

# Nöjesläsning grundläggande för att bekämpa utbrändhet hos läkare

Ungefär hälften av amerikanska läkare drabbas av s.k. "burn out", och fenomenet verkar vara på uppgång, rapporterar American Medical association (AMA). Första åtgärd bör vara åtgärder på systemnivå, men det finns också forskning hur enskilda läkare kan minska risken för utbrändhet genom att regelbundet läsa en god bok, något som man tagit fasta på i läkarutbildningen på Georgetown universitetet i USA.



**Text:**  
**Ylva Sandström**  
Redaktör

– Det finns en effekt av litteratur på läkare som inget annat kan ha, sa AMA-medlemmen Daniel Marchalik till AMA:s reporter Sara Berg vid den internationella konferensen om läkarhälsa som ordnades gemensamt av AMA, Canadian Medical Association och British Medical Association i Toronto i oktober 2018.

– Litteratur skapar uppmärksamhet som du verkligen inte kan skapa genom något annat ... Det skapar en bättre koppling till patienter, berättar Daniel Marchalik, som också är ansvarig för läkares välbefinnande hos MedStar Health, en non-profit organisation som driver sjukvård i flera amerikanska delstater. Han är också chef för ambulatorisk urologkirurgi och medicinsk ut-

bildning vid MedStar Washington Hospital Center, samt driver en kurs i litteratur för läkarstudenter.

## **Mindre risk för emotionell utmattning hos vaneläsare**

AMA refererar en studie från tidskriften Science där försökspersoner läste skönlitteratur, facklitteratur och nonliterary fiction, s.k. "kioskromaner". Personerna testades sedan med ett testinstrument som används för autism. Ett högt resultat på testet sågs som ett surrogatmått för empati. Personer som läste skönlitteratur presterade bättre på testet, vilket tolkades som att läsning ökar empatiförmågan.

En studie av 513 läkare undersökte effekterna av icke-medicinska läsvanor vid utbrändhet. Risken för känslomässig utmattning eller deper-



En skönlitterär bok i månaden skyddar mot burn-out.

Foto: Adobe Stock

”

Meditation, motion och yoga visade sig inte skyddande mot utbrändhet – men det var läsning.

sonalisering blev allt lägre om läkare blev mer konsekventa läsare. Jämfört med icke-läsare föll den relativa risken för vaneläsarna, som läste minst en bok per månad, med 19 procent för emotionell utmattning och 44 procent för depersonaliseringsdomänen, skriver AMA.

### Litteraturkurs på läkarutbildningen

I en opublicerad studie undersöktes mer än 200 ST-läkare i urologi om sitt arbete samt vilka avkopplingstekniker de använde. Dessa inkluderade att titta på filmer, meditation, yoga, läsning och andra sätt att koppla av. Meditation, motion och yoga visade sig inte vara skyddande mot utbrändhet – men det var läsning. Man kontrollerade för hur långt man kommit på sin specialistutbildning, arbetstid och kön. Risken för utbrändhet minskade med 59 procent för ST-läkare som läste. En liknande effekt sågs i Daniel Marchaliks nationella undersökning av palliativa vårdgivare, där risken sjönk med 39 procent för läsare, även när man kontrollerat för ålder, klinisk disciplin och närvaro av trötthet.

Sannolikheten att vara en läsare senare i livet är betydligt högre för den som börjat läsa tidigt. Daniel Marchalik leder ett litteratur- och medicinspår på Georgetown University. Syftet är att förbättra berättande- och kommunikationsförmågan, och därmed också göra det lättare att förstå patienthistorier; men inte mindre viktigt är att detta spår syftar till att förbättra studenternas livskvalitet och uppmuntra till självreflektion och minska risken för burn-out. Under läkarutbildningens fyra år läser studenterna i litteraturprogrammet en bok i månaden och avslutar program-

### BOKTIPS från Georgetown universitetets litteraturkurs för medicinare:

*Hernan Diaz: In the Distance*  
*Jesmyn Ward: Sing, Unburied, Sing*  
*Muriel Barbery: The Elegance of the Hedgehog*  
*Karen Joy Fowler: We Are All Completely Beside Ourselves*  
*Margaret Atwood: The Handmaid's Tale*  
*Karan Mahajan: The Association of Small Bombs*  
*Jennifer Egan: A Visit From the Goon Squad*  
*Colson Whitehead: The Underground Railroad*  
*Viet Thanh Nguyen: The Sympathizers*  
*Chigozie Obioma: The Fishermen*  
*Anthony Doerr: All the Light We Cannot See*

met med ett skrivprojekt. På ytan har böckerna inget med medicin eller sjukdom att göra.

– Våra jobb kräver precision och effektivitet, men i litteraturklassen kan vi sakta ner och utforska människors liv och tankar på ett annat, mer komplext sätt. Klassen är ett anatomi-lab i sinnet. Vi undersöker kulturkonventioner och motstridiga perspektiv, och reflekterar över våra egna förutbestämda begrepp om liv och arbete, förklarar Daniel Marchalik. ■

#### Källor:

- [www.ama-assn.org](http://www.ama-assn.org)
- <https://www.georgetownliteratureandmedicine.com>

## Provinsialläkarstiftelsens kurser hösten 2019

### SKUTKURS – ALLMÄNMEICINSKT ARBETSSÄTT

*Datum och plats:* 12–16 augusti, Bohusläns skärgård. Internat skonaren Westkust

*Kursledare:* DI Ulf Österstad Jönköping och DI Olle Lyngstam, Göteborg samt gästföreläsare.  
*Kostnad:* 15 900 kr + moms

(Kursavgift 5 000 kr, Internat på fartyg 10 900 kr)

*Kursbeskrivning:* Under många år har provinsialläkarstiftelsen arrangerat kursen som fortbildning för specialister i allmänmedicin. Sedan 2019 finns den åter med i utbudet! Nästan hälften av Sveriges Allmänläkare har varit på kursen ombord på Lady Ellen, Ingo, Britta eller något annat av de vackra fartygen från Bohuslän. Att vara tillsammans på ett fartyg i vår vackra svenska skärgård ger unika förutsättningar för att diskutera innehållet i allmänmedicinens vardag. Målet är att du ska få chans att stanna upp och fundera över var du står i din allmänmedicinska gärning. Kunna få reflektera över smått som stort, bli inspirerad och få ny kraft!  
*Läs mer om kursen på [www.skutkurs.se](http://www.skutkurs.se).*

### ÄLDREPSYKIATRI FÖR ALLMÄNLÄKARE

*Kurstid & Plats:* Hotell Scandic Karlskrona, 7–8 okt  
*Kursgivare:* Christer Olofsson distriktsläkare, Elizabeth Aller psykiatriker överläkare  
*Kursavgift:* 5 000 kr inkl. moms

*Kursbeskrivning:* Välkommen till Provinsialläkarstiftelsens kurs om äldrepsykiatri i primärvården. Kursen är en översikt kurs med målsättningen att öka kunskaperna om diagnostik, behandling och omhändertagande att äldre patienter med demens, förstämningssyndrom m.fl. psykiatriska tillstånd. Även anhörigas situation och juridiska frågor kommer att beröras under kursen

### KARDIOLOGI FÖR ALLMÄNLÄKARE

*Kurstid & Plats:* Hotell Scandic, Karlskrona den 10–11 okt.  
*Kursgivare:* Christer Olofsson distriktsläkare, Andeas Borsin ST-läkare kardiologi, Malin Persson kardiologi, överläkare, Mikael Ringborn kardiolog överläkare m.fl.  
*Kursavgift:* 5 000 kr inkl. moms

*Kursbeskrivning:* Kardiologin är under ständig utveckling och det händer mycket nytt. Nya läkemedel, nya utredningar och ny teknik har radikalt förändrat situationen för både patienter och sjukvården. Syftet med

kursen är att förmedla ny kunskap kring utredning och behandling av exempelvis bröstsmärta, uppföljning efter hjärtinfarkt, förmaksflimmer, blodförtummande mediciner m.m.

### KONSULTATIONSMETODIK – EN BOOSTER

*Datum och plats:* 27–28 november, Steningevik Konferens. Internat.

*Lärare:* Jan-Helge Larsen, Gerd Ahlén, Staffan Ahlqvist, Bernd Sengpiel  
*Kostnad:* 5 375 kr + moms (internatkostnad ingår)

*Kursbeskrivning:* Välkommen på en intensiv 2-dagarskurs i samtalsmetodik. En unik möjlighet att uppdatera dina färdigheter i konsultation. Korta teoripass varvas med praktiska övningar i smågrupper under direkt handledning av erfarna kursledare. Kursen fokuserar på att ge dig konkreta verktyg att använda i mötet med patienter för att underlätta vardagen som läkare.Handledning utifrån deltagarnas tidigare erfarenhetsnivå.

Anmälan sker till:

Leena Bergström – [leena.bergstrom@slf.se](mailto:leena.bergstrom@slf.se)