikaan opiskella. Myyräkuumeita tulee päivystykseen yllättävän usein loppukesästä.*

L L – Lukkoruuvi vs korteksiruuvi. Ortopedian ja traumatologian perustermi. Lukkoruuvi lukitsee levyn paikalleen, esim. murtumafiksaatiossa. Korteksiruuvi kiinnittyy nimensä mukaisesti luun korteksiin, mutta sallii itse levyn pienen liikkeen. Tätä tietoa et tule konservatiivisilla aloilla tarvitsemaan, mutta ortopediasta kiinnostuneet voivat opetella tämän jo nyt.

M Metformiini. Hyvin yleinen lääke tyyppin 2 diabeteksen lääke. Tauota aina infektion ja maksa-arvojen nousun ajaksi. Lisäksi vakava COPD ja merkittävä munuaisten vajaatoiminta on pysyvä kontraindikaatio metformiiniin eli vaihda lääke esim. SGLT-2 estäjään. Huomioi että Terveysportissa esitetty maksimimäärä metformiinia (3g) on liian suuri, todellisuudessa potilaiden annostus on 1500-2000 mg, munuaisten lievässäkin vajaatoiminnassa vähemmän.

N Nenä-suomaski. Opettele pukemaan takaa sidottava kirurginen maski etukäteen, ettet aivan ensimmäistä kertaa joudu sitä ihmettelemään, kun olet menossa leikkaussaliin.

O Oireeton bakteriuria eli bakteereita virtsassa. Tärkeää tutkia ja hoitaa vain raskaana olevilta. Iän myötä hyvin yleinen, erityisesti pitkäaikaisesti katetroiduilla ja diabetes mellitusta sairastavilta. Älä aloita antibiootteja oireettomille, ellei potilas ole raskaana.

P PVK eli pieni verenkuvaa. Hemoglobiini, erytrosyytit ja leukosyyttien kokonaismäärä katsotaan tästä. PVK:n lisäksi Na (natrium), K (kalium), CRP (tulehdusarvo) ja krea ovat labratuloksia, joita seurataan osastohoidossa lähes kaikilta. Na, K kertovat elektrolyytti- ja nestetasapainosta. Krea munuaisista ja nestetasapainosta. Muista, että CRP:tä nostaa niin infektio kuin leikkauksetkin.

Q QRS-kompleksi ja QT-aika. Onko QRS-terävä? Kompleksin keston pitäisi olla alle 120 millisekuntia. Pitkää QT-aikaa selvittääksesi mittaa EKG:stä välimatka Q-aallon alusta T-aallon loppuun. Terveystoimissa laskuri, jolla näet, onko QTc-aika pidentynyt (= pitkä QT -oireyhtymä).

R Raynaud'n oireyhtymä eli valkosormisuus. Mikäli oire on teini-ikästä lähtien ja pysynyt samanlaisena, ei huolta. Mikäli oireilu alkaa vanhemmalla iällä voi kyseessä olla mahdollisesti reumasairaus, systeeminen skleroosi.

S Steriliteetti ennen leikkaussalia. Monta vaihetta: Aloitat laittamalla ensin hiussuojan ja maskin. Tämän jälkeen laitat tarvittaessa lyijysuojan, mikäli käytetään röntgensäteilyä leikkauksen aikana. Tähän kuuluu kilpirauhaskauluri ja torson suojaava yksi- tai kaksiosainen lyijyvaate. Tekonivelleikkauksessa tarvitset lisäksi vielä avaruusmaskilta näyttävän kopan, joka estää hengitysilmasi pääsyn potilaaseen. Tätä seuraa käsien pesu ja 3 minuuttia käsidesiä. Sen jälkeen astut leikkaussaliin ja otat steriilin vaatesuojan, jonka lävitse ujutat kädet. Varo koskettamasta etupuolta käsillä, ja pidä kädet rinnan edessä ylhäällä. Hoitaja sitoo suojan takaa. Tämän jälkeen saat ensimmäiset steriilit hanskat, jotka asetat käsiin. Sido suoja etupuolelta kiertämällä itseäsi vasemmalla pitäen lenkistä kiinni hoitajan avustaessa. Lopuksi saat vielä toiset steriilit hanskat käsiisi (joissakin sairaaloissa, osassa käytetään vain yksiä hanskoja). Huh! Nyt olet viimein valmis osallistumaan operaatioon (tai ainakin katsomaan sitä vierestä).

T Taukotila. Käy välillä taukotilassa juomassa teetä tai kahvia tai edes vettä, äläkä aina kökötä omassa huoneessasi tai lääkärin kansliassa. Vaikka töissä on kiirettä, niin ilman taukoja työteho laskee hyvin matalaksi iltopäivän tai illan tunteina. Taukotilassa saatat jopa vahingossa tutustua muihin työntekijöihin.

V Vyöruusu eli herpes zoster. Vesirokonkin aiheuttama virus jää kytemään spinaaliganglioon ja voi aktivoitua myöhemmin. Vyöruusua esiintyy myös työikäisillä, ei ole ainoastaan iäkkäiden tai immuunipuutteisten tauti. Lapsille ja iäkkäille omat rokotteensa.

W Wernicken oireyhtymä. B1-vitamiinin eli tiamiinin puutoksesta johtuva harmaan aineen vaurio. Pääasiassa alkoholisteilla tai todella merkittävästä aliravitsemuksesta kärsivillä hengenvaarallinen tila. Yleensä palautuva, mutta vauriot voivat olla pysyviäkin.

Y Yskänrokko eli huuliherpes eli herpes simplex -virusten 1 & 2 aiheuttama tauti. HSV-2 on sukuelinherpes, mutta nykyään myös huuliherpeksen aiheuttaja. HSV-1 alun perin huulissa, nykyään myös sukuelimissä. Tauti voi levitä niin silmään kuin iholle laajemminkin.

U UAP eli unstable angina pectoris eli epävakaa sepelvaltimotauti. EKG voi olla suhteellisen normaali, tärkeintä on potilaan oirekuva (rasituksen paheneva oire, joka usein alkaa oireilemaan myös levossa tai kevyessä kuormituksessa). Yleensä kardiologian osastolle ja seuraavana päivänä tehdään angiografia eli sydämen suonien varjoainekuvaus.

X X-koe eli ristikoe eli veren sopivuuskoe. Tehdään aina ennen verensiirtoa sekä käytännössä aina ennen leikkauksia. Tutkitaan punasolujen vasta-aineet.

Z Z – Zinacef eli ”Z-vitamiini” eli kefuroksiimi. Kefuroksiimi on toisen polven kefalosporiini ja yksi yleisimpiä antibiootteja osastohoidossa. Käytetään tyypillisesti annoksella 1,5 g x3 iv. Profylaktisesti leikkauksissa kerta-annoksena. Kirjaa nimellä kefuroksiimi, ei Zinacef, sillä kaupanimeä ei ole enää edes saatavilla. Valitettavan usein tulee silti hoitotiivistelmissä vastaan.

A

Åderbräck (ruots.) eli suonikohjut. Pinnallisten alaraajalaskimoiden vajaatoimintaan liittyvät usein suonikohjut. Syvien laskimoiden vajaatoiminta harvinaista, ja yleensä seurausta aiemmin sairastetusta syvästä laskimotukoksesta.

Ä

Äänirautakoe. Weberin ja Rinnen kokeet. Näillä testataan, mistä kuulo-ongelma voi johtua. Koskaan ei muista, mikä johtui mistäkin ja aina joutuu tarkistamaan testien tulkinnan.

Ö

Ödeema. Tarkista kliinisessä statuksessa aina ödeema eli turvotus. Onko kuoppaturvotusta eli pitting-ödeemaa vai non-pittingiä? Onko paikallinen, vain toisen alaraajan tai molempien? Kirjaa nämä ylös. Paikallisena aiheuttajana usein akuutti kudosaivaurio tai leikkaus. Symmetrinen molemmin puoleinen alaraajaturvotus tyyppisemmin laskimoiden tai sydämen vajaatoiminnasta johtuvaa. Ensimmäinen on hyvälaatuinen vaiva, jonka hoitona ovat tukisukat estämään kroonisten alaraajahaavojen syntyä. Sydämen vajaatoiminta vaatii monimutkaisempaa hoitoa. Yksipuoleinen alaraajaturvotus voi olla SLT:n eli syvän laskimotukoksen aiheuttamaa. Tällöin tutkitaan fibriinin D-dimeeripitoisuus eli FIDD ja tarvittaessa laskimoiden ultraääni. Muista, että syvä laskimotukos voi olla myös yläraajassa, mutta tämä on hyvin harvinaista ja yleensä vain traumojen jälkitilana.

Lääkäriksi opiskellessa vastaan tulee yhä uusia ja uusia termejä sekä käytänteitä. Ja valmistumisen jälkeen yhä lisää. Älä siis vain epätoivoon, vaikka amanuenssina tai kandina työskennellessäsi tuntuu, että työkaverit puhuvat alkuun vierasta kieltä. Jokainen ohjaajasi ja tapaamasi kokenut erikoislääkäri on aloittanut samasta mistä sinäkin. Tsemppiä ja menestystä opintoihin sekä työelämään!

Sana

PÄÄTOIMITTAJALTA

Kesän helteet ovat jo kaukana takanamme. Niitä jäätelön täyteisiä päiviä ja unen tuntuksia kesäöitä saa ja pitää muistella lämmöllä, mutta uusi on aina otettava vastaan.

Me ihmiset kollektiivisesti puhumme aina siitä kuinka muutos on pelottavaa, oli se sitten uusi työpaikka, uusi cursus, tai uusi ihmissuhde. Väitämme, ettemme osaa käsitellä muutosta hyvin. Tämä idea on harha: Rakastamme muutosta.

Ehkä 500 eaa. antiikin kreikkalainen filosofi (lue: työtön) Herakleitos on väitetysti sanonut kuuluisat sanat: *kaikki virtaa, mikään ei pysy paikallaan*. Ajan saatossa tämä lausahdus on muuttunut muotoon *ainoa varma asia on muutos*. Pohdiskellessa tätä sanontaa tulee helposti tunteita epävarmuudesta ja siitä, ettei välttämättä pärjää muutoksen yli. Muistan vielä elävästi ne päivät, kun muutin Viroon. Voin vieläkin sanoa varmuu-

della, että ensimmäiset kaksi viikkoa Virossa olivat tähänastisen elämäni vaikeimpia päiviä. Olen 18-vuotiaasta asti asunut pääsääntöisesti yksin, kumppanin, tai kämppinksen kanssa. En kaihda kotiaskareita, minulla on silitysrauta ja osaan noudattaa pesulappujen ohjeita. Silti monella tavalla se kaikki epävarmuus vieraasta maasta, kielimuuri, sekä pärjääminen lääkiksessä pelotti. Nyt 14 kuukautta myöhemmin, minulle on ajoittain vaikeampaa sopeutua Suomeen. Perustelen rakkautemme muutosta kohtaan ihan pian; *wait for it*.

Usein, kun puhumme muutoksesta, tarkoitamme ehkä epävarmuutta. Evolutiivisesti epävarmuus siitä, että milloinkohan syömme seuraavan kerran, tai nukummekohan lämpimässä ja kuivassa ensi yön, on todellinen huolenaihe. Perimämme on luonut paineen minimoida tätä epävarmuutta ja täten tykkäämme suunnitella ja varmistaa. Suunnitteleminen kesän festareita edellisenä jouluna.

Nyt odotettu perustelu: Laita käsi pystyyn ja laske sormi alas, jos olet tehnyt viime kesänä jonkun näistä:

*Maistanut uutta drinkkiä,
Kuunnellut uutta musiikkia ja
tykännyt siitä,
Käynyt kampaajalla / partu-
rissa,
Katsonut uuden elokuvan,
Tutustunut uusiin ihmisiin (en
tarkoita vauvoja),
Matkustanut jonnekin, jossa et
ole aikaisemmin käynyt.*

Olen vakuuttunut, että kaikki sormesi eivät ole pystyssä. Kaikki edellä mainitut asiat ovat jollain tavalla olleet uusia ja tuntemattomia. Sinulla on juuri tuo paita päällä, koska kokeilit sitä kerran ja tykkäsit siitä. Sinulla on juuri tuo hiustyylisi. Opiskelet Virossa lääketiedettä, vaikka voisit olla Suomessa jollain hitsarikurssilla. Rakastamme muutosta, mutta pelkäämme epävarmuutta ja sitä, että joudumme muuttaa myös itseämme.

**''rakastamme muutosta,
mutta pelkäämme epä-
varmuutta ja sitä, että
joudumme muuttaa myös
itseämme.**

Theseuksen laiva on erinomainen esimerkki, joka käsittelee itseä, identiteettiä ja muutosta. Ajatusleikki menee niin, että eräs laiva lähtee matkalle satamasta. Matkan aikana yksi sarana menee rikki ja se korvataan uudella saranalla. Seuraavana päivänä yllättäen purje hajoaa, mutta vastaavasti sekin vain korvataan. Monipäiväisen matkan päättyessä laiva tulee satamaan ja kuinka ollakaan, kaikki laivan alkuperäiset osat on korvattu uusilla. Kysymys kuuluu niin, että onko lähtenyt laiva ja satamaan pääsyt laiva sama, koska osat ovat täysin vaihtuneet.

Tätä ajatusleikkiä käytetään yleensä niissä yhteyksissä, kun käsitellään meitä ja identiteettiämme. Jonkun täysin varmentamattoman huhun mukaan suurin osa ihmisen soluista korvautuu noin kymmenen vuoden syklillä. Tämä ei tietenkään pidä paikkaansa, esimerkiksi neuronien osalta, mutta keskusteluna-

loitukseksi argumentti on ihan hyvä. Näin ollen, jos ikäsi on jaollinen kymmenellä, niin esimerkiksi kolmekymppisenä olet vaihtanut sydämesi ramus circumflexus -suonen kolmeen kertaan. Seitsemänkymppisellä olisi jo menossa seitsemäs virtsarakko. Mutta hetkinen, olenhan minä kuitenkin sama minä?

Haluamme varmaan ensisijaisesti aina uskoa, että meidän id, ego, ja superego olisi jollain tasolla staattinen. On luontevaa ajatella, että olemme se sama ihminen, joka poseeraa vuosien takaisissa lomamatkakuvissa, tai jopa lapsuudenkuvin: Meillä on samoja piirteitä, sama nimi ja mahdollisesti lähes sama lempiruoka. Mainittakoon kuitenkin, että olemme kehomme ja mieleemme lisäksi myös aineettomat kokemuksemme. Emme välttämättä ole uniikkeja lumihiihtäjiä, mutta olemme kuitenkin.

Jottei tämä artikkeli mene liian syvälle kirjailija J. R. R. Tolkienin Keski-Maahan, niin yritän tähän loppuun kiteyttää. Identiteettimme kokee ja on jollain tavalla kokematta muutosta. Nämä asiat eivät ole toisiaan poissulkevia. Tykkään päärynäjäätelöstä, kuten tykkäsin viisi vuotta sitten, mutta tykkään myös viskistä. Jos kuulemme joltain hyvän päivän tulta, että ootpas sä muuttanut, niin vähemmästäkin saattaa tulla vastenmielinen olo, koska mähän oon vaana. Ympäristömme muuttuu, eikä se ole uutta, mutta niin muutimme

mekin, jos uskallamme niin myöntää. Kuten edellä mainitussa päärynäjäätelö-viski -esimerkissä, muutos ei ole nollasummapeli.

On näin ollen aikamme arvoista välillä pohtia, että kaihdammeko jotain, joka on toisaalta erikoisalaamme, aivan turhaan. Rajoitammeko itseltämme mahdollisuuksia siinä pelossa, että joudumme muodostamaan alter egoja. Herakleitoksen mukaan muutos on ainoa vakio, mutta hän ei taida olla enää maisemissa. Täten julistan että ainoa vakio on, että sinä kelpaat missä muodossa tahansa. Voit siis aivan rauhassa mennä sille spinning-kurssille sinuna itsenäsi. Vaalikaamme muutosta, mutta myös itseämme niin keskeneräisenä, tai valmiina kuin olemme.

Tämän piti olla lyhyt ytimekäs päätoimittajan tervehdys, mutta tuli näköjään pari muuttujaa. Kiitos tuhannesti rakkaalle visuaalisuusvastaavalle, kaikille artikkelien ja juttujen kirjoittajille, vuoden 2023 fukseille, sekä tietenkin yhteistyökumppaneillemme, jotka mahdollistavat toimintaamme täällä Virossa. Voi olla, että aikani TaSLO:n hallituksen päätoimittajana on tulossa päätökseen, mutta kuten eräs itävaltalainen kehonrakentaja-robottikuvnerööri joskus sanoi, *I'll be back* (suom. minusta tulee selkä).

*Päätoimittaja,
Niko Ruppert CI*

Yhteystietoja

ADMISSIONS OFFICE

Ülikooli 18, 50090 Tartu

Head of International Admissions
Eda Tursk
+372 737 6031
eda.tursk@ut.ee

International Admissions Coordinator
Katrín Kuuinal
+372 737 5153
katrin.kuunal@ut.ee

TASLO 2023

Puheenjohtaja
Lotta Viherväs
puheenjohtaja@taslo.fi

Varapuheenjohtaja
Siiri Markkanen
varapuheenjohtaja@taslo.fi

Rahastonhoitaja
Katariina Rantakari
rahastonhoitaja@taslo.fi

Koulutuspoliittinen vastaava
Tomi-Iiro Virkki
kopovastaava@taslo.fi

Sihteeri
Sandra Abbasi
sihteeri@taslo.fi

Tiedottaja
Emma Ahishali
tiedottaja@taslo.fi

DEAN'S OFFICE

Biomeedikum – Ravila 19, 50412 Tartu

Academic Affairs Specialist
Kadri Veeperv
+372 737 5328
kadri.veeperv@ut.ee

Academic Affairs Specialist
Liina Pärnamäe
+372 737 5318
liina.parnamae@ut.ee

Tapahtumavastaavat
Kalle Suontausta & Julia Lybeck
tapahtumavastaava@taslo.fi

Hyvinvointivastaavat
Sami ja Maria
hyvinvointivastaava@taslo.fi

SML -edustaja
Hoa-Mi Parikka
sml-edustaja@taslo.fi

Visuaalisuusvastaava
Victoria Valpio
visuaalisuusvastaava@taslo.fi

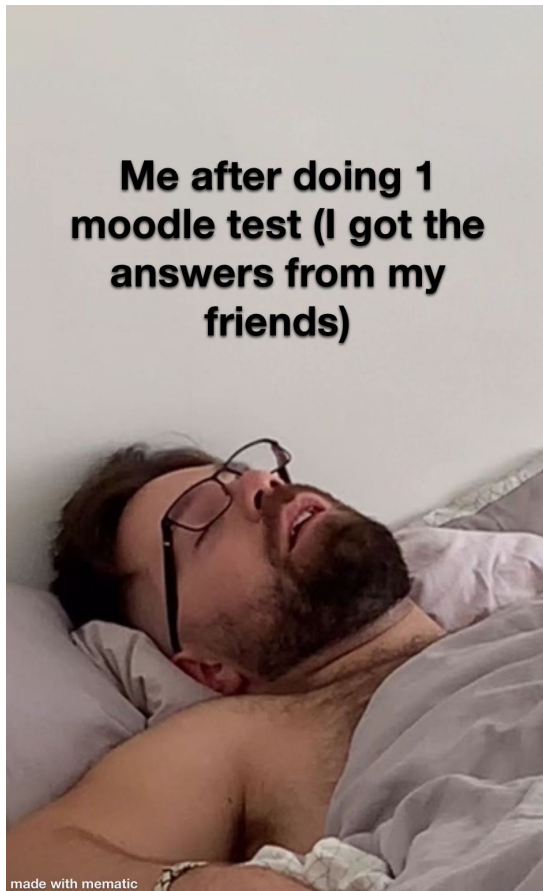
Päätöimittaja
Niko Ruppert
paatoimittaja@taslo.fi

Klinikkatuutorit
Iida ja Eetu
klinikkatuutori@taslo.fi

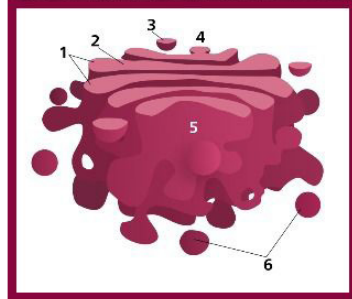


APPENDIX VERMI- FORMIS

Meemi- KILPAILU



COLGI COMPLEX:



CORGI COMPLEX:

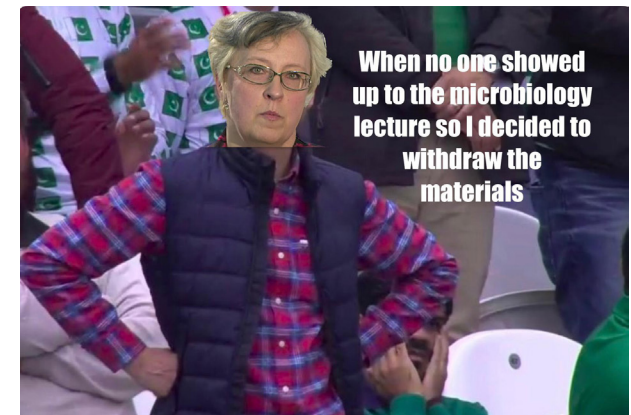
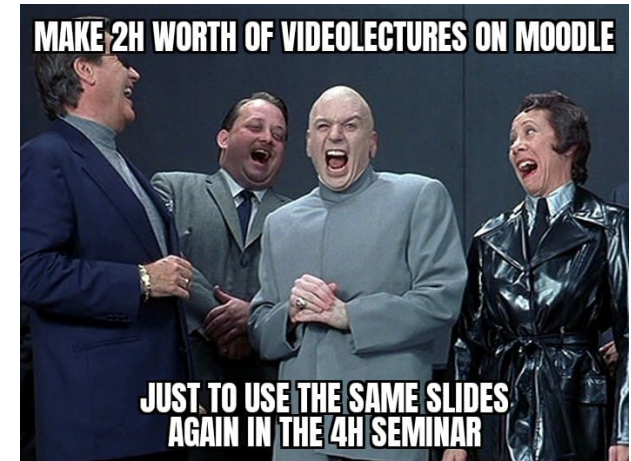
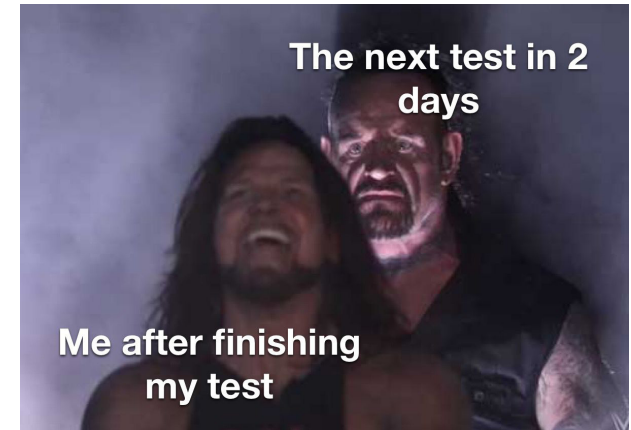




When neuro starts but you are the online learning anatomy gen



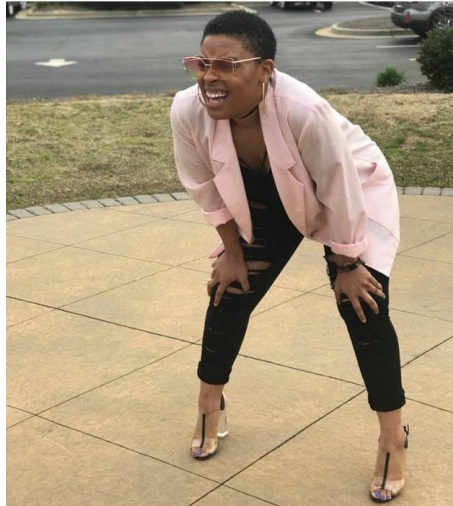
Kun kaikki luokkalaiset lähtee viikonlopuks Suomee



When physiology teacher says "you should know this from 1st year anatomy"



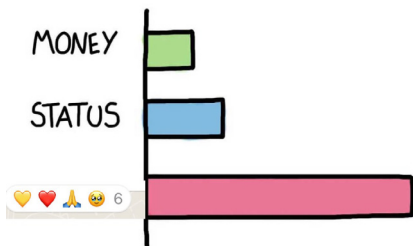
Trying to study magenta on cyan lecture slides



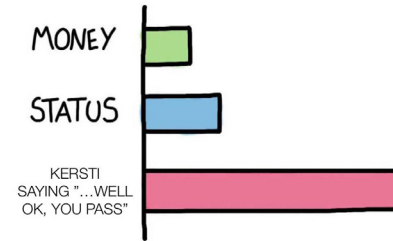
Neuro: "please examine in Estonian the neurostatus of a patient with bulbar palsy"



WHAT GIVES PEOPLE FEELINGS OF POWER



WHAT GIVES PEOPLE FEELINGS OF POWER



Kun klinikassa ryhmä tulee vihdoin kiertämään sun potilasta



Kirja- suosituksia

Kolmannella vuosikurssilla opiskeleva Siiri Markkanen on ahkerasti lukenut alastamme kertovia kirjoja. Nyt voi lukaista Siirin kirjoittamat kirjasuositukset, ja ensi kerralla sinun on helpompaa navigoida kirjaostoksilla!

Aivokirurgin muistelmat | ★★★★★
Juha Hernesniemi, WSOY 2022

Kirjassa ylilääkäri, professori Juha Hernesniemi muistelee elämänsä ja matkaansa kansainväliseksi neurokirurgian huipuksi. Kirjassa muistellaan opintoja Zürichissä, erikoistumista, vuosia neurorkirurgian apualisyylilääkärinä Kuopiossa ja myöhempiä vaiheita Helsingissä, potilastapauksia sekä Hernesniemen perhe-elämää. Matka neurokirurgian huipulle on vaativa ja uhrauksia täynnä.

Kesällä 2023 menehtyneen Hernesniemen muistelmat on inspiroiva kirja inspiroivan miehen elämästä ja urasta. Vahva suositus!

Epäluonnolliset syyt | ★★★★★
Richard Shepherd, WSOY 2020

Britanniassa oikeuslääkäreillä on tapana kirjoittaa muistelmat, ja kirjassaan Richard Shepherd valottaa uransa eri vaiheita. Hän oli mukana useissa eri korkean profiilin kuolemansyyn tutkinnoissa, kuten prinsessa Dianan kuoleman kolarin, WTC-iskujen ja sarjamurhaaja Harold Shipmanin rikosten tutkinnoissa. Kirjassaan Shepherd kertoo mielenpainuvista potilastapauksista, matkastaan oikeuslääkäriksi ja yksityiselämästään.

Suosittelen tätä kirjaa kaikille oikeuslääketieteestä ja true crimesta kiinnostuneille!

Kohta voi vähän kirpaista - Nuoren lääkärin salaiset päiväkirjat | ★★★★★
Adam Kay, Art House 2019

Päiväkirjamuotoon kirjoitettu kuvaus nuoren lääkärin vuosista NHS:n palveluksessa. Vaikka kirjassa kuvataan nuoren Adamin koettelemuksia vaikeiden potilaiden ja kollegoiden, byrokratian ja orastavan burnoutin ristitulella, se onnistuu olemaan samaa aikaa sekä ajatuksia herättävä, liikuttava että täysin hultaton.

Suosittelen kaikille lääketieteellistä alaa tunteville, brittiläisen huumorin ystäville ja niille jotka kaipaavat viihdyttävää luettavaa. Kirjasta on tehty myös sarja, joka löytyy HBO Maxista nimellä *This Is Going to Hurt*.

Osasto 10 | ★★★
Ulla Pihkala, Otava 2017

Lasten syöpäosaston ylilääkäri Ulla Pihkala muistelee kirjassa 27-vuotisen uransa vaiheita ja potilastapauksia vuosien varrelta. Kirjassa tehdään vaikuttava katsaus Pihakalan uraan, alan kehitykseen ja uusiin hoitomenetelmiin. Lasten syöpäosaston onnistumiset ja toisinaan potilaiden surulliset kohtalot liikuttavat paatuneintakin lukijaa.

Fraternitas Fennica

Tarton suomalainen osakunta

Tarton kaduilla näkyy säännöllisesti fiinisti pukeutuneita hattupäisiä ihmisiä. Lähes poikkeuksetta he kuuluvat johonkin Tarton tai Tallinnan akateemisista organisaatioista. Nämä järjestöt ovat virolainen vastine suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden osakunnille, ja niihin kuuluvat kaikki korporaatiot eli korpit ja useat seltsit sekä suomalainen Fraternitas Fennica. Sen sijaan Suolet, Taslo tai sen virolainen sisarjärjestö EAÜS (Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts) eivät lukeudu akateemisiin organisaatioihin.

Suomalaisiin osakuntiin verrattuna virolaisissa järjestöissä on huomattavasti tiukemmat säännöt, ja ne polveutuvat 1800-luvun saksalaisista sisarjärjestöistään. Esimerkiksi vessaan ei koskaan mennä hattu päässä, eikä hattuaan saa luovuttaa edes hetkellisesti säilytettäväksi muulle kuin toiselle akateemiselle jäsenelle.

Korporaatioissa on ainoastaan mies- tai naisjäseniä. Seltsit voivat olla joko sekayhdistyksiä tai vain yhdelle sukupuolelle suunnattuja. Esimerkiksi vanhin akateemisista järjestöistä, 1870 perustettu Eesti Üliopilaste Selts (EÜS), hyväksyy jäsenikseen vain miehiä. Toiseksi vanhin järjestöistä, Eesti Üliopilaste Selts Põhjala (Põhjala), sen sijaan on sekajärjestö. Akateemisilla organisaatioilla on ollut ja on edelleen merkittävä vaikutus myös virolaiseen yhteiskuntaan. EÜSin värit sini-musta-valkoinen on monelle tuttu Viron tasavallan lipusta, johon trikolori otettiin suoraan tältä seltsiltä Viron itsenäistyessä 1918.

Tarton suomalainen osakunta eli Fraternitas Fennica on yhdistelmä virolaista sekaseltsiä ja suomalaista osakuntaa. Yhdistykseen ovat tervetulleita kaikki suomalaiset tai suomenmieliset Tarton korkeakouluissa opiskelevat. Virolaisiin kollegoihin

verrattuna Fennican säännöt ovat hyvin liberaaleja. Jäsenet niin Fennicassa kuin muissa organisaatioissa jaetaan kolmeen tasoon: fuksijäseniin (*fuks!*), varsinaisiin jäseniin eli värienkantajiin (*ksu!*) sekä yliopistosta jo valmistuneisiin jäseniin vilistlasiin (*vil!*). Fuksijäsen ei tarkoita ensimmäisen vuoden opiskelijaa vaan organisaation uutta jäsentä, joka opettelee yhdistyksen tavoille ja sääntöihin ennen värienkantajuutta.

Mutta mitä organisaatioissa sitten tapahtuu? Fennica järjestää kolmenlaisia tapahtumia: pelkästään omille jäsenilleen tarkoitettuja, yhden tai useamman virolaisen akateemisen järjestön kanssa yhdessä sekä kaikille avoimia. Kaikille avoimia tapahtumia on joka vuosi vähintään kolme: Fennican vuosijuhlat syksyllä, Suomen itsenäisyyspäiväjuhla joulukuun alussa sekä vappubileet 30.4. Lisäksi tapahtumat sisältävät muun

muassa saunailtoja, olut- ja lonkeropöytiä sekä yleistä hengailua virolaisten organisaatioiden kanssa.

Fennican suurin merkitys on yhdistää kaikki suomalaiset Tartossa opiskelevat yhden lipun alle. Lisäksi virolaisiin tutustuminen onnistuu kaikkein helpoiten yhteisissä akateemisissa tapahtumissa. Mikäli haluat uusia ystäviä tai erilaisia tapahtumia, kannattaa tulla tutustumaan Fennican toimintaan tai ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen tai muihin järjestössä toimiviin jäseniin. Avoimet tapahtumat ilmoitetaan Facebookissa ja Instagramissa.

ksu! Eetu Hopeapuu



Fraternitas Fennica



@fraternitasfennica



Multivita

Monivitamiini- ja
kivennäisainevalmisteet



*Elinvoimaa kaikkiin
elämäntilanteisiin*

multivita.fi

RAVINTOLISÄ



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi