



LÆKNARITARINN



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Nýir lækningararar	3
Viðtal við Ragnar Bjarnason yfirlækni Barnaeildar	5
Viðtal við Selmu Guðnadóttur	6
Viðtal við Önnu Maríu Emilsdóttur	6
Viðtal við Eddu Hafðísi Ársælsdóttur	7
Viðtal við Huldu Guðvarðardóttur	7
Við eldhúborðið heima.....	8
Ferðasaga	10
Hinir ýmsu kostir jóga.....	12
Lífið og tilveran.....	13
Læknaritari á hlaupum.....	14
Ráðstefnudagar í Helsinki.....	16
Námsstefna Félags íslenskra læknaararar.....	19
Gaman í vinnunni	20
Uppskrift og Sudoku.....	22
Krossgáta.....	23

Skrifstofa FÍL

BSRB húsinu
Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Útgefandi

Félag íslenskra læknaararar
Stofnað 1970

Ábyrgðarmaður:

Klara B Gunnarsdóttir, formaður FÍL

Ritnefnd:

Alda Sæunn Björnsdóttir, læknaararar Landspítala MSR
Ásthildur Erlingsdóttir, læknaararar Grunarfirði
Brynja Jóhannsdóttir, læknaararar Sjúkrahúsi Akraness
Rakel Kristjánsdóttir, læknaararar Reykjalundi
Sif Sigurvinsdóttir, læknaararar Landspítala MSR

Greinarhöfundar:

Auður Kjartansdóttir
Ásthildur Erlingsdóttir
Sigurlaug Einarsdóttir

Umbrot og prentun

Guðjón Ó – vistvæn prentsmiðja



Forsíðumynd

Kría

Forsíðumynd: Edda Hafðís Ársælsdóttir.



Formannspistill



Þá er þessu starfsári félagsins að ljúka og komið að aðalfundi enn og aftur. Þessa dagana takast vorið og veturinn á. Það er stundum vetur þegar maður fer í vinnuna að morgni en komið vor þegar haldið er heim. Og svona heldur þetta áfram og það kemur að því að vorið vinnur. Annars hefur þessi vetur ekki verið eitthvað til að kvarta yfir nema síður sé, einstaklega mildur og góður en þó einstaka dagar með roki og leiðindum. Við höfum ekki þurft að slaufa nema einum eða tveimur stjórnarfundum vegna veðurs og þá höfum við reynt að styðjast við tæknina, haldið fundi í gegnum skype sem er gott hjálpartæki.

Félagsstarfið hefur verið með hefðbundnum hætti þennan veturinn. Það hafa verið nokkrir viðburðir á vegum félagsins eins og venjulega og nokkrum sinnum verið hist á kaffihúsi. Skemmtinefndin hefur verið öflug og síðasti viðburður sem var ganga um skógi vaxið Hveragerði var einstaklega skemmtileg og vel heppnuð.

Síðasta vor héldu félagskonur í hópum til Helsinki á norræna læknaarararáðstefnu sem bæði fagfélögin í Finnlandi héldu saman. Það var nokkuð óvenjulegt að þessi félög gætu haldið svona ráðstefnu saman því það er frekar mikill ríður á milli þessara félaga, eins og við höfum orðið vör við á Nolo fundum sl. ár. Félagsmenn félaganna eru með mismunandi nám að baki og vinna auk þess ólík störf, það eru í raun tvær stéttir læknaararar í Finnlandi. Önnur stéttin er meira í mót-töku og þess háttar en hin stéttin vinnur sem nokkurs konar blanda af sjúkraliða og læknaarararar. En þau komu sér saman um að halda þessa ráðstefnu sem haldin var í fallegum ráðstefnusal í Helsinki, Paasitorni. Og ráðstefnan var að mörgu leyti gagnleg. Efnid sem tekið var fyrir var fjölbreytt en það var nokkur ljóður á því finnsku fyrirlestrararnir voru allir fluttir á finnsku og það voru líka finnskar glósur með. Þrátt fyrir góðan túlkun var nokkuð ljóst að sumt af efninu fór fyrir ofan garð og neðan því glósumnar voru t.d. ekki þýddar. Það var þó annað með fyrirlestra sem fluttir voru af þátttakendum, þeir voru fluttir á ensku og með enskum glósum og það skyldist að sjálfsgöðu mun betur. En gaman var að vita að hópurinn frá Íslandi var fjölmennastur af þátttakendum en héðan komu um 90 manns sem er frábært. Við áttum

Nýir lækningararar



Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Læknaararar brautskráðir í maí 2016

Jóna Guðrún Jóhannsdóttir



Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Læknaararar brautskráðir í desember 2016

Frá vinstri: Steinn Jóhannsson skólameistari, Þórunn Freyja Stefánsdóttir, Ingibjörg Jónasdóttir, Erla Helga Sveinbjörnsdóttir, Klara Berglind Gunnarsdóttir og Krístrún Sigurðadóttir kennslustjóri. Á myndina vantar Hafðísi Hallgrímsdóttur.

dásamlega vordaga þarna í Helsinki og allir héldu glaðir og ánægðir heim að ráðstefnu lokinni.

Þessi góða þátttaka okkar félagskvenna vekur mann samt aðeins til umhugsunar um virkni félagskvenna í okkar fagfélagi. Það er oft sorglegt til þess að vita að verið er að bjóða upp á ýmsa viðburði sem hafa kostað mikla yfirlegu að gera mögulega, hversu fáir sjá sér fært að mæta og sýna oft lítinn áhuga á félaginu. Við vitum að líf félagsins byggir eingöngu á því fólki sem í því er og því er svo mikilvægt að við hlúum að því og sýnum því áhuga eigi félagið að halda velli. Það varð til dæmis að fella niður námsstefnu á vegum félagsins sl. vor vegna ónógrar þátttöku og það er bagalegt. Þar voru í boði ýmis fróðleg erindi og slík fræðsla er okkur mikilvæg til að efla okkur sem fagmenn. Höfum þetta aðeins í huga og sýnum faginu okkar þá virðingu sem því ber.

Meðal stærstu verkefna stjórnar félagsins þennan veturinn hefur verið vinna við kynningarefni um störf og nám læknaritara. Við vitum hvert við stefnum í skólamálunum og einn daginn á sú vinna eftir að skila sér og við komumst

á þann stað sem okkur ber í skólakerfinu en eins og staðan er í dag er mjög lítil nýliðun í faginu. Þessu viljum við breyta og höfum því verið að vinna að gerð kynningarbæklings sem ætlunin er að fari í prentun fljótlega. Þar viljum við líka gera okkur sýnilegri sem fagmenn, því allt of fáir vita í raun ekki út á hvað okkar starf gengur. Afrakstur þessarar vinnu fer bráðlega að líta dagsins ljós og vonandi á hann eftir að skila okkur fleiri nemendum og þar af leiðandi fleiri góðum starfskröftum seinna meir.

Ritnefnd FÍL færir okkur nú nýjan Læknaritara og fá þær bestu þakkir fyrir sín störf. Blaðið er fjölbreytt og ýmislegt áhugavert að venju. Ég vil að lokum þakka öllum fyrir góð samskipti á starfsárinu og vonandi sé ykkur sem flest á aðalfundi 31. mars á Akranesi, nema hvað!

Með bestu kveðju,

Klara Berglind Gunnarsdóttir

Formaður FÍL



Viðtal við Ragnar Bjarnason yfirlækni um Heilsuskóla Barnaspítalans

Við Barnaspítala Hringsins er starfræktur Heilsuskóli sem hjálpar börnum í vanda með þyngdarstjórnun á svengd og seddu. Þetta er rekið af teymi lækna, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga, næringarfræðinga, félagsráðgjafa og seinast en ekki síst íþróttfræðinga.

Upphafið var rannsókn Prúðar Gunnarsdóttur sálfræðings sem leiddi til doktorsritgerðar um offitumeðferð barna og unglunga. Helsta markmið verkefnisins var að rannsaka árangur fjölskyldumiðaðrar atferlismeðferðar fyrir of feit börn í klínískum aðstæðum á Íslandi.

Önnur markmið voru að skoða einkennandi þætti fjölskyldna í meðferð og áhrifaþætti fyrir liðan barns og frammistöðu þess í námi við upphaf meðferðar. Einnig var rannsakað hvað hefði áhrif á árangur í meðferð og áhrif nýrrar viðbótar við meðferð (þjálfun í að þekkja mun á svengd og seddu). Í byrjun var það eitthvað sem þau áttu að halda sig frá. Við fórum að skoða hvað væri gagnrýnt og fundum rannsóknarhóp Epstein í Buffalo í New York. Þar var í gangi prógram byggt á HAM aðferðarfræði með dokumenteruð áhrif allt að 10 árum eftir að meðferð lauk. Notast var við umbunarkerfi sem þurfti að staðfæra verulega til að það hentaði íslenskum aðstæðum. Tryggvi Helgason barnalæknir sem þá vann í Hollandi hafði sett upp samsvarandi offituklinik þar og vildi gjarnan fara að gera þetta hérna heima. Síðan hófst vinna að fá pening en það gekk ekki hratt fyrr en doktorsritgerðin kom og hægt var að sýna fram að þetta virkaði. Thorvaldsensfélagið styrkti Prúði við verkefni sitt. Landspítalinn fékk síðan aukafjárveitingu til að koma þessu af stað, og Thorvaldsensfélagið hefur styrkt verkefnið af og til. Þetta gerði okkur kleift að við gátum opnað Heilsuskólann. Í gegnum þennan skóla hafa farið 450 börn og það eru um 100 í einu í virkri meðferð. Núna er 8 mánaða biðlisti. Börnum er vísað til okkar af læknum, skólasálfræðingum eða skólahjúkrunarfræðingum, einnig geta foreldrar sótt sjálfir um. Hægt er að sækja upplýsingar og umsóknareyðublöð á vef spítalans.

Í Heilsuskólanum er fjölskyldum kenndar aðferðir til að takast á við þyngdarstjórnun og viðhalda breytingum ásamt því að bæta lífsgæði til lengri tíma. Leitast er við að hvetja börnin áfram með styðjandi hætti ásamt því að veita ráðgjöf um mataræði og hreyfingu. Til þess að ná árangri þarf mikinn aga bæði hjá foreldrum og barni þar sem foreldrar eru jú fyrirmynd barna sinna.



Reynt er að koma til móts við hvert barn fyrir sig varðandi hreyfingu því ekki hentar alveg það sama fyrir alla, sum finna sig í hópíþróttum meðan önnur gera það ekki. Íþróttfræðingurinn hefur það starf að hjálpa þeim að finna sinn stíl. Síðan hafa þau hjólað kringum landið með Hjólakrafti sem gekk mjög vel.

Nú um þessar mundir er verið að hana matardisk, í samstarfi við listamenn sem beinir þeim að minni skömmtum, eru þeir minni en þeir diskar sem nú tíðkast á heimilum sem er hvetjandi til að minnka skammta á diskinn.

Þá er doktorsvinna í gangi (Tryggvi Þorgeirsson og Erlendur Egilsson) sem Thorvaldsensfélagið styrkti okkur til að koma af stað en eftir það fengið fjölda styrkja ma frá RANNÍS og erlendis frá. Appið er aðgengilegt öllum til að setja inn á snjallasíma bæði iphone og android. Þetta er að hluta til rannsóknarverkefni og hluta til fyrirtæki. Appið byggir á gagnreynndum aðferðum til að breyta heilsu hegðun.

Mikilvægt er að útskrifa börn svo hægt sé að koma fleirum að og hefur heilsugæslan reynt eftir bestu getu að taka við og fylgja þeim börnum eftir eins og kostur er. Hægt er að nálgast upplýsingar um Heilsuskólann á heimasíðu Barnaspítalans.

Alda Sæunn Björnsdóttir og Sif Sigurvinsdóttir.

Viðtöl

Alda Sæunn Björnsdóttir og Sif Sigurvinsdóttir



Nafn: Selma Guðnadóttir
Aldur: 60 ára
Heimabær: Hafnarfjörður
Fjölskylda: Maki, 3 börn, 3 tengdabörn, 6 barnabörn og 2 hundar
Atvinna: Deildarstjóri miðstöðvar um sjúkraskráritun.
Áhugamál: Tónlist, myndlist, hundar og útivist með hundunum

Selma hlustar á alla tónlist nema bibob meira að segja þungarokk og er á leið á tónleika í vor með hljómsveitinni Rammstein. Hún hefur einnig mikinn áhuga á myndlist, fer á sýningar. Einnig málur hún sjálf.

Hún er mikið fyrir útivist, fer upp á hálendi og jökla með manni sínum í ævin-týraferðir og þá fylgja hundarnir með en þá þarf að viðra á hverjum degi. Hún hefur ferðast um landið á hverju sumri síðan 1993 í viku til hálfan mánuð í senn á landinu í tjaldútilegur. Einu staðirnir sem hún hefur ekki komið til eru Raufarhöfn og Seyðisfjörður.

Hún er búin að eiga hunda síðan 2001 og er hún með mjög sjaldgæfa hundategund. Þetta eru hundar af kyni Weimaraner sem eru kenndir við borgina Weimar þar sem þeir voru ræktaðir. Þetta eru hundar sem gott er að hafa með sér á veiðum, þeir bæði leita uppi fugla og sækja.

Hún er búin að eiga 6 hunda, en meðal aldur þessarar hundategundar er 10 ár en hún veit að þeir elstu hafa náð að verða 13 ára. Nýjasti hundurinn hennar heitir Stella.

Selma er búin að vera deildarstjóri lækna ritara í miðstöð um sjúkraskrár frá því að stöðin opnaði árið 2010 og er nú komin góð reynsla á.

Flestir hnökrar sem voru til að byrja með eru nú horfnir. Í dag skrifum við samkvæmt lögum um sjúkraskrá sem þýðir að hún þarf að vera rituð innan 24 tíma frá því hún er lesin inn á Facta. Eiginlega allt er skráð á þeim tíma nema kannski einstaka lækna-bréf sem eftir er að skrifa. Haldnir eru stöðufundir á hvernjum morgni og hafa þeir hjálpað til við að skipuleggja dagleg skrif.

Í miðstöðinni eru yfir 60 á launaskrá og hafa flestir sitt sérsvið til að halda utan um og þegar stund er laus og í fjarvistum annarra þá grípur næsta inn í til aðstoðar.



Nafn: Edda Hafðís Ársælsdóttir
Aldur: 56 ára.
Fjölskylda: Gift og á 5 börn og 5 barnabörn.
Atvinna: Læknaritari í um tæp 25 ár.
Áhugamál: Ferðalög, ljósmyndun, handavinna, söngur og lífið sjálft

Edda hefur mikinn áhuga á ljósmyndun og hefur átt góða myndavél í mörg ár, keypti sér sína fyrstu myndavél þegar hún var 17 ára og dvaldi í Skotlandi sem au-pair stúlka. Edda var í Fjölbrautarskólanum á Akranesi, en þar kviknaði einmitt áhugi fyrir því að læra að framkalla myndirnar sínar sjálf og var hún í ljósmyndaklúbbi sem var eitt af valfögum í skólanum.

Hún tekur mikið af myndum, bæði á ferðalögum sínum innanlands sem og erlendis, hún segist alltaf vera með myndavélina sína með ef farið er út í «könnunarleiðangra».

Edda er hannyrðakona af «guðs-náð» og nýtur þess að þæfa úr íslensku ullinni, gerir meðal annars kaffi og tehetur, töskur og sjöl. Hún lærði að þæfa hjá Ístex fyrir nokkrum árum og hjá Handíðum sem hefur staðið fyrir námskeiðum í þæfingu. Einn kennarinn kom frá Danmörku og kenndi að þæfa úr Merino-ull og silki sem Eddu finnst skemmtilegt viðfangsefni.

Á vordögum árið 2015 fékk Edda launalaust leyfi frá sinni vinnu, lét gamlan draum rætast og skellti sér til Danmerkur á tveggja mánaða kúrs í Skals-hojskolen for design og hånd-arbejde á Jótlandi. Þar dvaldi hún í heimavist ásamt fleiri “stálpuðum” unglingum. Var mjög gaman og lærdómsríkt að sækja þennan flotta skóla og mælir hún eindregið með skólanum. Skemmtilegast fannst henni að læra endurnýtingu, það er á fötum og ýmsu sem til fellur, búa til töskur og ýmsa litla hluti úr ótrúlegasta efni.

Edda hefur verið í kór síðan árið 2000 og gefur það henni mikið að syngja og hitta sína kórfélaga, sem eru á öllum aldri. Hún syngur með Samkór Reykjavíkur sem er blandaður kór en það var áður Snæfellingakórinn í Reykjavík. Kórinn er nú að æfa langt og strangt prógramm sem fyrirhugað er að syngja í Kanada í vor, en þangað mun kórinn halda og syngja meðal annars í Gimli á 17. júní 2017. Lífsmottóið hennar Eddu er: Að lifa lífinu lifandi.



Nafn: Anna María Emilsdóttir
Aldur: Verður 50 ára í júlí
Heimabær: Garðabær
Fjölskylda: Býr með eiginmanni og 2 börnum, hundi, páfagauk og fiskum
Atvinna: Læknaritari til 16 ára
Áhugamál: Þrjónahönnun, ýmsar hannyrðir, ferðalög, skoðunarferðir
 Anna María býr með eiginmanni, 15 ára syni og dóttur sem er 12 ára

Anna María er mikil hönnunarþrjónakona, fer ekkert endilega eftir uppskriftum heldur skapar hverja flíkina af annarri eftir sínu höfði og er ekki hrædd við að rekja upp og jafnvel að byrja upp á nýtt ef hún er ekki ánægð með það sem hún gerir. Hún man ekki eftir sér öðruvísi en með þrjóna allt frá því hún var krakki, mamma hennar og amma voru miklar þrjónakonur og lærði hún mikið af þeim.

Hún á tvö yndisleg börn, 15 ára gamlan son og 12 ára dóttur sem hefur verið fötluð frá fæðingu. Illa hefur gengið að fá rétta greiningu fyrir hana, en nýlega tókst það þó. Þetta er mjög sjaldgæfur sjúkdómur og hafa aðeins tvær stúlkur greinst með þennan **SLC13A5 genagalla** hér á landi. Það tók alls 11 ár að fá greininguna. Anna María og fjölskyldan þurfa að vera á vakt yfir henni allan sólarhringinn, allan ársins hring þar sem hún er flogaveik. Einnig fær hún máttleysisköst og stífnsköst.

Þess má geta að Anna María tók lækna ritarskólann með fullri vinnu og sínum heimilaðstæðum.

Fjölskyldan fær liðveislu frá tveimur ungum stúlkum sem kynntust henni er dóttirin dvaldi í Reykjadal. Þar voru þær að vinna og sóttust þær eftir að fá að hugsa um hana þar sem hún er skemmtilegur karakter. Þær koma reglulega og leysa fjölskylduna af. Einnig fær hún hvíldarinnlögn í Rjóðrinu af og til. Á sumrin fær hún síðan 2 vikur í sumarþúðunum í Reykjadal í Mosfellsdal. Hún sækir skóla í Klettaskóla og er sótt og send í sérhæfðum bíl sem tekur hjólastóla.



Nafn: Hulda Guðvarðardóttir
Aldur: 69 ára
Heimabær: Hafnarfjörður
Fjölskylda: Býr með eiginmanni á 2 börn, 2 tengdabörn, 5 barnabörn frá 2 - 22 ára
Atvinna: Læknaritari til 28 ára
Áhugamál: Tónlist, stuttar gönguferðir, ferðalög og samvera með barnabörnum. Sumarhús í byggingu í Svíþjóð.

Hulda og eiginmaður hennar Björn eru að byggja sér sumarhús í Svíþjóð, nánar tiltekið í Dalarna í Snöän rétt við borg sem heitir Ludviga. Árið 2011 bjuggu þar 15 þúsund manns. Húsið er á landareign sonar hennar og fjölskyldu hans. Hann er með hestaræktun, eingöngu íslenska hesta. Mjög sólríkt er yfir sumarið en getur orðið kalt yfir veturinn, frost en oftast logn.

Elsta sonardóttir hennar er heimsmeistari í skeiði ungmenna, hún stundar nú nám á Hólum í Hjaltadal í hestafræðum. Dýralífið í skóginum er fjölskrúðugt, elgir, hirtir, refir og úlfar. Úlfar eru friðaðir í Svíþjóð en það eru allir smeykir við úlfana þegar þeir koma niður reiðgötuna og á túnin rétt hjá.

Við eldhúsbörðið heima



Sr. Sigurvin Lárus Jónsson.

Viðfangsefni læknaritara er tungumál læknisfræðinnar og það er í senn krefjandi og heillandi starfsgrein. Ritarar þurfa að kunna skil á þeim íðorðafloumi sem læknisfræðin notar og flest eiga rætur í grísku og latínu, auk þess að geta krufið blæbrigðamun á milli lækna, sem ýmist bera fram heitin með amerískum hrynjanda eða sænskum syngjanda eftir því hvaðan þeir luku sérnámi.

Sjálfur er ég alinn upp á heimili læknis og læknaritara og af umræðum við eldhúsbörðið kunni ég sem barn skil á allskyns læknisfræðiheimum, sem ég hafði og hef engar forsendur til að setja í samhengi. Ég smitaðist ekki af áhuga á læknisfræði við eldhúsbörðið en heimur fornryrða heillaði mig hinsvegar. Sá áhugi fann útrás í guðfræðinámi, þar sem biblíumálin gríska og hebreska eru skyldufög og latína grundvallandi til skilnings á kirkjusögu. Líkt og í læknisfræði verður orðaforði og hugtakanotkun guðfræðinnar ekki skilin án grunnþekkingar á fornámum.

Upphaf nútíma læknisfræði má telja ávöxt endurreisnartímans en hann hófst einmitt með lestri fornþókmennta. Listamenn endurreisnarinnar rannsökuðu og krufðu mannslikama í leit að bættri myndlistartækni og hið sama gerðu læknar þess tíma. Andreas Vesalius (1514-1564) var einn frumkvöðla í nútíma líffærafræði en hann krufði mannslikama og skræði líffæri kerfisbundið á latínu auk þess að lesa og leiðrétta forrit í læknisfræði á borð við verk hins rómverska Galen. Í hugarheimi nútímamanna er okkur samt að upphafi samtímamann og álíta hið liðna sem úrelt en við lestur fornþókmennta verður manni ljóst að gáfur og geta mannsins er sú sama nú og á fyrri öldum. Það er margt fleira hægt að læra af fornri læknisfræði en síðaeið Hippókratesar, sem öllu heilbrigðisstarfsfólki er samt.

Lyf og inngrip þekktust vissulega í fornöld en áherslan var á heildrænt heilbrigði. Sú sýn kristallast í bæn skáldsins Juvenal sem sagði: *orandum est ut sit mens sana in corpore sano*, eða „biðja skaltu um heilbrigða sál í hraustum líkama“. Matur skipti höfuðmáli í fornri læknisfræði og þó ráðleggingar

fræðimanna væru misjafnar, t.d. þegar kemur að hvort borða megi kjöt eður ei (sbr. Pýþagóras), var samstaða um mikilvægi rétts matarræðis. Hinn rómverski Galen taldi sem dæmi matarræði geta aukið heilbrigði og læknað sjúkdóma og sagði að góður læknir þyrfti jafnframt að vera góður kokkur. Góður læknaritari þarf í þeim skilningi að vera til jafns fær um að miðla læknisfræðilegum upplýsingum og mataruppskriftum til sjúklinga, svo allt komist til skila.

Læknaritarar hafa grunnþekkingu á Latínu en það er ástæða til að kynna líka grísku fyrir þeim sem fag, þar sem íðorð læknisfræðinnar koma ekki síður þaðan. Gríska stafrófið kemur víða við sögu en það hefst á alfa og endar á omega, eins og mörg þekkja úr fermingarfræðslu. Grískir bókstafir eru víða látnir tákna hugtök og heiti í náttúruvísindum, en alfabetið er: A α (alpha), B β (beta), Γ γ (gamma), Δ δ (delta), E ε (epsilon), Z ζ (zeta), H η (eta), Θ θ (þeta), I ι (jóta), K κ (kappa), Λ λ (lambda), M μ (mý), N ν (ný), Ξ ξ (xí), O ο (ómikron), Π π (pi), P ρ (hró), Σ σ (sigma), T τ (tá), Υ υ (upsílon), Φ φ (fí), X χ (kí), Ψ ψ (psó) og Ω ω (ómega). Þá er í náttúruvísindum víða stuðst við grískar raðtölur, t.d. í forskeytum í lýsingum á lífrænum efnum. Mónó-(1), dí-(2), trí-(3), tetra-(4), penta-(5), hexa-(6), hepta-(7), octó-(8), nona-(9), deka-(10).

Fjöldi nafnorða og sagna úr grísku eru notuð í nútíma læknisfræði, á borð við anesthesia (deyfing), paraplegia (lömun), et cetera (sem auðvitað er latína). Mörg af þessum orðum eru samsett úr forskeyti (yfirleitt forsetningu) og fallorði og það getur verið gagnlegt að þekkja algeng dæmi um slíkt. A- eða an- (α-/αν-) í upphafi orða merkir neitun, samanber verkjastillandi (analgesic, ἀν-ἄλγησις) sem þýðir bókstaflega án sársauka og skeytingarleysi (apathy, ἀ-πάθος), sem merkir án tilfinninga. Ana- (ανα-) merkir 'upp', samanber vefaukandi (anabolic, ἀνά-βάλλω) bókstaflega að henda upp og kata- merkir 'niður', samanber niðurbrot (catabolic, κατά-βάλλω). Efnaskipti eru öllu jafna metabolism, en meta- merkir annaðhvort 'með' (μετά-βάλλω) eða 'á eftir' eins og í metacarpal (μετά-καρπός), á eftir úlnlið. Ek-/exo- (εκ-/εξ-) merkir 'úr', dæmi um það er eitthvað sem er á röngum stað

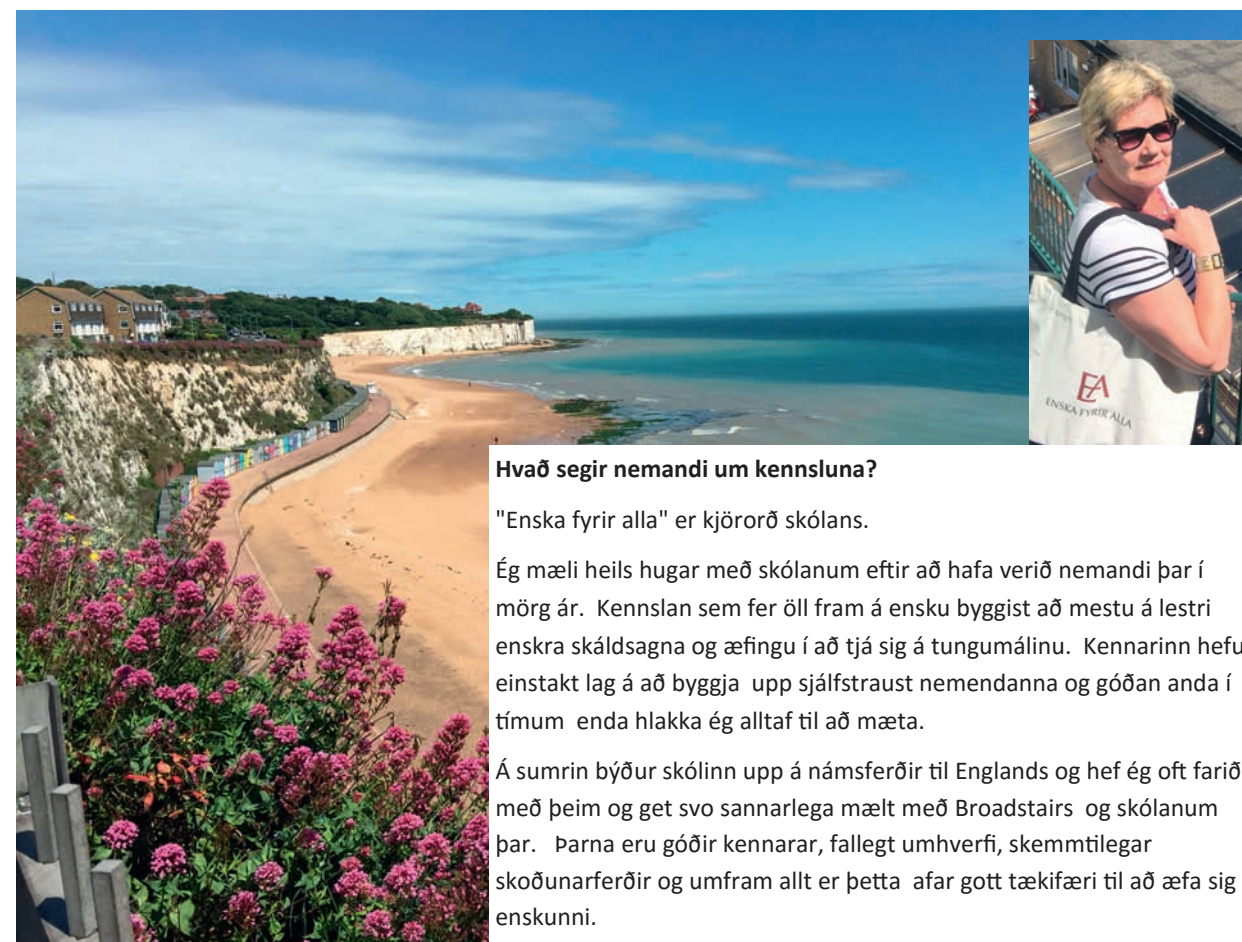
(ectopic, ἐκ-τόπος) eða seytir úr (exocrine, ἐξ-κρίνω), bókstaflega að-skilja. Andstæðan er eis-/en-/endo- (εἰάσ-/εν-/ενδο-) en það merkir 'inn í' og er í orðum á borð við innkirtil (endocrine, ἐνδο-κρίνω) og endoscope (ἀνδο-σκοπέω) en viðskeytið merkir að skoða.

Þessi upptalning er takmörkuð og brotakennd en hún gefur mögulega innsýn í hversu hagnýtt það getur verið fyrir læknaritara að kunna skil á grunnhugtökum í grísku til að átta sig á merkingu orða í læknisfræði. Til gamans má geta að kíring merkir bókstaflega handa-vinna (χείρ-ἔργον), orþópedía merkir að ala börn upp beint eða rétt (ὀρθο-παιδεία) og gyn-

androblastoma er konu-karls-spíra (γυνή+άνήρ+βλαστός). Gríska er að sjálfsögðu kennd sem fag við hugvísindadeild Háskóla Íslands og að loknu námi væri m.a. hægt að slá um sig með sjúkdómsgreiningunni nagla-duld (onycho-cryptosis), ég leyfi lesendum sjálfum að fletta upp einkennum þess.

Sr. Sigurvin Lárus Jónsson,

doktorsnemi við Árósháskóla.



Hvað segir nemandi um kennsluna?

"Enska fyrir alla" er kjörorð skólans.

Ég mæli heils hugar með skólanum eftir að hafa verið nemandi þar í mörg ár. Kennslan sem fer öll fram á ensku byggist að mestu á lestri enskra skáldsagna og æfingu í að tjá sig á tungumálinu. Kennarinn hefur einstakt lag á að byggja upp sjálfstraust nemendanna og góðan anda í tímum enda hlakka ég alltaf til að mæta.

Á sumrin býður skólinn upp á námsferðir til Englands og hef ég oft farið með þeim og get svo sannarlega mælt með Broadstairs og skólanum þar. Þarna eru góðir kennarar, fallegt umhverfi, skemmtilegar skoðunarferðir og umfram allt er þetta afar gott tækifæri til að æfa sig í enskunni.



Enskunám í Hafnarfirði
Enskunám í Englandi fyrir hópa
Enskunám í Englandi fyrir einstaklinga
www.enskafyriralla.is erlaara@enskafyriralla.is

Ferðasaga



Jóna S. Jóhannsdóttir.

Nafn: Jóna S. Jóhannsdóttir

Aldur: 68 ára

Heimabær: Hafnarfjörður

Fjölskylda: Býr með eiginmanni og yngri syni. Í sama húsi býr eldri sonur með eiginkonu og 3 dætrum.

Atvinna: Læknaritari til 16 ára

Áhugamál: Ferðir til heitari landa, krossgátur, lestur góðra bóka.

Jóna fór í eftirminnilega ferð í brúðkaup til Indonesiu og var hún svo elskuleg að skrifa fyrir okkur ferðasöguna:

Ferðin hófst 29.05.2015. Flugum föstudaginn 29.maí til London og gistum 3 nætur á hótél Omega. Í þessa ferð fór ég með manninum mínum, eldri syni, eiginkonu hans og 3 dætrum þeirra. Eldri stelpurnar flugu til Amsterdam en við hin til London eins og áður segir. Við 5 dvöldum 3 nætur í London og skoðuðum okkur um t.d. löbbum við framhjá Buckingham höll, sáum lífverðina og Big Ben. Borðuðum miðdegismat í Kínahverfinu SOHO og margt fleira var skoðað.

1. júní. Yfirgáfum við Omega hótelið og fórum í lest frá Paddington til Heathrow.

2.júní. Flugum til Singapore, allt að 13 tíma flug. Í Singapore dvöldum við 2 nætur, skoðuðum okkur um, farið var í Parísarhól, borðað í Kínahverfi, fórum í Mall í Singapore og hittum eldri stelpurnar sem komu frá Amsterdam. Gaman að hitta þær, fórum á hótelið hjá þeim, það var dálítið langt á milli okkar hótels og þeirra. Þær voru alveg eldklárar á lestarkerfið. Brugðum okkur í mallin í Marina Bay Sands, allt «merkjamall» en lítið keypt.

5. júní. Föstudagur, flugum til Medan, klukkutíma flug til Medan. Aftur hittum við eldri stelpurnar þær voru á flugvellinum. Það þarf að borga gjald við komuna inn í Indonesiu. Stundum hefur verið í umræðunni hér að láta ferðamenn borga komugjöld.

Hótelið sem við dvöldum á í Medan heitir Swiss -belhotel. Í Medan var okkur boðið í heimahús til móðursystur Línu tengadóttur og fjölskyldan hennar var dugleg að bjóða okkur út að borða. Við fórum til eyjarinnar Lake toba og gistum þar í 2 nætur, fórum þangað með bát og með bílinn líka.

Leigðum bíl með bílstjóra. Hótelið Thsamosir Villas Resort er fínt en lúíð og hitabeltislegt, sundlaug fyrir framan. Mik-ið um pöddur og raka.

9, júní. Fórum frá eyjunni Lake toba með ferju til Medan og fengum herbergi á sama hóteli og við vorum á. Í Medan fórum við á markað en karlarnir fóru í golf. Enn og aftur boðið út að borða af ættingja tengdadótturinnar. Pökkuðum og yfirgáfum hótelið í Medan. Flugum til Kuala Lumpur í Malasíu og flugum þaðan til Balí þar sem búið var að leigja hús með sundlaug. Á Balí var gott að vera, fórum á ýmsa veitingastaði, gengum ströndina til Kuta og dvöldum á ströndinni.

19. júní. Fórum við til Ubud, leigðum bíl með bílstjóra. Þar fórum við á markað og í apagarð. Við borðuðum í hádeginu í Bebek (frægur staður fyrir matreiðslu á öndum). Bílstjórinn borðaði með okkur. Seinna fengum við okkur hressingu á stað sem sást yfir hrísgrjónaakra á mörgum hæðum og við sátum á gólfinu á sessum.

25. júní. Leigðum bíl og fórum í ferðalag til Nusa dua. Suluban beach Ulevadu þar er svaka fallegt. Fórum á Dreamland beach.

29. júní. Fórum með ferju á smáeyjuna Gili Trawangan. Ferjan var um 1½ klst þangað. Þegar við komum var engin bryggja og þurfti að vaða pínulítið í land. Á þessari eyju eru engir bílar, bara notast við hestvagna og hjól og fórum við í hestvagni á hótelið, þurftum 2 vagna. Fengum ávaxtadrykk við komu og blautan þvottapoka. Dvöldum á 5 stjörnu hóteli í Ombak. Svakalega stór sundlaug og frí handklæði og fengum við frítt afternoon tea (kaffi eða te með meðlæti). Við sáum sólsetrið við ströndina.

30. júní. Fórum í hjólatúr í kringum eyjuna. Fórum í ferð eftir hádegi á báti með glerbotni, margir fóru í sjóinn, sumir snorkluðu.



1. júlí. Við yfirgáfum Ombak Sunset hotel kl. 11, fórum frá Gili Trawangan Island Lombok, West Nuse Tenggara Indonesia. Dagurinn fór í ferðalagið heim.

Við fórum í hestvagni að bátnum. Sami bílstjórinn keyrði okkur heim. Bíllinn var 2 tíma á leiðinni.

3. júlí. Brúðkaupsdagur Melissu og Rudy(systir Línu tengdadóttur). Þau voru búin að leigja stórt hús með 4 herbergjum. Öll systkini tengdadótturinnar bjuggu í húsinu og allt var í fullum gangi fyrir brúðkaupið.

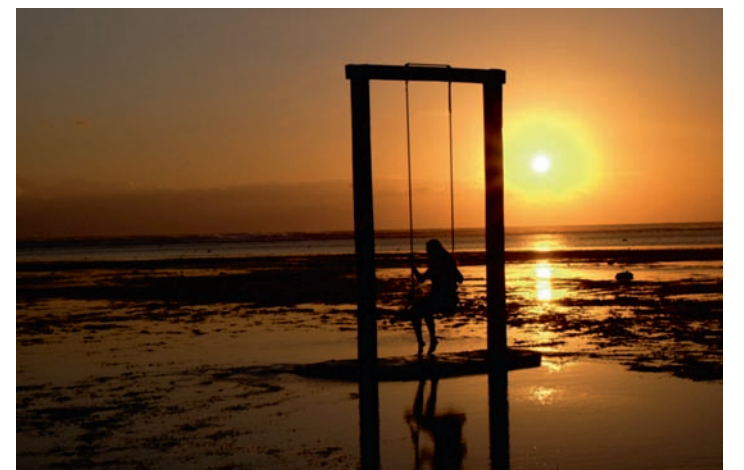
Brúðhjónin keyptu brúðkaupsþjónustu og var verið að skreyta og undirbúa. Þarna var okkur konunum boðið að vera málaðar í framan, margir ljósmyndarar voru að taka myndir.

6. júlí. Skoðuðum Tanah Lot klettinn. Þau létu taka af sér mynd haldandi á slöngu.

8. júlí. Við fórum heim kl 2, yfirgáfum þetta góða hús sem við vorum búin að dvelja í 3 vikur og við vorum keyrð á flugvöllinn og fljugum til Singapore.

Eftir 13 tíma flug lentum við í London kl. 8 að morgni, við græddum tíma.

9. júlí. Heimkomudagur.



Hinir ýmsu kostir jóga

Anna Gréta Oddsdóttir starfar sem flugfreyja og jógakennari í Hreyfingu. Hún kennir Hot yoga sem er jóga sem er iðkað í 38-40 gráðu hita og gerir fólki kleift að komast dýpra í stöðuna. Anna Gréta er menntaður jógakennari frá jógastöðinni JógaStúdíó.



Anna Gréta Oddsdóttir.

Að mínu mati gefur jóga manni leyfi til að vera einn með sjálfum sér og hugsunum sínum. Það eina sem þú þarft að hugsa um á meðan iðkun stendur er bara næsti andardráttur. Þegar óþarfa hugsanir koma þá fá þær ekki að staldra við heldur leyfir þú þeim að koma og fara síðan jafnóðum. Andardrátturinn er okkar akkeri og er því alltaf hægt að koma aftur að andardrættinum. Í jóga ertu að rækta líkama, huga og sál og hefur reglubundin iðkun góð áhrif á alla þessa þætti. Það eru margir ávinningar jóga og tel ég upp hér brot af þeim.

Eykur liðleika

Liðleikinn er einn stærsti ávinningur af jógaíðkun. Liðleikinn er mjög fljótur að koma og áður en að þú veist af ertu kominn í stöður sem áður virtust vera ómögulegar. En það er góð regla að vera ekki alltaf að bölvast því að ná ekki að snerta tærnar heldur njóta ferðalagsins, því áður en þú veist af getur þú gripið þéttingsfast í stóru tá. Stífur hamstrings vöðvi getur oft leitt til bakmeiðsla og stirðleiki getur leitt til lélegrar líkamsstöðu.

Byggir upp vöðvastyrk

Við vinnum með okkar eigin líkamsþyngd í jóga og öðlast maður mikinn styrk. Unnið er mikið með standandi stöður sem bæði styrkja og hafa aðra ávinninga eins og opna inn í mjaðmir og auka liðleika. Þegar þú byggir upp vöðva í jóga þá ertu líka að vinna í liðleikanum sem hjálpar til við að halda ákveðnu jafnvægi.

Eykur blóðflæði

Stöður í jóga eru þekktar fyrir að auka blóðflæði og þá sérstaklega í höndum og fótum. Hryggvindur eru sagðar vera mjög góðar í þessum tilgangi og er hægt að gera þær liggjandi, standandi og sitjandi. Viðsnúnar stöður eins og Handstaða, höfuðstaða og axlarstaðan snúa blóðflæðinu við og fá blóð frá fótum aftur til hjartans. Þetta getur hjálpað ef þú ert með bólgur í fótum eða nýrnavandamál.

Lækkar blóðþrýsing

Jóga er þekkt fyrir að lækka blóðþrýsing og eru stöður eins og Savasana (líkstaðan) mjög góðar. Savasana er yfirleitt síðasta staðan sem er gert í jóga tímanum. Það eru margir sem halda að þetta sé auðveldasta staðan en það er þó er það ekki alveg þannig. Þú þarft að vera með fulla meðvitund og einbeita þér að því að vera vakandi en á sama tíma alveg slakur. Í stöðunni ertu með lokuð augu, andar eðlilega og einbeittir að þér að slaka á.

Gerir þig ánægðari

Stöður í jóga eru þekktar fyrir að gera mann léttari í lungum. Stöður sem opna fyrir bringuna eins og bakfettur hafa reynst vel í að efla sjálfstraust. Rannsóknir hafa sýnt að regluleg ástundun jóga minnkar þunglyndi og eykur serotonin magn og minnkar cortisol.

Eykur einbeitingu

Mikilvægur þáttur í jóga er að einbeita sér að núinu. Það er oft talað um jóga sem hugleiðslu á hreyfingu. Fólki sem stundar hugleiðslu á oft auðveldara með að leysa vandamál og eru með betra minni. Hugleiðsla hjálpar til við að ná að útiloka óþarfa hugsanir sem eiga það til að koma upp og trufla einbeitingu.

Eykur sjálfstraust

Lítið sjálfstraust er algengt og eru fljótur og slæmar lausnir oft það sem fólk leitar fyrst í. Lausnir eins og að taka lyf eða drekka áfengi hafa sinn djöful að draga eins og verri heilsa bæði líkamlega og andlega. Ef þú tekst á við lágt sjálfstraust með heilnæmari leiðum eins og að stunda jóga þá kannski kemur lausnin ekki fljótt en betri verður hún. Ef þú stundar jóga reglulega þá ertu í sífelldri sjálfsskoðun og ert sífellt að ögra sjálfum þér og þá muntu kynnast annari hlið af þér.



Lífið og tilveran!

Klara Gunnarsdóttir, formaður læknaritarafélagsins var spurð um lífið og tilveruna



Hvaðan ertu?

Ég er borin og barnfædd á Akranesi en foreldrar mínir eru úr Borgarfirðinum og úr Húnavatnssýslunni.

Fjölskylduhagir?

Gift Bergsteini Óskari Egilssyni símsmiði og við eigum þrjú væn og góð börn, dætur sem eru 24 og 21 árs og einkasonurinn er 15 ára. Á svo einn indælis tengdason en engin barnabörn ennþá.

Menntun?

Læknaritari og stolt af því! Stúdent frá Fjölbautaskóla Vesturlands. Var aðeins að gutla við bókmenntafræði í Háskóla Íslands en hef ekki lokið því námi. Alltaf á leiðinni!

Núverandi starf?

Starfa á Heilbrigðisupplýsingadeild Heilbrigðisstofnunar Vesturlands á Akranesi og hef gert sl. 16 ár.

Fyrri störf?

Hef starfað í frystihúsi eins og allir Skagamenn, á leikskóla og við dagvistun fatlaðra. Þegar ég var lítil ætlaði ég alltaf að verða þroskaþjálfari og reyndar líka heimsfrægur rithöfundur en svo fór lífið í aðrar áttir og ég er ánægð í dag að vera læknaritari.

Áhugamál?

Kórsöngur, lestur, hreyfing og útivera, rétt eins og fegurðardrottningarnar. Svo finnst mér gaman að þrjóna og hekla og vera með skemmtilegu fólki og ekki síður skemmtilegum dýrum. Ég elska dýr, enda á ég tvær kisur og einn hund. Mikið væri svo gaman ef það væru örlítið fleiri klukkutímar í sólarhringnum svo maður gæti sinnt öllum þessum áhugamálum örlítið betur.

Fritími?

Við hjónin vorum að kaupa okkur lítið kot í Húsafelli svo nú verður sjálfsagt öllum okkar fritíma varið þar. Mér finnst líka voða gaman að ferðast út fyrir landsteinana sem leiðir okkur aftur að vandamálinu hér að ofan, allt of fáir klukkutímar í sólarhringnum og of fáar helgar.

Sumarfrí?

Er yndislegt!

Uppáhalds kakan?

Hverfur allt of fljótt!

Mottó lífsins?

Að njóta dagsins í dag og vera ánægð með það sem ég á og hef en hugsa ekki um það sem ég á ekki og hef ekki.

Skilaboð til lesenda?

Ég vona og óska að læknaritarar standi saman í blíðu og stríðu og séu meðvitaðir um mikilvægi þess að halda úti öflugu félagi og það gerum við bara með því að mæta á þá viðburði sem auglýstir eru og vera virkar í félagsstarfinu. Áfram læknaritarar!

Læknaritari á hlaupum



Ásthildur Erlingsdóttir, læknaritari.



Læknaritari á hlaupum...eða það sá ég skýrt fyrir mér þegar ég sat með bókina *Út að hlaupa* einn daginn fyrir u.þ.b. tveimur árum síðan og ákvað að hlaup væru eitthvað fyrir mig.

Hreyfing er holl, slíkt er leyfilegt að staðhæfa þar sem ógrynni af rannsóknum styðja þá fullyrðingu og ég elska hreyfingu þ.e. nánast alla aðra en hlaup. Í gegnum tíðina hef ég komið með ótal afsakanir fyrir því að hlaup séu ekki fyrir mig, fætturnir eru of stuttir, ég er of þung, konur á virðulegum aldri hlaupa ekki (bull), veðrið vonlaust á Íslandi til að stunda þessa íþrótt, asthmi (sjálfsgreining og bara tengdur hlaupum), á ekki hund, en hlaup væru fullkomin afsökun til að eignast hundinn sem mig langar alltaf í aftur, þið skiljið hvert þetta er að fara. Þarna tók ég samt meðvitaða ákvörðun, hlaup eru eitthvað fyrir mig!

Hvert er svo næsta skref? Nú næsta skref er að hafa eitthvert æfingakerfi til að hlaupa eftir, slíkt kerfi þarf ekki að vera flókið, en mikilvægt er að byrja rólega til að maður gefist ekki

fljótlega upp. Eitt skref í einu er bókstaflega málið. Ef þolið er lítið er skynsamlegt að auka gönguþól áður en byrjað er á skokki eða hlaupum t.d. ganga x 3 í viku og göngutíminn lengdur örlítið í hverri viku sem líður. Í mínu tilviki taldi ég mig í það sæmilegu formi að ganga, skokk og hlaup til skiptis væri áætlun sem gæti gengið upp.

Áður en ég gat byrjað þurfti smá undirbúning, góðir hlaupa-skór eru algerlega nauðsynlegir til að hlífa baki og liðum við álagi, þægileg fót, vatnsbrúsi og tónlist í eyrun, þá var ég tilbúin í slaginn. Til að minnka líkur á meiðslum er gott að hita upp með rösklegri göngu og teygja aðeins á lær- og kálfavöðvum fyrir hlaup. Persónulega teygdi ég alltaf á fyrir og eftir æfingar og mæli með þeim vana.

Til að byrja með var ekki mikill léttleiki yfir hlaupastílnum, ég rétt svo komst 100m á rólegum skokkhraða (bil á milli ljósastaura er ca. 50 m) og labbaði þar á milli, endurtekið 15 sinnum (alls 1,5km) 3 x í viku, þetta gerði ég í 3 vikur áður en ég tók til við viku 2 í æfingaprógramminu sem var að auka vegalengdina upp í 200m, skokk og ganga til skiptis, enn 3 x í viku, en nú var æfingin endurtekin í 10 skipti (alls 2km). Nú var þolið farið að aukast og ég gat fylgt æfingaáætluninni sem var 10 vikur eftir að flestu leyti, ég endaði reyndar ekki á því að skokka 5 km 3 x í viku eins og áætlunin ætlaðist til, heldur 1 x í viku. Ástæðan var sú að ég fann að styttri vegalengdir oftar í viku hentuðu mér betur, liðanin varð betri og þar sem lokatakmarkið var betri heilsa og liðan, en ekki keppnishlaup þá var ég bara sátt. Hér læt ég fylgja 2 æfingaáætlanir fyrir byrjendur upp úr bókinni *Út að hlaupa*, sú seinni er „mín“, en þar er að finna fjölbreyttar æfinga-áætlanir fyrir byrjendur og lengra komna hlaupara ásamt margskonar nytsamlegum upplýsingum sem varða hlaup, útbúnað, mataræði og öryggi.

Hlaup eru virkilega góð hreyfing og auðvelt er að fá fjölbreytni í æfingarútinu með því að breyta um hlaupaleið, nota ströndina, skokka upp í fjallshlíðina eða eftir hestaveginum í útilegunni, finna nýja leið í borginni eða velja sér mismunandi strætóleið til að prufa eftir vikum. Ykkar er valið, gangi ykkur vel.



Tillaga að æfingaáætlun fyrir byrjendur

Vika 1	Röskleg 30 mín ganga	3 x í viku
Vika 2	Sama, en taku betur á því	3 x í viku
Vika 3	Skokk í 2 mín, ganga í 2 mín, endurtekið x 5	3 x í viku
Vika 4	Skokk í 4 mín, ganga í 4 mín, endurtekið x 4	3 x í viku
Vika 5	Skokk í 5 mín, ganga í 4 mín, endurtekið x 4	3 x í viku
Vika 6	Skokk í 6 mín, ganga í 3 mín, endurtekið x 3	3 x í viku
Vika 7	Skokk í 7 mín, ganga í 3 mín, endurtekið x 3	3 x í viku
Vika 8	Skokk í 8 mín, ganga í 2 mín, endurtekið x 3	3 x í viku
Vika 9	Skokk í 9 mín, ganga í 1 mín, endurtekið x 3	3 x í viku
Vika 10	Skokk í 10 mín, ganga í 1 mín, endurtekið x 3	3 x í viku
Vika 11	Skokk í 15 mín, ganga í 1 mín, endurtekið x 2	3 x í viku
Vika 12	Skokk í 30 mín	3 x í viku

(Æfingaáætlun úr bókinni *Út að hlaupa*)

Tillaga að æfingaáætlun fyrir byrjendur

Vika 1	Skokka, ganga til skiptis 100 m, x 15 skipti (alls 1,5 km)	3 x í viku
Vika 2	Skokka, ganga til skiptis 100 m, x 10 skipti (alls 2,0 km)	3 x í viku
Vika 3	Skokka, ganga til skiptis 200-400 m (alls 2.5 km)	3 x í viku
Vika 4	Skokka 800 m, ganga 400 m til skiptis (alls 3 km)	3 x í viku
Vika 5	Skokka 800 m, ganga 400 m til skiptis (alls 3,2 km)	3 x í viku
Vika 6	Skokka 800 m, ganga 400 m, skokka 1200 m, ganga 400 m, skokka 800 m í lokin	3 x í viku
Vika 7	Skokkaðu 4 km	3 x í viku
Vika 8	Skokkaðu 4,4 km	3 x í viku
Vika 9	Skokkaðu 4,8 km	3 x í viku
Vika 10	Skokkaðu 5,0 km	3 x í viku

(Æfingaáætlun úr bókinni *Út að hlaupa*)

Ásthildur Erlingsdóttir, læknaritari.

Heimildir

Elísabet Margeirsdóttir og Karen Kjartansdóttir (2013).
Út að hlaupa. Reykjavík: Forlagið.

Smíðapjónustan ehf.
Hyrjarhöfða 6, 110 Reykjavík • Sími 511 6090

Ráðstefnudagar í Helsinki

28. apríl – 2. maí 2016



NOLO er samstarfsvettvangur læknaritara á Norðurlöndunum þar sem skipst er á upplýsingum um það sem er á döfinni hverju sinni á hverjum stað og þangað mæta formenn félaganna ásamt einum stjórnarmanni. Þriðja hvert ár er haldin ráðstefna þar sem fjallað er ýmis fróðleg og skemmtileg málefni og formenn læknaritarafélaganna á Norðurlöndunum halda kynningar á sínum félögum. Jafnframt er fjallað um það sem er efst á baugi í hverju landi hverju sinni.

Árið 2013 var NOLO-ráðstefnan haldin hér í Reykjavík þar sem þemað var „Samvinna Norðurlandanna í heilbrigðisþjónsuni“. Í fyrra var komið að kollegum okkar í Finnlandi að halda NOLO-ráðstefnuna og var þeirra þema: „Tæknin og heilbrigðisþjónustan“.

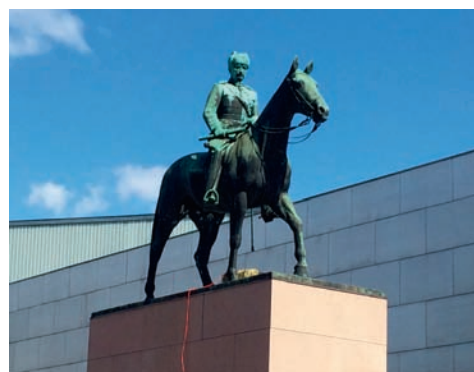
Það var mikill áhugi íslenskra læknaritara fyrir því að fara til Helsinki og var mjög góð þátttaka héðan. Ráðstefnan fór fram á ráðstefnuhótelinu Helsinki Congress Paasitorni dagana 28. og 29. apríl 2016. Hún var vel skipulögð og hótelið fínt. Að sjálfsgöðu er alltaf hægt að finna að og setja út á, en þar sem ég var ekki í þeim girnum man ég ekki eftir mörgu sem mér fannst ekki í lagi.

Efni og framsetning á ráðstefnunni fannst mér nokkuð góð þó ég hafi kannski ekki átt von á svo miklu efni frá finnska heilbrigðiskerfinu, en þar skildi maður ekki allt sem var verið að fjalla um. Ég hafði það á tilfinn-

ingunni að einhver hluti finnsku þátttakendanna væri ekki læknaritarar heldur aðrir starfsmenn finnska heilbrigðiskerfisins. Mér fannst erfitt hversu mikill hluti fyrirlestranna fór fram á finnsku. Þó svo að það væru enskar þýðingar í heyrnartólum þá varð maður alveg var við að þýðingarnar og hlátrasköll finnsku þátttakendanna fóru ekki alltaf saman.

En hvað um það, heilt yfir var þetta mjög skemmtilegt og fróðlegt. Norrænu þátttakendurnir stóðu sig með mikilli þryði og voru flestir vel undirbúnir og gaman að heyra hvað þeir höfðu fram að færa. Ég hafði líka mjög gaman af gym breakinu þeirra og við vorum allar orðnar sérfræðingar í „höfuð, herðar, hné og tær“ í lok ráðstefnunnar. Á föstudagsmorgninum kvað svo við nýjan tón þegar Ville Salonen tenór mæti og söng svo skemmtilega. Virkilega skemmtilegur þáttur í þessari dagskrá.

Eitt af því sem mér finnst alltaf skemmtilegt við að fara til staða sem ég hef ekki komið til áður er að skoða matarmenninguna á viðkomandi stað. Finnar eru á nokkuð svipuðum stað og við hvað varðar skyndibita og sjoppufæði, en halda þó fast í sínar gömlu hefðir á öðrum sviðum. Mér fannst mjög skemmtilegt að upplifa það á ráðstefnunni að



hefðbundinn finnskur matur væri kynntur fyrir ráðstefnugestum.

Komudag var boðið upp á rútuferð um Helsinki og var það mjög skemmtilegt, einkum þar sem þetta var mín fyrsta ferð til Helsinki. Það sem stendur upp úr þeirri ferð var þegar við stoppuðum við minnismerkið um tónsmiðinn Jean Sibelius eftir hina fjölbæfu Eila Hiltunen. Minnismerki þetta er mjög stórt og vekur verðskuldaða athygli þar sem það er staðsett í Sibeliusargarðinum við Mechelinguötu. Það er mikill og magnaður tónrænn hrynjandi í pípunum og dulúðugir og sterkir drættir í andliti Sibeliusar. Ég hygg að flestir sem koma að þessu magnaða verki hrífist af því, gangi í kringum það og skoði það frá sem flestum sjónarhornum, fari jafnvel undir pípunar og horfi í gegnum þær upp til himins.

Eins og gefur að skilja hélt stjórnin svolítið saman á ráðstefnunni og á föstudeginum, um það leyti sem ráðstefnunni var að ljúka komu makar okkar til Helsinki og áttum við yndislega helgi þar og flugum svo heim á mánudeginum. Ég og minn maður höfðum ætlað okkur að skoða Suomenlinna en það var margra klukkutíma bið eftir bátnum yfir svo við tímdu ekki að eyða tíma í það og röltum þess í stað um miðbæinn og skoðuðum bæjarlífið. Einnig kom til tals að fara yfir til Tallin og ég veit það voru nokkrir sem gerðu það, en það er líka gaman að eiga einhver ævintýri eftir.

Við vorum svo heppin að þessa helgi var Vappu í Finnlandi. Laugardagurinn var almennur frídagur og minningadagur nöktu hafmeyjunnar. Það var mikið um dýrðir og allir sem vettlingi gátu valdið streymdu út á götur bæja og borga og það ríkti sannkölluð gleðistemning. Það er stór styttta af nöktu hafmeyjunni í miðbæ Helsinki og var hún þvegin upp úr kampavíni þennan dag og síðan var settur hvítur stúdentakollur á hana. Um leið settu allir finnar upp hvítar húfur og skáluðu í kampavíni. Á göngu okkar um

miðbæinn sáum við marga með hvíta kolla, suma orðna gulnaða af elli og misblíðri notkun. Við hittum m.a. fullorðin hjón, hún var 72 ára og gekk með göngugrind og hann 78 ára og gekk við staf. Í göngugrindinni hennar lágu 2 kristalsglös og kampavínsflaska og þau fundu sér fallega laut þar sem þau settust og skáluðu í kampavíni eins og þau höfðu gert á þessum degi sl. 50 ár. Mér fannst þetta svo fallegt og rómantískt og svo skemmtilegt að sjá að það var ekki verið að drekka úr plastglösum heldur var fínasti kristallinn notaður í þessari árlegu lautarferð þessara heiðurshjóna.

Helsinki var stofnað 1550 af Gústafi Vasa Svíakonungi og var sænsk borg fram til 1808 er Finnland féll í hendur Rússa. Sænska var hið opinbera tungumál menntunar og stjórnvalda en eftir hernám Rússa fékk finnskan smám saman mikilvægara hlutverk í opinberu lífi. Upphaflega var finnskan hluti af rússneskri viðleitni til að draga úr sambandinu við sænska menningu og menningarhefðir, en með tímanum varð hún æ stærri hluti af finnskri þjóðernishreyfingu. Þetta er ein skýringin á því hvers vegna götur í miðborginni bera bæði sænsk og finnsk heiti. Árið 1812 ákváðu Rússar að gera Helsinki að höfuðborg furstadæmisins Finnlands og var Carl Ludvig Engel, prússneskur arkitekt fenginn til að hafa yfirumsjón með framkvæmdum og er borgin greinilegt minnismerki hans.

Gamli hluti Helsinki er ákaflega fallegur og ber miðbærinn þess greinileg merki að þar mætast austur og vestur. Flestar byggingarnar hafa mjög prússneskt yfirbragð, eru mikið skreyttar og íburðarmiklar. Finnar hafa borið





gæfu til að varðveita og halda við þessum gömlu og glæsilegu byggingum í miðborginni sem hefur mjög heildstætt yfirbragð fyrir vikið.

Við þvældumst fram og til baka um miðborgina og nýttum okkur dagpassa í strætó, en hann gildi í strætó, neðanjarðarlestina, metróinn og bátana í siglingu út í eyjarnar í kring. Með þessu móti náðum við að fara um ansi stórt svæði og náðum að sjá ansi mikið af borginni.

Eitt af því sem við tókum eftir var gríðarmikil bronsstytta af Gustaf Mann-erheim heshöfðingja á hesti og að aðalgatan sem lá gegnum miðborgina hét Mannerheimintie. Það var greinilegt að Gustaf Mannerheim var stórt nafn í Finnskri sögu og ekki að ástæðulausu því þann 6. desember 1917 samþykkti Alþingi tillögu Pehr Evind Svinhufvudar um sjálfstæði Finn-lands. Þá kom upp deila milli hægri- og vinstri sinnaðra sem endaði með því að Alþingi flúði frá Helsinki í janúar 1918 og borgarastyrjöld braust út. Borgarastyrjöldinni lauk í maí 1918 með sigri hægri sinnaðra með Gustaf Mannerheim í broddi fylkingar.

Annað sem við skoðuðum var hinn undurfallega Klettakirkja sem er höggvin inn í klett inni í miðri borginni. Hún heitir Temppeliaukion kirkko og er hönnuð af bræðrunum Timo og Tuomo Soumolainen og var vígð árið 1969. Fegurðin og friðurinn þar inni náðu tökum á manni og var eiginlega erfitt að koma sér út í hringiðuna aftur.

Sunnudagurinn rann upp, en það var 1. maí, alþjóðabaráttudagur verka-lyðsins og áfram var mikið um dýrðir. Við lentum óvænt í skrudgöngu um miðborgina og sungum „Nallann“ á finnsku. Það var mjög skemmtileg upp-lifun. Við þvældumst um göturnar og hittum ferðafélagana hér og þar, sett-umst inn á kaffihús, bárum saman bækur okkar og fengum okkur kaffi og með því um leið og við hvíldum lúin bein.



Að sjálfsgöðu var kíkt í búðir og hin marg-rómaða finnska hönnun skoðuð. Eitt og annað frá Marimekko, Ittala og Arabia flaut með heim ásamt fleira fíneri mér og mínum til gleði og ánægju.

Á mánudeginum var stefnan svo tekin til Ís-lands eftir yndislega daga í Helsinki við leik og störf.

Þessi Helsinkiferð var alger ævintýraferð frá upphafi til enda, en það sem stendur upp úr eftir þessa daga er hvað Helsinki er yndisleg borg og Finnar einstaklega ljúfir og þægileg-ir heim að sækja. Þeir kunna svo sannarlega að skemmta sér, gleðjast og njóta lífsins. Borgin er mjög hrein og snyrtileg og þar ríkir ferskur andvari. Ég get svo sannarlega hugsað mér að fara aftur til Helsinki og það fyrr en seinna.

Elín Helga Sanko.

Námsstefna og aðalfundur Félags Íslenskra Læknaritara

Stíkuhúsinu Akranesi



Fagmennska - nákvæmni Föstudagur 31.mars

Kl. 12:15	Rútuferð frá Reykjavík. Lagt af stað frá KFC í Mosfellsb.
Kl. 13:00	Móting í Garðakaffi Akranesi. Höfðisverður
Kl. 14:00	Setning námsstefnu. Formaður FÍL
Kl. 14:10	Skipta í knaritarar mál? Rafræn sjúkraskrá í HVE Sameining í samþætting í vinningur Rísa Mýrdal og Þurður Þórðardóttir í knaritarar HVE Akranesi
Kl. 15:00	Hjartapumpur sem meðferð við lokastigs hjartabilun Gunnar Mýrdal sýrfr. í brjóstholsskurðil kningum og yfir í knir í Hjartaskurðeild LSH
Kl. 16:00	Hilmar Sigvaldason vitavörður með meiru Fyrirlestur um uppbyggingu ferðapjónustunnar í Akranesi
Kl. 17:45	Námsstefnu lýkur
Kl. 18:00	Aðalfundur Félags Íslenskra Læknaritara
Kl. 19:00	Aðalfundi slitið
Kl. 19:30	Kvöldverður
Kl. 21:00	Rúta leggur af stað til Reykjavíkur.

Verð fyrir veitingar kr. 3000.-

A4

Gaman í vinnunni

Til þess að við njótum vinnunnar og samskipta við starfsfélaga okkar, er nauðsynlegt að brjóta upp hversdaginn, öðru hvoru og gera eitthvað skemmtilegt og öðruvísi.

Starfsfólk HVE á Akranesi hefur Gleðiviku á hverju hausti. Vikan fyrir árhátíðina er kölluð Gleðivika og vekur mikla gleði hjá bæði starfsfólki og skjólstæðingum. Deildirnar keppast við að skreyta samkvæmt þema sem gefið er út og í lokin eru veitt verðlaun fyrir best skreyttu deildina.

Í haust var þemað „lönd“, sem dregin voru út, fyrir hverja starfsstöð fyrir sig. Við lækningaritarar fengum Þýskaland og fóru í gang miklar vangaveltur um hvernig best væri að útfæra það. Ákveðið var að slá upp Október fest og hafa bílasýningu, því eins og vitað er, eru Þjóðverjar frægir fyrir Október bjórhátið og fallega bíla! – sem sagt „Bjór og Bílar“



Svo voru pantaðir ótrúlega flottir búningar frá Þýskalandi, sem komu til landsins á methraða!



Deildina okkar skreyttum við svo eins skemmtilega og við gátum. Útbjuggum þýska krá í gömlu bindingshúsi.



Þetta var tekið alla leið og fengum við þessa flottu, þýsku eðalvagna, til að sýna og selja! Margir voru mjög áhugasamir um kaup en ekki varð neitt úr kaupum þessa vikuna. Það skilaði sér e.t.v. seinna, við höfum ekki frétt af því.



Síðasta dag Gleðivikunnar skarta svo allir sínum búningum, tilheyrandi sínu þema. Mesta spennan er svo þegar dómnefndin (utan að komandi fólk) gengur um húsið, skoðar og fellir dóm sinn um hvaða deild hefur tekist best upp.



Þetta árið unnum við, lækningaritarar og vorum stoltar af og ákaflega glaðar, eins og sjá má!



Þessi uppákoma er mjög skemmtileg og þjappar starfsfólki saman. Félagslíf er líka mjög mikilvægt í vinnunni!

Hús freyjukostur

Hrökkbrauð

Þetta er auðveld uppskrift, afskaplega bragðgott brauð og tilvalið að baka og taka með sem nesti í útileguna eða sumarbústaðinn.

Hráefni:

- 1 dl graskersfræ
- 1 dl sesamfræ
- 1 dl haframjöl
- 1 dl sólblómafræ
- 1 dl hörfræ
- 3½ dl rúgmjöl
- 2 dl kalt vatn
- 1¼ dl ólífuolía eða önnur góð olía
- 1 tsk lyftiduft
- 2 tsk Maldon salt

Aðferð:

Allt sett í hrærivélarskál og hnoðað eða hrært þangað til blandan verður jöfn og þétt. Skipt til helminga og hvor þeirra fluttur út frekar þunnt með kökukefli, gott er að hafa bökunarpappír undir og ofan á. Lagt á bökunarplötu og skorið í ferninga (t.d. með pizzuhníf). Stærð ferninga fer eftir smekk. Bakað við 200° hita í ca 15-20 mínútur eða þangað til þau eru stökk. Kæld á ofnríst.



Ekkert mælir á móti því að prófa sig áfram með að nota saxaðar hnetur, aðrar frætegundir eða krydd eins og t.d. kúmen, gæta þess bara að halda hlutföllum réttum. Geymist í vel lokuðu íláti.

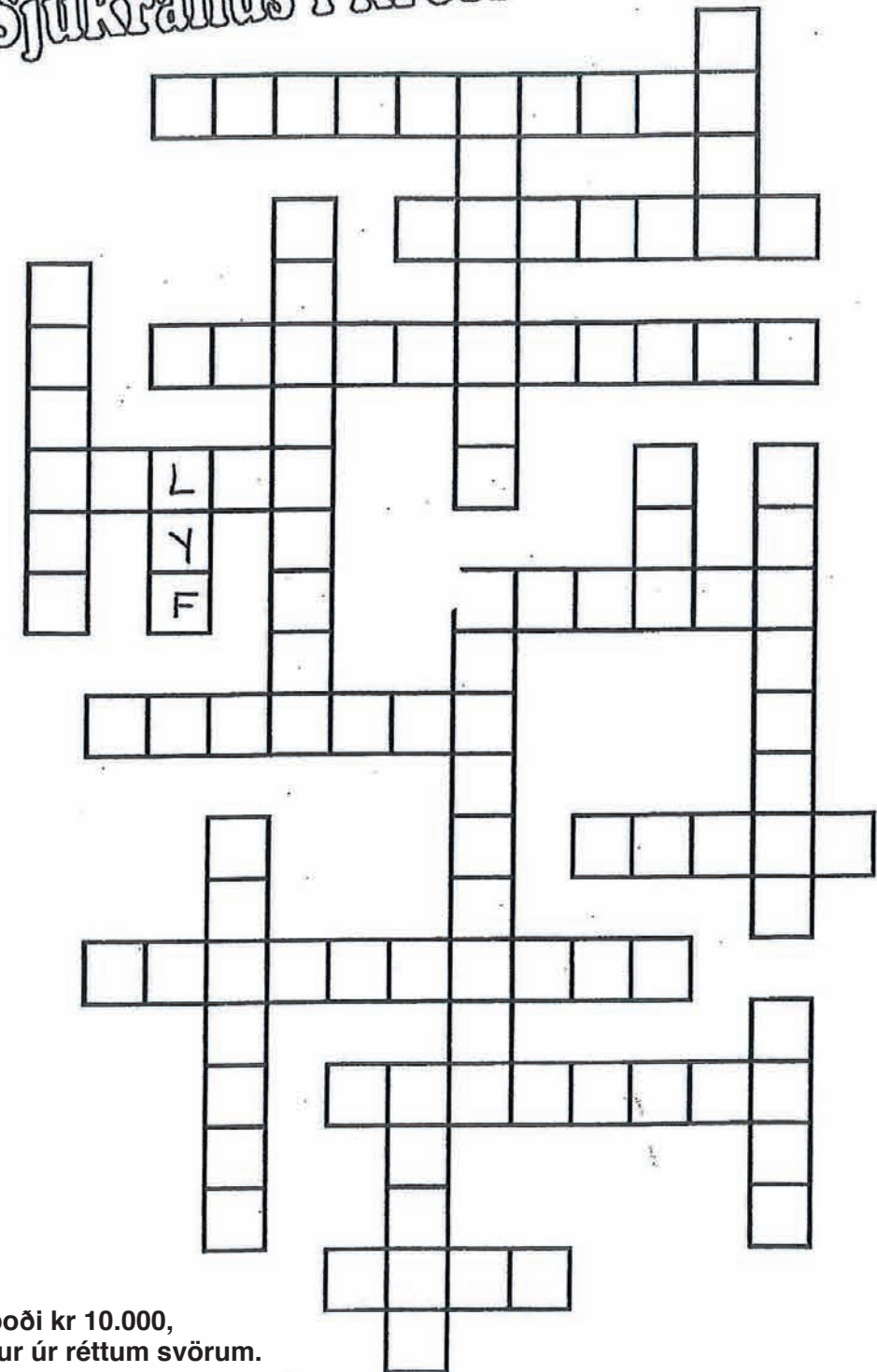
SUDOKU

6			2	7	3	1	8	5
3	1	7					9	
		5				7		
1			7	3	5			
		6				9		
			9	6	2			1
		2				5		
	7					2	1	9
9	5	1	3	2	8			4



Verðlaunakrossgátan

Sjúkrahús í kross



Verðlaun í boði kr 10.000,
dregið verður úr réttum svörum.

Svar sendist til Sifjar
Sigurvinsdóttur í miðstöð um sjúkraskráritun
Kópavogsgarðin 2
200 Kópavogur

Rakel Dögg
sjúkraþjálfari

Sigrún
sjúkraþjálfari

Arna Mekkín
sjúkraþjálfari

Elfa Björt
þroskaþjálfari

Edda
hjúkrunar-
fræðingur

Katrín Klara
hjúkrunar-
fræðingur

Jóhanna
iðjuþjálfari

Gígja
hjúkrunar-
fræðingur

Magnea Freyja
heilbrigðis-
verkfræði



Fagmenntað fólk í þína þágu



Heilbrigðissvið
Medical & Healthcare

Á heilbrigðissviði Eirbergs á Stórhöfða 25 starfar hópur fólks með sérþekkingu og mikla reynslu. Heilbrigðismenntað starfsfólk býr yfir víðtækri fagþekkingu á vörum og búnaði en metnaður er lagður í að greina þarfir viðskiptavina og koma til móts við óskir þeirra. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf og góða þjónustu.

Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðinga þeirra, velkomið í nýjan sýningarsal okkar staðsettan á Stórhöfða en þar eru til sýnis, og prófunar, mörg þau hjálpartæki og vörur sem heilbrigðissvið hefur upp á að bjóða. Sem áður bjóðum við einnig upp á að bóka tíma í lokuðum viðtalsherbergjum og í göngugreiningu sjúkraþjálfara í sérhönnuðu rými.

Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf, stuðla að vinnuvernd og hagræði.

Heilbrigðissvið Eirbergs er staðsett að Stórhöfða 25 og er fagþjónusta veitt alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:30. Tímamantanir eru í síma 569 3100.

