



**Jelena Oulasvirta**  
LL, erikoistuva lääkäri  
erikoistuvien vanhin  
Hyks, ATeK,  
jelena.oulasvirta[a]hus.fi

## Oppia ikä kaikki

**E**dessä on viimeinen vuosi erikoistumista. Tärkeä vuosi, jolloin oppimani mitataan. Kepin lisäksi minut on ajanut oppimisen tielle myös porkkana – halu olla parempi lääkäri.

Tuleva erikoislääkärikuulustelu on saanut minut miettimään millainen oppija olen. Olen hyvin järjestelmällinen – ehkä jopa liiaksi. Järjestelmällisyys on niin dominoivassa asemassa, että itse oppiminen jää joskus sen varjoon. Aloitan opiskeluni perehtymällä vaatimuksiin. Luon lukuaikataulun. Aloitan tiedonkeruun. Viimeistään tässä vaiheessa eksyn nettisyövereihin metsästäämään parasta muistiinpanosovellusta tai –ohjelmaa.

Valtakunnallisen tentin kuulusteluvaatimuksena on mm. kuuden alan lehden sekä kolmen muun lääketieteellisen julkaisun kaksi viimeisintä vuosikertaa. Niinpä arkistoissani on satoja kahden viime vuoden aikana ilmestyneitä review- and ”nice to know” -artikkeleita. Artikkeleita on muertavan paljon. Jos haluan lukea ne kaikki ennen huhtikuun tenttiä, täytyisi minun tammikuun puolivälistä alkaen lukea päivittäin kymmenisen artikkelia. Tämän lisäksi täytyy toki sisäistää Millerin Anesthesia, Kalson Kipu ja ESICM:in PACT-tietokanta. Melkoinen urakka päätoimiselle opiskelijallekin. Kuten moni kolleganikin, elän ruuhkavuosia, yritän aloitella väitöskirjaa ja käyn tietenkin töissä.

Tentti on siksi saanut miettimään, miten voisoin oppia paremmin. Oppimismenetelmiä itseopiskeluun on useita, mutta mikä niistä on tehokkain? Pelkän lukemisen ja alleviivaamisen on tutkimuksissa todettu olevan heikko oppimisstrategia. Se on hyvä aiheeseen tutustuttaessa, mutta ei edesauta muistamista. ”Distributed rereading” on askeleen parempi tekniikka. Monesti uudelleen lukeminen eri ajankohtana toteutuukin itsestään, sillä aihekonaisuudet ovat isoja, eikä niitä ole mahdollista lukea kerralla, vaan aiheeseen täytyy palata, jolloin

asia kertautuu. Mutta myös tästä tekniikasta on todettu, että se ei ole tehokasta ajankäyttöä.

Tehokkaimmiksi lukustrategioiksi ovat osoittautuneet ”practice testing” ja ”distributed practice”. Ensimmäisessä opiskelija ei pelkästään lue aluetta läpi, vaan opiskelee aiheen testaamalla osaamistaan kysymyksillä. Olennaista on se, että tietoa testattaessa mieleen pitäisi palauttaa juuri luetun alueen pääkohdat. Kerrata pitäisi niin kauan, kunnes kaikki pääkohdat on saatu paperille. Tällä tavalla opiskelija harjoittaa muistia ja luettu asia painuu pitkäaikaiseen muistiin.

Hajautetussa harjoittelussa alue luetaan osissa kerraten aina aiemmin opitut asiat. Myös tämä tapa auttaa asioiden siirtämistä pitkäaikaiseen muistiin. Asioita pitäisi aktiivisesti palauttaa mieleen ja kerrata, eikä pelkästään lukea uudestaan. Parasta olisi, jos pystyisi myös testaamaan oppimaansa. Näin huomaa mitkä alueet vaativat kertausta.

Nämä havainnot ovat saaneet minut tehostamaan oppimistani – ja olen jopa löytänyt hyötyä järjestelmällisyydelleni. Olen kerännyt kymmen vuoden aikana kysytyt erikoislääkärikuulustelukysymykset Excel-taulukkoon ja lajitellut ne esiintymistiheyden sekä aiheen mukaan. Tällä tavalla toivon saavani käsityksen siitä mitä osaamisaluetta tentissä painotetaan. Olen myöskin jo aloittanut kysymyksiin vastaamisen yllä kuvaamiani periaatteita soveltaen. Toivon, että tällä tavalla valmistautumalla asiat ovat mielessä vielä tulevana työvuosinakin. ■

**Pelkän lukemisen on todettu olevan heikko oppimisstrategia**

Dunlosky J. Strengthening the Student Toolbox. Am Educ. 2013;37(3):12–21.