

# Journaltrening

Stig Magne Solstad  
psykolog og ph.d.-stipendiat, Helse Førde

Eg brukar for mykje tid på journalarbeid. Men viss eg brukar endå meir, kan eg bruke mindre.

EIN STOR DEL av arbeidsdagen min i helsevesenet er å skrive journal. Nokre dagar er det meir skriving enn noko anna. Det føles ikkje rett, for menneske blir sjeldan friskare av at andre menneske skriv om dei. Noko av det eg skriv, blir dessutan ikkje lest av andre enn meg sjølv. Ein må vere erfaren eksistensialist for å tåle slik meiningsløyse. Terapeutar skal møte og hjelpe andre menneske. Journalen er eit nødvendig kommunikasjonsmiddel og arbeidsverktøy, men ikkje eit mål i seg sjølv. Det må vere ein balanse mellom tidsbruk og nytteverdi når ein skriv, og den er vanskeleg å finne. Eg møter denne utfordringa på ulike måtar, avhengig av tidspress og dagsform:

Fort og gale: På dei travlaste dagane skriv eg ned det eg rekker. Resultatet er ei blanding av korte, lange og ufullstendige setningar med heimelaga grammatikk og syntaks. Eit privat eller kryptert språk, som berre er forståeleg for meg. Nokre dagar forstår ikkje eg det heller. Teksten har då ingen nytteverdi, utover dokumentasjon for at nokon har gjort noko. I helsevesenet.

Utsetje eller delegere: Eg har ikkje samvit til å la vere å skrive, men det hender eg utset til eit udefinert punkt i framtida. Eller oppdagar at nokon andre kan gjere det. Då kan det oppstå passiv-aggressive duellar om kven som er høgast på rangstigen eller har mest å gjere. Utfallet er uansett sur stemning og låg litterær kvalitet.

## *Menneske blir sjeldan friskare av at andre menneske skriv om dei*

Kutte ned på arbeid eller fritid: Epikrisar og vedtak, som har tidsfristar og høgare sannsyn for å bli lest av andre, kan gjere at eg ofrar andre arbeidsoppgåver eller fritid. Det er naudsynt, men slitsamt. Rundt den fjerde epikrisen byrjar vurderingsevna og språket å gå i oppløysing. Setningar byrjar som faglege argument, men ender som vage, undrande utsegner. Formuleringar som «det kan tenkjast at...» eller «kanskje bør ein vurdere...» varslar om at hjernen har gått heim, og at fingrane går på sjølvstyring over tastaturet. Kriteriet for å godkjenne dokumentet er ikkje lenger fagleg kvalitet, men resignasjon og aksept.

## Den langsiktige løysinga

Slike kortsiktige og enkle løysingar gjev gode historier til julebordet: «Pasienten har dei siste åra vore ufør, men har ein del strøjobbar saman med polakkar i form av diverse handarbeid.» Men eg har også funne ei meir langsiktig løysing som er lettare for samvitet. Den handlar om å skrive meir effektivt. For å gjere noko i høgt tempo og med høg kvalitet må ein trene. Mengdetrening ser ikkje ut til å vere nok. Innanfor forskning på ekspertise nyttar ein omgrepet «deliberate practice», som skildrar ei form for målretta trening med tilbakemelding. Ein definerer målsetjingar og finner måtar å måle prestasjonen sin på. Tilbakemeldingane tillèt ein å justere framgangsmåten sin og eliminere feil, slik at prestasjonen blir gradvis betre. Eg har forsøkt å bruke desse prinsippa på journalskrivinga mi. Sjølv om eg framleis kan sende frå meg twitter-liknande tekstar eller lange dagboksnotat synes eg det har hjelpt.

Dei viktigaste metodane eg brukar, er tilbakemeldingar og fartstrening. Eg ber om konkrete tilbakemeldingar frå andre, både kollegaer og pasientar. Har det fagleg kvalitet? Forstår du kva eg har meint? Er det for kort eller for langt? Kvaliteten på tilbakemeldingane varierer. Korte og vage svar gjev lite læring. Bruk av smilefjes gjer meg fyrst og fremst mistenksom. Eg er mest merksam på tilbakemeldingar som er konkrete og grunngjeve, og frå personar som er erfarne og skriv på ein måte eg synes er god.

Fartstrening er å setje av ei bestemt mengde tid til å skrive og prioritere det som må vere med, i tilfelle nokon skulle lese det umiddelbart etterpå. Når tida er ute, lukkar eg dokumentet og gjer noko anna. Seinare kan eg sjå på dokumentet igjen og evaluere kvalitet og nytteverdi, eventuelt redigere. I verste fall berre skjemst og fortelje meg sjølv at eg skal få ein dag i morgon med blanke ark og fargestiftar til.

## Tenke betre, skrive mindre

Denne treninga har lært meg at planlegging og standardiserte formuleringar er nyttig. Før eg startar skrivearbeidet, spør eg meg sjølv: «Kva er føremålet med dette notatet, og kor mykje tid kan eg bruke på det?» Eg har eit standardoppsett for korleis eit notat ser ut, og ei samling av formuleringar som eg syns fungerer, og som kan justerast etter behov. Dokument som tidlegare tok ein halvtime, kan då skrivast på fem minutt, med høgare kvalitet.

Å skrive journal kan i verste fall vere meningslaust byråkrati, men det kan i beste fall vere eit verktøy for å tenke betre og jobbe meir effektivt. For å skrive raskt må eg tenke klart, og ved å skrive blir eg tvinga til å organisere tankane mine på ein måte som gjev mening, både for meg sjølv og andre. Eg får ei skjerpa vurderingsevne, lesaren får ei betre oppleving. Det tar meir tid på kort sikt, men mindre tid på lang sikt. Så får eg finne andre måtar å løfte stemninga på julebordet på. Til dømes polsk handarbeid.