

# LÆKNAARITARRINN



**F.Í.L. 40 ára  
1970-2010**

**Félag íslenskra læknafrítara, stofnað 1970**  
**Heimasíða FÍL:** <http://www.laeknaritarar.sfr.is/>  
**Netfang FÍL:** [laeknaritarar@bsrb.is](mailto:laeknaritarar@bsrb.is)

### Stjórn FÍL:

Elín Helga Jóhannesdóttir Sanko, formaður, LSH Fossvogi  
 Margrét G. Andrésdóttir, gjaldkeri, Sérstakur saksóknari  
 Svanhvít Ólafsdóttir, ritari, LSH Kópavogi  
 Auður Dagný Jónsdóttir, meðst., LSH Hringbraut  
 Anna Einarsdóttir, meðst., Sérstakur saksóknari

sanko@landspitali.is  
 margret@sersak.is  
 svanhvol@landspitali.is  
 audurdj@landspitali.is  
 anna.einarsdottir@sersak.is



### Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Ný stjórn	3
Námsstefna og aðalfundur FÍL	4
Molar frá ritnefnd	5
Nám læknafrítara	6
Brautskráðir læknafrítara	7
Hugleiðingar frá nýútskrifuðum læknafrítara	8
Nokkrir molar úr sögu félagsins	9
Námskeið um trúnað og miðlun upplýsinga	10
Læknafrítara fyrir og nú	11
Störf læknafrítara fyrir og nú	13
Vinna á Heilsuhælinu í Hveragerði	14
Ferill læknafrítara	15
Heilaáverkar	17
Gamlar myndir frá norðankonum í starfi og leik	20
Heimsókn til Brasílu sumarið 2010	22
Nordisk Fagkonference 2010	24
Læknafrítari utan vinnu	26
Heimsókn í Miðstöð sjúkra-skrárritunar í Kópavogi	28
Skógarjóna - hvað er nú það?	29
Yfirheyrsla	30
Mín skoðun	31

### Skrifstofa FÍL

BSRB húsinu  
 Grettisgötu 89, 105 Reykjavík  
 Sími 525 8340, Kt. 461180-0199

### Útgefandi:

Félag íslenskra læknafrítara  
 Stofnað 1970  
 Ábyrgðarmaður:  
 Elín Helga Jóhannesdóttir Sanko, formaður

### Ritnefnd:

Aðalheiður Högnadóttir,  
 LSH Grensási  
 Guðríður Gísladóttir, Hg. Hamraborg  
 Jónína Sigurðardóttir,  
 Sjúkrahúsinu á Akureyri  
 Kristný Lóa Traustadóttir,  
 Heilbrigðisstofnun Vesturlands

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

### Kaffihúshittingur!

Læknafrítara, við erum með fastan tíma og staði fyrir kaffihúshittinginn. Í Reykjavík strax eftir vinnu eða upp úr kl. 16 fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði á Café Bleu í Kringlunni, þar eigum við orðið fast borð. Á Akureyri síðasta fimmtudag í mánuði upp úr kl. 16 á Bláu könnunni. Þetta er nánar auglýst með fjölpósti til félagsmanna og á heimasíðu félagsins hverju sinni. Fjölmennum og eigum saman notalega stund á leiðinni heim...

### Jólafundur

Félags íslenskra læknafrítara  
 verður haldinn 26. nóv. 2010 kl. 18:00  
 í húsi BSRB við Grettisgötu.  
 Félagar, takið kvöldið frá, nánar auglýst síðar með bréfi og á heimasíðunni.

### Næsti aðalfundur FÍL

er áætlaður 9. apríl 2011,  
 nægur tími til stefnu, merkið daginn í dagbókina!  
 Stjórnin

### Forsíðumyndin

Forsíðumyndin er tekin af Guðmundi Bjarka Halldórssyni lífeindafræðingi á rannsóknastofu Sjúkrahúss Akraness (SHA). Hann sá einnig um hönnun forsíðunnar. Bjarki hefur starfað á SHA í 10 ár. Í frístundum og vinnu tekur hann mikið af myndum og fæst einnig þó nokkuð við vefsíðugerð. Sjá má hluta af afakstrinum á eftirfarandi síðum: <http://www.flickr.com/bjarkih> og <http://www.bjarkih.org/>



# Formannspistill



**N**ú þegar haustar að er vetrarstarf Félags íslenskra lækna-ritara hafið með nokkuð hefðbundnu sniði. Haldinn hefur verið einn fræðslu- og skemmtifundur hér fyrir sunnan og annar hjá Norðurlandsdeildinni við góðar undirtektir á báðum stöðum og vonandi verður framhald á því.

Meðal þess sem við ætlum að viðhalda frá fyrri tíð er að gefa okkur tíma einu sinni í mánuði yfir vetrarmánuðina til að hittast á kaffihúsi. Þetta eru mjög notalegar samverustundir og gaman að fá tækifæri til að hitta kollega okkar utan vinnutíma og í öðru umhverfi. Í Reykjavík hittumst við fyrsta fimmtudag í mánuði á Cafè Bleu í Kringlunni,

en á Akureyri síðasta fimmtudag í mánuði á Bláu könnunni í Hafnarstræti. Það væri mjög skemmtilegt ef landbyggðarkonur sem eru á ferðinni í Reykjavík í byrjun mánaðar, gæfu sér tíma til að hitta okkur í kaffihúspjalli og eins ef við sunnankonur erum á ferðinni á Akureyri síðari hluta mánaðarins, ættum við að gefa okkur tíma til að hitta norðankonur í kaffihúspjalli þar.

Ný stjórn FÍL hefur þegar hist á nokkrum fundum, en við höfum frá upphafi hist hálfsmánaðarlega og var fyrsti haustfundurinn þann 26. ágúst sl. Við reynum að vinna nokkuð skipulega, en eins og nærri má geta er í mörg horn að líta á tímum kreppu og óvægens niðurskurðar, sem bitnar mjög harkalega á okkar vinnuumhverfi.

Óhjákvæmilegt er að líðan lækna-ritara mótist af því ástandi sem ríkir í þjóðfélaginu. Við sem stétt förum ekki varhluta af þeirri neikvæðni og því vonleysi sem við blasir hvert sem litið er. Allir fjölmiðlar eru fullir af neikvæðum fréttum úr

þjóðfélaginu og nýjum, safaríkum hneykslismálum úr viðskiptalífínu og allt gert til að ala á reiði og vanmætti fólks.

Við aðstæður sem þessar er, sem aldrei fyrr, ástæða fyrir okkur til að standa saman og sýna hverri annari stuðning og virðingu. Við eigum að leggja metnað okkar í að taka ekki þátt í neikvæðu umtali um stallsystur okkar og störf þeirra heldur hvetja hverja aðra til jákvæðni og umhyggju. Við þurfum virkilega að vakna til meðvitundar um hversu frábærir starfskraftar við erum og vera stoltar af okkur og okkar störfum.

Ég trúir því að öll el birti upp um síðir og ég vona svo sannarlega að við komum keikar upp á yfirborðið úr þessari miklu dýfu. Ef við berum gæfu til að viðhalda fagmennsku og metnaði í störfum okkar samhliða því að vera jákvæðar og tilbúnar til þróunar og framsýni, trúir ég að við getum horft björtum augum til framtíðar.

*Elin Helga Jóhannesdóttir Sanko*



## Ný stjórn

**A**ðalfundi FÍL í vor var kosin ný stjórn. Hana skipa í aftari röð frá vinstri Elin Helga Jóhannesdóttir Sanko formaður, lækna-ritari á gjörgæslu LSH í Fossvogi, Margrét G. Andrésdóttir gjaldkeri, starfar hjá sérstökum saksóknara, Anna Einarsdóttir meðstjórnandi, starfar hjá sérstökum saksóknara. Fremri röð: Auður Dagný Jónsdóttir meðstjórnandi, lækna-ritari á rannsóknasviði LSH við Hringbraut og Svanhvít Ólafsdóttir ritari stjórnar, lækna-ritari á Miðstöð um sjúkraskrárritun LSH í Kópavogi.



# Námsstefna og aðalfundur F.Í.L. 2010

**F**élag íslenskra lækna er 40 ára á þessu ári og var þess minnst við árlega námsstefnu og aðalfund félagsins þann 9. og 10. apríl sl. Hátíðin hófst með móttöku Hönnu Birnu Kristjánsdóttur þáverandi borgarstjóra í Ráðhúsi Reykjavíkur síðdegis föstudaginn 9. apríl. Gestir fengu tækifæri til þess að skoða þetta skemmtilega hús, spjalla og slá á léttu strengi. Á laugardagsmorgninum hófst námsstefnan með einstaklega skemmtilegum fyrirlestri Eypórs Eðvarðssonar sálfræðings um samskiptastíla. Eftir hádegisdag kom Björk Jakobsdóttir leikkona og flutti okkur leikþátt eða fyrirlestur um hvernig það er að verða miðaldra kona og ekki skilja! Þetta kitlaði hláturtaugarnar og margar konur gátu sett sig í þessi spor. Öll dagskráin fór fram í húsakynnum SFR á Grettisgötu, þar sem léttur hádegisverður var borinn fram og um kvöldið var boðið upp á lambalæri með tilheyrandi meðlæti, allt eldað og framreitt úr eldhúsi hússins.

## Aðalfundur

Fyrri hluta dagskrár lauk með aðalfundi félagsins, en þar bar helst til tíðinda að ný stjórn var kosin, en

Kristín Vilhjálmisdóttir formaður gaf ekki kost á sér til endurkjörs og ekki heldur Þuríður Þórðardóttir og Margrét Hjálmarsdóttir. Margrét G. Andrésdóttir og Anna Einarsdóttir gáfu hins vegar kost á sér áfram og voru endurkjörnar. Nýjar konur í stjórn með þeim voru kjörnar Svanhvit Ólafsdóttir og Auður Dagný Jónsdóttir. Þá var Elín Helga Jóhannesdóttir Sanko eindregið hvött til þess að gefa kost á sér til formanns, sem hún féllst á og var klöppuð inn í embættið.

## Afmælisfagnaður

Skemmtilegum degi lauk með hátíðarkvöldverði í salarkynnum

SFR sem hófst með fordrykk og borinn var fram ágætis kvöldverður að hætti hússins. Í tilefni afmælisins fengu allar félagskonur sem mættu í hófið fallett hálsmen að gjöf frá félaginu, hannað af Önnu K. Kristinsdóttur, AK Design. Það var skemmtilegt að hittast og eiga þarna góða kvöldstund saman, það var spilað á gítar og sungið og jafnvel tekin nokkur dansspor. Það er afar mikilvægt fyrir félag eins og okkar að tækifæri gefist fyrir félagsmenn til þess að koma saman, skemmta sér og hlæja, án þess að daglega amstrið sé að trufla okkur.

*Aðalheiður Högnadóttir  
Ritnefnd FÍL*



*Það var góð mæting á vel heppnaða námsstefnu FÍL í apríl sl.*



*Hanna Birna þáverandi borgarstjóri hélt skemmtilega tölu og sagði okkur frá Ráðhúsinu og starfi sínu, sem er afar fjölbreytt.*



*Kristínu Vilhjálmisdóttur fráfarandi formanni voru þökkúð vel unnin störf í þágu félagsins, en hún hefur gengt formanns-embætti í sex ár, eða frá 2004 til 2010.*

# Molar frá ritnefnd

**F**élag íslenskra lækna-ritara á merkisafmæli í ár, það var stofnað 1970 og er því 40 ára um þessar mundir. Það er við hæfi á þessum tímamótum að líta aðeins um öxl og rifja upp sögu félagsins, helstu tímamót í starfi þess og hvernig störf lækna-ritara voru hér áður fyrr og hvernig þau hafa þróast í gegnum tíðina. Það er ánægjulegt að lækna-ritarar sem muna tímana tvöna sendu inn skemmtilegar og fróðlegar greinar, sem birtast í þessu blaði og eiga áreiðanlega eftir að standa sem ómetanleg heimild um störf okkar, fyrr og nú. Ritnefnd kallaði einnig eftir gömlum myndum til að skreyta þetta eintak og birtist það sem okkur barst hér. Það er alltaf gaman að láta hugann reika og skemmta sér yfir tískunni, fatnaðinum og klippingunum. Glæsilegar konur til sóma sinni stétt!

**Lækna-ritarinn** kom síðast út í október 2009 og síðan þá hefur starfsemin verið á hefðbundnum nótum. Vel hefur gengið að fá efni í blaðið okkar núna, sem er óvenju viðamiklegt í ár, enda 40 ára afmælisblað.

**Félagsstarfið:** Það voru haldnir fræðslu- og skemmtifundir með hefðbundnu sniði á síðasta starfsári. Í nóv. 2009 kom Ari Jóhannesson

innkirtlasérfræðingur og las upp úr ljóðabók sinni og sagði okkur skemmtilegar sögur. Í des. 2009 var jólafundur félagsins, sr. Gunnar Matthíasson flutti okkur hugvekju, Íris Jónsdóttir söng nokkur lög og Jón Ólafsson tónlistarmaður las upp úr nýútkominni bók sinni. Í febrúar á þessu ári flutti Sigurður Ólafsson meltingarfæraserfræðingur okkur fróðlegt erindi um fæðubótarefni og í síðasta mánuði kom Jóna Ingibjörg Jónsdóttir sérfræðingur í klínískri kynfræði á fræðslufund með erindi um áhrif ástar og kynlífs á heilsu.

**Norðurlandsdeildin** var með fræðslu- og skemmtifund í okt. 2010 og var þar um afmælisfund að ræða í tilefni 40 ára afmælis félagsins. Mjög góð mæting var á fundinum, þar sem Brynja Harðardóttir lýðheilsufræðingur fjallaði um „vinnuliðan, mikilvægi þess að láta sér líða vel í vinnunni“ og Sigurður Einar Sigurðsson svæfingalæknir og framkvæmdastjóri lækninga á FSA fjallaði um „sameiningu Sögukerfisins á Norðurlandi“. Þrjár stjórnan-konur fóru norður og tóku þátt í fundinum og Elín Helga, nýr formaður okkar, kynnti sjálfá sig, helstu verk-efni FÍL og framtíðarsýn félagsins.

Stjórn FÍL boðar til félagsfundar eftir þörfum, t.d. var félagsfundur

haldinn í mars um málefni lækna-ritara á Landspítala, en töluvert upp-nám varð innan stéttarinnar þegar ákveðið var að flytja stóran hluta lækna-ritunar út af spítalanum, í Miðstöð sjúkraskrárritunar sem staðsett er í Kópavogi og nánar er fjallað um hér í blaðinu. Þá var einnig haldin velheppnuð náms-stefna og aðalfundur félagsins í apríl sl., sem einnig eru gerð skil í máli og myndum í blaðinu.

**Norræn ráðstefna lækna-ritara** hefur verið haldin á þriggja ára fresti, til skiptis á Norðurlöndunum. Síðasta ráðstefna var í Kaupmanna-höfn nú í vor, en næsta ráðstefna verður haldin á Íslandi árið 2013 og þurfum við að fara að byrja undir-búning hennar.

**NOLO-fundir** eru undirbúnings-fundir stjórna lækna-ritarafélaganna á Norðurlöndunum og eru þeir haldnir árlega. Á næsta ári verður NOLO-fundurinn haldinn í Færeyjum og munum við senda fulltrúa okkar á þann fund og þá þurfum við að vera komnar með tillögu að þema ráð-stefnunnar.

**Greinahöfundar** bera alfarið ábyrgð á sínum greinaskrifum, sem endurspegla hvorki skoðanir rit-nefndar né stjórnar FÍL.



Frá fundi Norðurlandsdeildar í október 2010.

# Nám læknaritara

**F**élag íslenskra læknaritara var stofnað árið 1970. Strax á fyrstu árum félagsins fóru læknaritarar að beita sér fyrir námi í faginu og árið 1972 mun heilbrigðisráðuneytið hafa skipað nefnd til að undirbúa nám læknaritara.

Eftir áralanga baráttu við stjórnvöld og skólakerfið tókst loks að koma námi í læknaritun inn í Fjölbrautaskólann við Ármúla. Þá höfðu læknaritarar gengið á milli ráðamanna, bæði ráðherra og skólastjórna, en víðast komið að lokuðum dyrum. Í millitíðinni hafði vísir að læknaritanámi farið af stað við Fjölbrautaskólann í Breiðholti, en það nám náði aldrei neinni fótfestu. Það var svo ekki fyrr en eftir að sigur náðist í löggildingarmálinu árið 1986, þ.e. þegar læknaritarar fengu löggildingu á starfi sínu, að hreyfing komst á menntunarmálin. Áður hafði verið leitað m.a. til Tækniskólans, þar sem röntgentæknar og meinatæknar sóttu sitt nám. Hugmyndin var að samnýta námsgreinar með þessum stéttum sem lengi höfðu starfað sem stoðstéttir lækna, svipað og læknaritarar.

Árið 1990 var loks ákveðið að koma á fót læknaritanámi við Fjölbrautaskólann við Ármúla. Námið var tveggja anna sérnám auk níu mánaða starfsþjálfunar. Inntökuskilyrði voru stúdentspróf eða hliðstæð menntun. Árið 1997 fór fram gagnger endurskoðun á námsskránni við FÁ. Fulltrúar FÍL í nefnd um endurskoðun námsins sóttu fast að færa námið á háskólastig þar sem það væri á „gráu“ svæði í skólakerfinu. Það tókst ekki en námið var lengt í tveggja ára nám að loknu stúdentsprófi og tilheyrði nú nýstofnaðri Heilbrigðisdeild FÁ. Starfsþjálfun fór í sex mánuði, sömu inntökuskilyrði giltu og krafa læknaritara var sú að ekkert yrði slegið af þeim. Þetta var nokkur áfangasigur á þeim tíma.

## Reynt að slá af kröfum

Vorið 2006 hugðist Ármúlaskóli breyta námi læknaritara og kallaði til fulltrúa LSH og fulltrúa fagfélagsins. Læknaritarar funduðu stíft með fulltrúum skólans og fulltrúum Starfsgreinaráðs heilbrigðis- og félagsgreina. Það eina sem hópurinn var sammála um var að það þyrfti að uppfæra námsskrá námsbrautar læknaritara, en þegar ljóst var að læknaritarar neituðu að sætta sig við að fornámskröfur yrðu skertar, var fundum slitið og ákveðið að námið yrði óbreytt. Skólanefnd FÍL studdi ákvörðun læknaritara um að fornámskröfur yrðu áfram stúdentspróf eða sambærileg menntun. Þar sem allt benti nú til þess að námið yrði ekki endurskipulagt með raunverulegt starfssvið stéttarinnar að leiðarljósi, fóru fulltrúar skólanefndar ásamt formanni FÍL til fundar við Kristínu Ingólfsdóttur, rektors HÍ, og óskuðu eftir stuðningi hennar við að færa námið á háskólastig.

## Eigum undir högg að sækja

Ljóst er að læknaritarar eiga undir högg að sækja. FÁ á örðugt með að mæta kröfum starfssviðs læknaritara því margar nýjungar á sviði læknaritarastarfa liggja utan þess ramma sem framhaldsskólar geta annast. Lítil nýliðun er í stéttinni, þar sem nýstúdentar sækja ekki í námið, enda varla hægt að ætlast til þess að ungt fólk sem hyggur á framhaldsnám eftir stúdentspróf, sækji það nám í fjölbrautaskóla. Háskólamenntaðar heilbrigðisstéttir eiga möguleika á þverfaglegu viðbótarnámi. Eins og námi læknaritara er háttað í dag er þeim aðgangur að slíkum áföngum lokaður og í því felst hindrun til frekari starfsþróunar innan stéttarinnar. Hefur þetta m.a. í för með sér að læknaritarar eiga erfitt með hafa eðlileg áhrif innan eigin starfsvettvangs.

Þess má geta að nú í haust (2010) gerði FÁ breytingar á námsbraut læknaritara og virðist stefnan sú að aðlaga námið enn frekar að fjölbrautaskólakerfinu. Þá var starfsþjálfun stytta úr 24 vikum í 16 vikur.

## Vilji til að færa námið á háskólastig

Haustið 2007 fór nýskipuð skólanefnd FÍL enn af stað með fyrri hugmyndir um að færa námið á háskólastig. Nefndarkonur gerðu skýrslu og áætlun um nám á háskólastigi, sem byggð var á kennsluskrá HÍ, með það fyrir augum að samnýta námskeið með öðrum greinum, eins og kostur væri. Með þessar tillögur í farteskinu leitaði nefndin til Sigurðar Guðmundssonar þáverandi landlæknis í nóvember 2007. Í framhaldi af þeim fundi skipaði Sigurður nefnd um skólamálin sem var skipuð tveim fulltrúum skólanefndar, tveim lækn- um frá LSH ásamt fulltrúa landlæknisembættisins. Nefndin vann nýja greinargerð, byggða á fyrri vinnu skólanefndar og lagði þá ályktun fyrir landlækni í febrúar 2008. Í framhaldi af því voru gögnin m.a. send til Heilbrigðisvísindasviðs HÍ til umsagnar, þar sem erindið hefur hlotið jákvæðar undirtektir. Sökum aðhalds og sparnaðar í rekstri HÍ hefur endanleg ákvörðun hins vegar dregist.

Málið var kynnt heilbrigðisráðherra og nýlega menntamálaráðherra og er nú beðið eftir viðbrögðum þess ráðuneytis. Skólanefndin er bjartsýn á að nýtt nám fyrir læknaritarar verði að veruleika innan HÍ áður en langt um líður.

*Skólanefnd FÍL 2010-2011  
Gunnvör Karlsdóttir, nemi  
Hallbera Leifsdóttir, geðsviði LSH  
Rósa Mýrdal, HVE Akranesi  
Þóra Bjarnadóttir, HSU Þorlákshöfn*

# Brautskráðir lækningararar frá Fjölbrautaskólanum við Ármúla



**Í desember 2009:**

*Frá vinstri Kristín Vilhjálmsdóttir formaður FÍL, Margrét G. Andrésdóttir gjaldkeri FÍL, Sara Jóhannsdóttir, Rún Elfa Oddsdóttir og Guðrún Narfadóttir kennslustjóri.*  
**Ljós. Jóhannes Long.**



**Í maí 2010:**

*Frá vinstri Elin Helga Jóhannsdóttir Sanko formaður FÍL, Gefn Baldursdóttir, Kristín G. Skjaldardóttir, Katrín Marisdóttir, Berglind Erlingsdóttir, Jóna Kristín Guttormsdóttir, Guðrún Narfadóttir kennslustjóri, Margrét G. Andrésdóttir gjaldkeri FÍL.*  
*Á myndina vantar Ásthildi E. Erlingsdóttur.*  
**Ljós. Jóhannes Long.**



APÓTEK  
VESTURLANDS

# Hugleiðingar frá nýútskrifuðum læknaritara

**É**g vil nú fyrst taka fram að ég var örugglega ekki beðin um ég að skrifa í Lækningaritarnum vegna þess að ég hefði sýnt einhverja frábæra námshæfileika, öðru nær. Oft á námsferlinum spurði sjálfa mig að því hvað ég væri eiginlega að gera á gamals aldri, þegar stressið var alveg að fara með mig, en mér fannst það stundum leika mig grátt á prófum, en ég þjáðist af prófkvíða mest allan tímann. En ég var alls ekki ein, því Brynja Jóhannsdóttir sem einnig er frá Akranesi var einni önn á undan mér, en við voru saman í ýmsum fögum í fjarnáminu. Fyrir mig var dýrmætt að geta borið saman bækur mínar við hennar, því eins og allir vita getur fjarnám verið mjög ópersónulegt.

Upphafið hjá mér var þegar ég sótti um tímabundna vinnu sem aðstoðarmaður læknaritara árið 1996 og fékk þá stöðu tímabundið. Síðan fór ég að vinna sem móttökuritari og aftur sem aðstoðarmaður læknaritara og það varð úr að ég ákvað að sækja um fjarnám í lækningaritun. Ég byrjaði eftir áramót á því herrans ári 2007 og lauk náminu á sumarönn 2009 og útskrifaðist í desember 2009 við athöfn í Digraneskirkju. Ég hef allan tímann verið í starfi hjá Sjúkrahúsinu og Heilsugæslunni á Akranesi og þar tók ég verklega áfangann líka. Ég starfa núna í 50% starfi sem lækningaritari.

Mér fannst strax gaman og áhuga-vert að vinna við þetta starf, en jafnframt krefjandi. Ég er svoltið hrædd um starfstéttina okkar og held að við verðum að standa vörð um menntunina og standa þétt saman svo okkur verði ekki útrýmt.

Ég er sem sagt 59 ára gamall lækningaritari og er gift Jóni Sigurðssyni hafnarverði hjá Faxaflóahöfnum. Við eigum þrjú börn og átta barnabörn. Ég á mér auðvitað áhugamál

utan vinnunnar, t.d. stundaði ég og keppti á sjóstöng, ég hef gaman af að þrjóna, er alæta á bækur og les mjög mikið og hef aðeins verið í bútasami. Ég hef yndi af ferðalögum bæði innan- og utanlands og höfum við hjónin ferðast mikið undanfarin ár. Best finnst okkur þó að eyða fríum í gömlum bústað afa míns og ömmu í Grafarkoti og vera í þessu fallega umhverfi sem víða er að finna í Borgarfirðinum.

Að endingu vil ég svo hvetja lækningaritara til að standa þétt saman í baráttunni sem framundan er og láta



hvergi deigan síga og standa vörð um starfstétt okkar.

*Rún Elfa Oddsdóttir, lækningaritari  
Heilbrigðisstofnun Vesturlands*

## Maikórinn

söngsveit BSRB

Kór fyrir alla, konur og karla.

Æfingar eru á mánudögum

klukkan 19:30 – 21:30

að Grettisgötu 89, 105 Reykjavík,  
í húsi BSRB.

Allir velkomnir, reyndir sem óreyndir.

**Æfingar hefjast aftur eftir áramót.**

**Vantar í allar raddir.**



Kórstjóri

Svava Kristín Ingólfssdóttir



# Nokkrir molar úr sögu félagsins



## Formenn FÍL frá upphafi:

Valgerður Steingrimsdóttir	1970-1972	Rósa Steingrimsdóttir	1986-1987
Rósa Steingrimsdóttir	1972-1975	Hafdís Sigurbjörnsdóttir	1987-1990
Bergljót Guðmundsdóttir	1975-1978	Guðfinna Ólafsdóttir	1990-2000
Ólöf Pálsdóttir	1978-1981	Auður Dúadóttir	2000-2004
Elisabet Ottósdóttir	1981-1983	Kristín Vilhjálmisdóttir	2004-2010
Gerður Helgadóttir	1983-1986	Elín Helga Jóhannesdóttir Sanko	2010-

Á aðalfundi FÍL í apríl 2010 voru gildir félagsmenn 227.

- |             |   |             |  |
|-------------|---|-------------|--|
| <b>1970</b> | Læknaritarafélag Íslands stofnað. Fyrsti formaður var Valgerður Steingrimsdóttir.   | <b>2000</b> | Fyrstu læknaritararnir útskrifast frá Heilbrigðisskólanum samkvæmt nýrri námsskrá, alls níu læknaritarar.  |
| <b>1971</b> | Aðalfundur félagsins breytir nafninu í Félag íslenskra læknaritara.   | <b>2000</b> | Haldið upp á 30 ára afmæli félagsins í BSRB húsinu með fyrirlestrum og nærveru margra góðra gesta, m.a. Ingibjargar Pálmadóttur þáverandi heilbrigðisráðherra, Sigurðar Guðmundssonar landlæknis og Sölva Sveinssonar skóla-meistara Heilbrigðisskólans. |
| <b>1972</b> | Heilbrigðisráðuneytið skipar nefnd til að undirbúa nám læknaritara.   | <b>2001</b> | Fjölmennt á norræna læknaritararáðstefnu í Helsinki í Finnlandi. Kristín Vilhjálmisdóttir talaði fyrir Íslands hönd.   |
| <b>1973</b> | Tillaga að reglugerð um nám fyrir læknaritara send Heilbrigðisráðuneytinu til umsagnar.   | <b>2002</b> | NOLO fundur í Grænlandi – enginn fulltrúi frá Íslandi.   |
| <b>1978</b> | Nám fyrir læknaritara í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti.  | <b>2002</b> | Formaður fór á fræðslufund Norðurlandsdeildar á Dalvík.  |
| <b>1979</b> | Á læknaritarabraut FB eru skráðir 20 nemendur.  | <b>2003</b> | Aðalfundur FÍL haldinn í Stykkishólmi.   |
| <b>1980</b> | Hugmyndir vakna um lögverndun starfsréttinda.   | <b>2003</b> | Skipaður starfshópur til að endurskoða námskrá læknaritara í framhaldi af fundi sem haldinn var með fulltrúum Ármúlaskólans, fræðslustjóra BSRB og starfandi læknariturum.   |
| <b>1986</b> | Lögverndað starfsheiti læknaritara.   | <b>2004</b> | Norræn ráðstefna læknaritara haldin í Noregi, þar sem Edda Þorvarðardóttir hélt ræðu fyrir hönd Íslands.   |
| <b>1990</b> | Ákveðið að nám í læknaritun verði við Fjölbrautaskólann við Ármúla. Eins árs nám og sex mánaða starfsþjálfun á heilbrigðisstofnunum. Inntökuskilyrði er stúdentspróf. | <b>2004</b> | NOLO fundur haldinn, þar sem Ísland átti fulltrúa.   |
| <b>1990</b> | Tuttugu ára afmælis félagsins minnst með ráðstefnu sem bar yfirskriftina „Varðveisla sjúkragagna á heilbrigðisstofnunum“.   | <b>2004</b> | Aðalfundur FÍL haldinn í Reykjavík.  |
| <b>1993</b> | Fyrstu læknaritararnir útskrifast frá Fjölbrautaskólanum við Ármúla.  | <b>2005</b> | NOLO fundur haldinn á Íslandi, sem lauk með kvöldverði í Perlunni.   |
| <b>1994</b> | Haldið upp á 25 ára afmæli félagsins með ráðstefnu um „Kosti og galla stéttarféлага“ og um „Gildi ímyndar“.   | <b>2006</b> | Aðalfundur FÍL haldinn á Akureyri.   |
|             | Af sama tilefni var boðið upp á námskeiðið „Konur í stjórnun - betri persónulegur árangur“.   | <b>2007</b> | NOLO fundur haldinn í Kaupmannahöfn – formaður mætti.  |
| <b>1995</b> | Fyrsta norræna læknaritararáðstefnan haldin á Íslandi.  | <b>2007</b> | Norræn læknaritararáðstefna haldin á Grænlandi. Þrír fulltrúar frá Íslandi mættu, þar af tveir úr stjórn.  |
| <b>1996</b> | Menntamálaráðuneytið skipar starfshóp til að endurskoða námskrá fyrir læknaritara.  |             | NOLO fundur haldinn í lok ráðstefnunnar.   |
| <b>1997</b> | Ný námsskrá fyrir læknaritara tekur gildi. Læknaritarar fjölmenna á norræna ráðstefnu í Þórshöfn í Færeyjum.  | <b>2007</b> | Skólanefnd hittir forsvarsmenn Háskólans í Reykjavík til að ræða skólamál læknaritara.   |
| <b>1998</b> | Námið lengist um eina önn og er nú tveggja ára nám.   |             |  |
| <b>1999</b> | Fyrstu læknaritararnir úr fjarnámi útskrifast frá Heilbrigðisskólanum og síðasti nemandinn skv. gömlu námsskránni.  |             |  |

- 2007** Heimasíðunefnd sett á laggirnar, en áður hafði formaður séð um þau mál.
- 2008** NOLO fundur haldinn í Finnlandi, formaður og gjaldkeri sátu fundinn.
- 2008** Bréf sent til Sigurðar Guðmundssonar forseta heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands varðandi námið í heilbrigðisvísindadeild HÍ. Hann mun hafa haft áhuga á að taka lækna-ritaramálin upp á sína arma.
- 2009** Aðalfundur FÍL haldinn í Hótel Glym í Hvalfirði. Á hópfunði í framhaldi af aðalfundi var mikið rætt um að efla nám lækna-ritara.
- 2009** Bréf sent forstjóra LSH vegna útvistunarverkefnis lækna-ritara, þar sem félagið óskar eftir að koma að málefnum lækna-ritara á spítalanum.
- 2009** Fundur SFR og lækna-ritara LSH vegna fyrirhugaðra breytinga í húsnæðismálum. Talað um að það vanti málsvara lækna-ritara á LSH, eða sk. forstöðulækna-ritara.
- 2010** Stjórnin hitti nokkra fulltrúa í nefnd um ritaramiðstöð. Ákveðið að gera skoðanakönnun meðal lækna-ritara LSH og var niðurstaðan í stórum dráttum sú, að lækna-ritarar vilja fá að koma meira að skipulagningu starfa sinna innanhúss.
- 2010** Upplýsingafundur stjórnar og Guðrúnar Narfadóttur kennslustjóra Fjölbautaskólans í Ármúla í sambandi við nám lækna-ritara í skólanum.
- 2010** 40 ára afmælisfundur FÍL sem byrjaði með heimsókn til borgarstjóra og svo var hátíðin haldin í BSRB húsinu við Grettisgötu í Reykjavík daginn eftir.
- 2010** Norræna lækna-ritararáðstefnan haldin í Kaupmannahöfn. Kristín Vilhjálmsdóttir formaður hélt ræðu fyrir Íslands hönd. Sex fulltrúar frá Íslandi mættu á þá ráðstefnu, þ.a. þrjár stjórnarkonur. NOLO fundur haldinn, þar sem Ísland átti þrjá fulltrúa úr stjórn FÍL.

*Tekið saman af Auði D. Jónsdóttur stjórn FÍL ásamt upplýsingum af heimasíðu FÍL.*

# Námskeið um trúnað og miðlun upplýsinga

**A** hugavert námskeið fyrir lækna-ritara var haldið sl. vor sem bar heitið „Trúnaður og miðlun upplýsinga“. Á námskeiðinu, sem stóð yfir í tvo og hálfan vinnudag var boðið upp á fyrirtaks fræðslu á vegum Starfsmenntar, haldið í Endurmenntun Háskóla Íslands. Salvör Nordal forstöðumaður Siðfræðistofnunar flutti okkur erindi um siðfræði starfsins – trúnað og þagnarskyldu, Guðríður Þorsteinsdóttir sviðsstjóri laga og stjórnsýslu í Heilbrigðisráðuneytinu fræddi okkur um lög og regluverk hjá heilbrigðisstofnunum og Birgir Björnsson frá Landsbókasafni Íslands - Háskólabókasafni sýndi okkur góðar aðferðir við heimildaleit og gagnasöfnun á netinu. Lokadagurinn fór allur í umræður og æfingar í markvissri ritun og meðferð skriflegra upplýsinga undir skemmtilegri handleiðslu Sigurðar Konráðssonar og Baldurs

Hafstað, prófessora í íslensku við Menntavísindasvið H.Í.

Það er metnaðarfullt starf sem fram fer hjá Endurmenntun H.Í. og vel

hugsað um nemendur sem þar sitja námskeið.

*Aðalheiður Högnadóttir  
Ritnefnd FÍL*



*Það var 15 manna hópur frá ýmsum stofnunum í heilbrigðiskerfinu, sem sótti skemmtilegt námskeið um trúnað og miðlun upplýsinga hjá Endurmenntun H.Í. í vor. Prófessorarnir Baldur Hafstað og Sigurður Konráðsson eru með á myndinni.*

# Læknaritarar fyrr og nú

**M**ikið vatn hefur runnið til sjávar frá því að fyrstu læknaritararnir tóku til starfa á Íslandi. Læknaritarar voru í upphafi ráðnir inn á sjúkrahúsin sem aðstoðarmenn lækna. Þeir voru þeirra hægri hönd, vélrituðu texta eftir handriti og spólum, sáu um pappírsvinnu, skjalavörslu og ýmis praktísk mál. Verulegar breytingar hafa orðið á vinnuumhverfi læknaritarara og kröfum til starfsins á síðustu árum, ekki síst með tilkomu raf-rænnar sjúkraskrár og sívaxandi kröfum um skráningu, umsjón, frágang og gæði heilbrigðisupplýsinga. Nauðsynlegt er að mæta þessum kröfum með bættri menntun læknaritarara.

Samkvæmt lögum ber að halda sjúkraskrá. Var það gert með mismunandi hætti hér á árum áður og segja má að vinnubrögðin hafi verið frekar frumstæð. Handskrifuð spjöld voru algengustu sjúkraskrárnar bæði á sjúkrahúsum og hjá heimilislæknum. Vinna þessi tók mikinn tíma hjá læknum auk þess sem handskrifaðar nótur voru misjafnar, sumar vel skrifaðar, aðrar illa og því gjarnan illskiljanlegar. Á meðal fyrstu verk-efna læknaritarara var að koma í skiljanlegt form misjafnlega vel skrifuðum eða dikteruðum nótum ásamt mörgum fleiri verkefnum. Starfsheitin voru læknaritari, yfir-



Svipmynd úr starfi læknaritarara á Heilsugæslustöðinni á Akranesi árið 1982.

læknaritari, læknafulltrúi og e.t.v. fleiri...

Með tímanum urðu læknaritarar mikilvægur og ómissandi hlekkur í heilbrigðisþjónustunni.

## Í þá gömlu góðu ...?

Starfsumhverfi læknaritarara hefur tekið miklum breytingum í gegnum tíðina og hluti af því er auðvitað tækjabúnaður sem er reyndar saga út af fyrir sig. Hér eru til gamans nokkrir punktar um hvernig umhverfið var í „gamla daga“ á Sjúkrahúsi Akraness þar sem undirritaðar hafa lengi starfað. Eflaust var umhverfið svipað á öðrum stofnunum.

Þar til læknaritari kom fyrst til starfa á Sjúkrahúsi Akraness árið 1969 voru allar sjúkraskrár handskrifadaðar og höfðu verið það frá stofnun sjúkrahússins árið 1952. Á fyrstu árum læknaritaranna voru ritvélar helstu vinnutækin og ef eitthvað þurfti að fjölríta var notaður kalkipappír, því ekki kom ljósrítunarvél fyrir en 1974. Við höfðum til afnota tvær Olivetti kúlrítvélur. Það var eins og að ræsa meðal truck þegar kveikt var á þeim á morgnana. Síðan datt allt í dúnalogn þegar

slökkt var í lok vinnudags. Örugglega muna margar eftir þessu! Það voru svo Facit ritvélar sem leystu kúlvélarnar af hólmi. Okkur fannst þær algjör tófrataki þar sem þær höfðu minni sem gat geymt heilar tvær setningar sem hægt var að leiðrétta áður en prentað var. Þetta voru næstum því tölvur!



Rósa Mýrdal.



Þuríður Þórðardóttir.

Ljósrítunarvélur á þessum árum voru þeim „kostum“ búnað að ljósrítin nánast gufuðu upp eftir nokkurn tíma, þar sem pappírinn þoldi illa ljós þannig að letrið dofnaði smám saman þar til það hvarf alveg.

Mikil breyting varð á skráningu persónuatriða árið 1975 þegar farið var að nota stensla til að skrá persónuatriði sjúklinga. Búinn var til stensill fyrir hvern sjúkling og voru upplýsingar sóttar í þjóðskrá sem var í 20 doðröntum. Þetta voru þó miklar framfarir, því áður voru persónuatriði handskrifuð á pappíra viðkomandi sjúklings og því mikil hætta á villum í skráningu. Það var svo með tölvuvæðingunni upp úr 1988 að hægt var að sækja upplýsingar beint í þjóðskrá og nýta til skráningar persónuatriða.

Á fyrstu árunum var lítið um skýrslugerðir og samantektir og sjúklingabókhalda frekar frumstætt. Þó var byrjað að færa handunnar sjúkdómaskrár upp úr 1970 og í kringum 1975 var farið að halda aðgerðaskrár á sama hátt. Þannig var hægt að telja saman helstu sjúkdómsgreiningar og aðgerðir. Þessi handavinna lagðist af með tilkomu svokallaðs Akraneskerfis árið 1977 en við það voru teknir upp innskriftar- og útskriftarseðlar sem síðan voru sendir til tölvuvinnslu. Á legudeildunum voru haldnar innskriftarbækur þar sem skráðir voru

innskriftar- og útskriftardagar sjúklinganna. Til að telja legudagana þurfti að leggjast yfir þessar innskriftarbækur og reikna út.

Á árunum 1987-88 komu fyrstu tölvurnar. Þá var tekið í notkun rafrænt innskriftarkerfi sem var mikil bylting þótt það væri í DOS-umhverfi. Einnig var notast við ritvinnslu í DOS. Eftir 1990 gerðust hlutirnir hratt og tölvubyltingin varð að veruleika...

Mörg tölvukerfi hafa síðan komið fram sem of langt mál er upp að telja og rafræn sjúkkrá er orðin að veruleika. Læknaritarar þurfa að fylgjast með öllum nýjungum og tileinka sér þær.

### Hvar erum við staddar – hvert stefnum við ?

Læknaritarar eru sérmenntuð heilbrigðisstétt með lögverndað starfsheiti.

Starfið felur m.a. í sér skipulega skráningu heilbrigðisupplýsinga, úrvinnslu og vistun, umsjón með kóðun sjúkdóma og aðgerða og eftirlit með meðferð upplýsinga. Skjalastjórnun, sjúklingabókhald, skýrslugerðir, gæðaeftirlit og kennsla í notkun rafrænnar sjúkkráskrár og útgáfa eru meðal algengra verkefna.

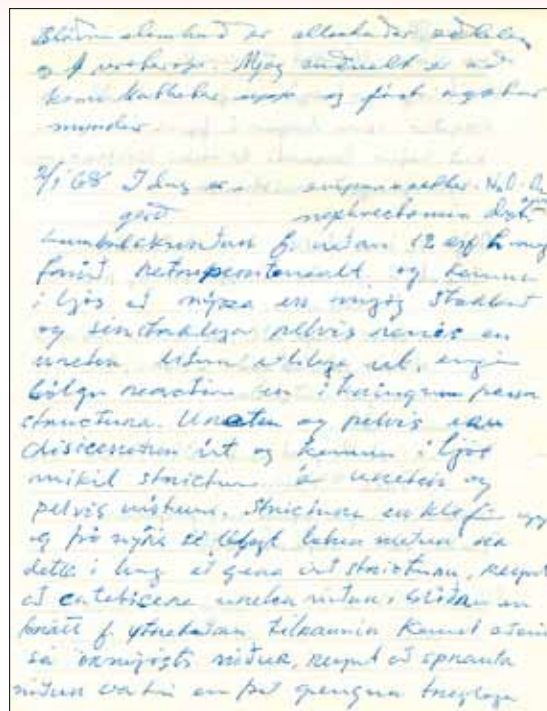
Þá sinna læknaritarar mörgum öðrum fjölbreyttum verkefnum s.s. aðstoð við söfnun, skráningu og úrvinnslu klínískra gagna í rannsóknnum, úrvinnslu heilbrigðisupplýsinga úr gagnagrunnum, umsjón

með ársskýrslum deilda og stofnana og umsjón með vefsíðum stofnana.

Jafnframt koma læknaritarar í vaxandi mæli að rekstri og stjórnun sérgreina og annarra starfseininga sem nánustu aðstoðarmenn sinna yfirmanna. Engin önnur stétt á heilbrigðisstofnunum hefur í raun eins góða inn-sýn í hvað þarf til að ferill skráningar, aðgengi og talning verði með áreiðanlegum hætti.

Frá árinu 1990 hafa læknaritarar átt kost á menntun í fagi sínu við Fjölbrautaskólann v. Ármúla. Námið hefur vissulega skilað mörgum góðum starfskröftum út í þjóðfélagið en nú eru breyttir tímar. Störf læknaritara hafa breyst gífurlega mikið á síðustu árum og þær auknu kröfur sem nú eru gerðar til stéttarinnar krefjast betri menntunar. Þá menntun eru fjölbrautaskólar ekki færir um að veita. Þá hafa læknaritarar, sökum grunnnámsins, ekki neina möguleika til viðbótarnáms á háskólastigi líkt og aðrar heilbrigðisstéttir. Krafa læknaritara er því að námi þeirra verði gjörbreytt og fært á háskólastig.

Læknaritarastéttin stendur nú á tímamótum, nýliðun er lítil og meðal-



Hér er fínt sýnishorn af læknaskrift, handskrifaður journal frá árum áður.

aldur hár. Nýstúdentar sækja ekki í það nám sem nú er í boði, enda varla hægt að ætlast til þess að ungt fólk sem hyggur á framhaldsnám sækir nám aftur í fjölbrautaskóla.

Hætt er við að mikilvæg og verðmæt þekking stéttarinnar hverfi að fullu innan nokkurra ára ef ekkert verður að gert. Því er lífsspursmál fyrir stéttina að menntun læknaritara verði komið í þann farveg sem stéttin þarfnast.

Rósa Mýrdal  
Þuríður Þórðardóttir  
HVE Akranesi

  
**Quiltbúðin**  
bútasaurmur • handavinna • garn

  
**ASKJA**

# Störf lækna-ritara fyrir og nú

**Þ**að hvarflaði að mér hvort ég væri farin að eldast, þegar ég var beðin um að skrifa nokkrar línur um störf lækna-ritara fyrir og nú. Þegar ég hóf störf sem lækna-ritari voru allar læknaskýrslur höggnaðar með meitli í stein og það voru miklar framfarir þegar við gátum farið að skrifa með fjaðurpena á kálfsskin!

En að öllu gamni slepptu, þá hafa orðið ótrúlega miklar breytingar á ritarastörfum á fáeinum áratugum. Ég var á árunum 1959-63 í Verzlunarskólanum og þá var mikil áhersla lögð á fallega og læsilega skrift. Fyrir tíma tölvanna var hún nauðsynleg við alla bókfærslu. Einnig var lagt mikið kapp á kennslu í vélritun og að ná upp þar sem mestum hraða. Ritvélarnar voru handknúnaðar og hver stafur á armi. Ef skrifa þurfti texta í margriti var notaður kalkipappír á milli og eins gott að hamra fast á lykklaborðið og gera engar villur. Gerðist það, þurfti að lagfæra öll afritin með hörðu strokleðri og slá síðan réttan staf inn. Ljósritunarvélar komu ekki fyrir en löngu seinna.

## Undirgekkst persónuleikapróf

Það var reyndar ekki fyrir en árið 1972 að ég hóf lækna-ritarastörf og það var á geðdeild Barnaspítala Hringins (nú BUGL) við Dalbraut. Áður en lækna-ritarar voru ráðnir, þurftu þeir að undirgangast persónuleikapróf þar sem svara átti nokkuð hundruð spurningum á tveim klukkutímum. Þetta var lítil og heimilisleg stofnun og lækna-ritari þurfti einnig að svara í síma og vera í móttöku. Fyrstu rafmagnsritvélarnar voru þá komnar til sögunnar, sem gerðu alla vélritun mun léttari og tippexið hafði tekið við af strokleðrinu. Þarna kynntist ég líka fyrst því að vélrita eftir segulbandi, sem var mikil framfærsla eins og allir þekkja sem hafa þurft að vélrita eftir læknaskrift.

## Latína og leiðréttingaborðar

Árið 1981 hóf ég síðan störf hjá Heilsugæslustöð Kópavogs að Fannborg 8. Þarna voru notað læknisfræðiheiti sem voru verulega frábrugðin þeim sem ég hafði lært á barnageðdeildinni og ég vandi mig á að skrifa niður þau nýju latnesku orð eða lyfjaheiti sem ég heyrði, gerði glósur, spurði læknana og orðabækur voru mikið notaðar. Ég held að þessar glósur hafi hjálpað mér mikið og enn í dag eru þær stundum teknar upp. Fyrstu árin í Kópavogi var aðeins ein heil staða lækna-ritara og skiptum við henni tvær, önnur fyrir hádegi og hin eftir hádegi, því það var aðeins til ein ritvél. Sú ritvél var komin með stafakúlu í stað arma. Mikil bylting varð síðan þegar leiðréttingarborðarnir voru settir inn í ritvélarnar því þá þurfti ekki lengur að nota tippexið eða strokleður. Þarna náði maður mun meiri hraða og það var miklu fljótlegra að lagfæra villur.

Auk heilsugæslulæknanna höfðu margir sérfræðingar aðstöðu á Heilsugæslunni og komu nokkrum sinnum í viku, t.d. augnlæknir, magsérfræðingur, barnalæknir, æðaskurðlæknir, bæklnarlæknir, húðsjúkdómalæknir og kvensjúkdómalæknir. Þurftum við lækna-ritararnir að skrifa fyrir þá alla. Það var mikið álag og oft var unnin yfirvinna. Plássleysi var mikið og við höfðum aðeins lítið afdrep inn af móttökunni, staflar voru af skýrslum allt í kringum okkur og segulbandsspólur út um allt. Seinna fengum við stórt og gott herbergi og voru þá ráðnir fleiri lækna-ritarar.

## Tölvubyltingin

Mesta byltingin varð þó þegar tölvurnar komu. Við vorum kannski svolítið hræddar í byrjun við þessar breytingar, en drifum okkur á námskeið áður, því við vildum vera vel undirbúnar og hafa smá forskot. Þegar Medicus kom og síðar Sagan,



Margrét B. Richter, lækna-ritari Heilsugæslunni Hamraborg.

fengum við að vísu ekki mikla tilsógn, en lærðum þetta að mestu leyti með því að prófa okkur áfram. Með tilkomu tölvanna hafa orðið miklar breytingar á störfum lækna-ritara og það er alls ekki séð fyrir endann á þeirri þróun. Allar sjúkraskýrslur, vottorð, rannsóknir, ónæmiságerðir og annað er nú að færast inn í tölvur og margir lækna-ritara skrifa sjálfir sín samskipti við sjúklingana. Störf okkar lækna-ritara á Heilsugæslunni í Hamraborg eru því að breytast talsvert um þessar mundir. Auk hefðbundinna ritarastarfa, sinnum við nú ýmsum öðrum skrifstofustörfum og svörum einnig í síma vegna endurnýjunar á lyfseðlum.

Árið 1999 var Heilsugæslunni í Kópavogi skipt og hluti starfseminnar fluttist í Hvamm. Hinn hlutinn fluttist síðan fyrir fimm árum í stórt og glæsilegt húsnæði í Hamraborg 8, yfir Gjáni í Kópavogi. Þar starfa nú heilsugæslulæknar og augnlæknir og þar er hjúkrunar- og sálfræðipjónusta, mæðra- og ungbarnavernd, skólaheilsugæsla o.fl. Einnig hefur heimahjúkrun þarna aðstöðu. Þarna höfum við lækna-ritararnir fallett útsýni yfir Reykjavíkursvæðið og síbreytilega Esjuna.

## Hvernig verður þróunin?

En hvernig á svo lækna-ritarastarfið eftir að þróast á næstu árum? Eins og allir vita er erfitt að spá, sérstaklega um framtíðina. Þær breytingar sem hafa orðið á starfinu þau ár sem ég hef verið í því, voru ófyrirsjáanlegar þegar ég hóf störf sem lækna-ritari fyrir tæpum 40 árum. Það er þó víst að tækniþróunin á eftir að halda áfram að móta starfið.

Margrét B. Richter lækna-ritari Heilsugæslunni Hamraborg

# Vinna á Heilsuhælinu í Hveragerði

**H**vernig var að vera fyrsti lækningaritari á Heilsuhælinu í Hveragerði fyrir 30 árum síðan? Það var nú að mörgu leyti skemmtilegt, þegar yfirlæknirinn, hann frændi minn blessaður, Ísak G. Hallgrímsson, var búinn að sýna mér fram á að ég gæti þetta alveg. Fyrst var ég mjög treg til, tímdi varla að hætta á bókasafninu, því mér fannst svo gaman að vinna þar. Auk þess sem mér leist alls ekki á að vera ein og hafa aldrei komið nálægt þessu áður o.s.frv. Það var nú reyndar tvennt sem hefur áreiðanlega hjálpað mér. Annað var, þegar þarna var komið sögu, hafði ég unnið við innkallanir á sjúklingum á heilsuhælinu í sjö ár og það var miklu meira um latnesk heiti þá í beiðnunum en seinna varð, svo ég var komin svolítið inn í sjúkdómaheitin. Hitt var, að ég hafði unnið öðru hvoru í apótekinu hjá honum föður mínum og var þar með komin inn í lyfjanöfnin.

Aðstaðan þarna í byrjun var svo sem ágæt á þeirra tíma mælikvarða. Ég hafði ágætlega rúmgóða skrifstofu, nýjan diktafón og sæmilega ritvél. Svo fékk ég að fjárfesta í orðabókum. Læknarnir voru tveir, Ísak og Þórhallur B. Ólafsson og þeir voru óendanlega þolinmóðir við mig, alltaf mátti ég leita til þeirra ef ég var í vafa um eitthvað eða var ekki

viss um að hafa heyrt rétt af spólunni, þeir voru líka báðir skýrmæltir. Fljótlega voru líka smíðaðir nýir skápar fyrir journalana, áður voru gamlir stálskápar og allt var þetta inni hjá mér.

## Fékk leiðréttingaborða árið 1985!

Ég hélt áfram með innkallanirnar með lækningaritarastarfinu í 30 ár eða til ársins 2003, svo það var yfirleitt ansi mikið að gera. Árið 1982 kom Elín Dungal til starfa með mér og eftir það höfum við alltaf verið tvær, eða eiginlega ein og hálf staða í lækningarituninni. Það var ekki fyrr en 1985 sem ég gat herjað út ritvél með leiðréttingaborða og fannst það alger lúxus. Ég veit ekki hversu margar í okkar stétt kynntust gulu blöðunum sem við urðum að nota í mörg ár. Þau voru í fjórriti sem auðvitað var vélritað á og ég varð að deila á deildirnar, hjúkrunarvakt, símann, skrifstofuna og svo auðvitað frumritið sem var hjá okkur, því á það voru settar diagnosur. Þetta var svo sent á Landspítalann í lok hvers árs og endalausar leiðréttingar eða eitthvað vantaði uppá í ICD númerin eða þannig.

Í ársbyrjun 1988 varð algjör bylting þegar Medicus kom. Áður var ég reyndar búin að fá tölvu og byrjuð að skrá sjúklingatilvísanir inn í hana.



*Guðrún á skrifstofu sinni áður en hún hætti sem lækningaritari á Heilsuhælinu, sem nú kallast virðulegra nafni eða Heilsustofnun NLFÍ.*

En þrátt fyrir endalaus byrjunarörðugleika með Medicus (sem við þekkjum nú margar), þá var þetta náttúrulega óskaplega mikill munur frá ritvélapikkinu.

## Á heilsuhælinu í 43 ár

Næst komu svo Saga og Lega og um það leyti hætti ég með innkallanirnar og búin að fá nóg. Samt var alltaf gaman að vera í sambandi við fólkið og hef ég eignast marga góða vini í gegnum áratugin. Ég hætti að vinna hér í október 2008, enda þá farin að nálgast 70 árin. Þá vantaði í móttökuna þriðju hverja helgi frá kl. 13 – 17 og ég skellti mér á það og er þar enn. Það þarf tíma til að vinna sig út úr stað, þar sem maður er búin vinna í 43 ár samfellt, enda er ég enn að hitta fólk sem segir: „Guðrún; þú ennþá hér??”

Reyndar var ég nú aðeins búin að kynnast Heilsuhælinu áður. Sumarið 1955, þegar Heilsuhælið var opnað vann ég í borðsalnum, 16 ára stelpa, áður en ég fór til London í skóla þar sem ég var í ár. Byrjaði svo fast á Heilsuhælinu vorið 1967, þá löngu gift og búin að eiga mín börn. Og hér hef ég verið síðan!

*Guðrún Magnúsdóttir Hveragerði.*



*Guðrún í þá gömlu góðu daga á skrifstofunni, þarna hafa ekki dugað færri en þrjár símar! Flotta ritvélin með leiðréttingaborðanum og Tippexið á sínum stað.*

# Ferill lækna-ritara

**É**g byrjaði ferilinn sem lækna-ritari 38 ára gömul á Blöndu-ósi árið 1976, hafði unnið í banka og við almenn skrifstofustörf áður. Þetta er eina starfið á lífsleið-inni sem mér hefur verið boðið, þannig að kannski má segja að mér hafi verið ætlað að lenda á þessari hillu í lífinu. Við þetta starfaði ég í 29 ár. Í lok árs 1977 flutti ég til Akureyrar og byrjaði þar strax sem lækna-ritari á H-deild, FSA, var þar í eitt ár og síðan níu ár á L-deildinni, flutti mig svo á Heilsugæslustöðina og þar vann ég í 17 ár, hætti 67 ára.

Þegar ég lít yfir farinn veg finnst mér að flest hafi verið upp á við fyrstu árin. 1978 var komið á sér-stöku námi fyrir lækna-ritara, árið 1986 fengum við lögverndun á starfsheiti okkar. Við sem höfðum byrjað áður en þetta kom til fengum rétt til þessa starfsheitis út á starfs-reynslu og eftir að hafa sótt tilskilin námskeið í ýmsum greinum.

Ég má til að segja ykkur grátbros-lega sögu af óförum mínum á fyrsta árinu mínu sem lækna-ritari. Þekking mín á sjúkdómum og sjúkdóms-heitum og -lýsingum var nær ein-göngu fengin úr dönsku blöðunum Hjemmet og Familie Journal og litlu

„bibliunni“ minni Politikens Læge-bog. Fyrsta „kennslubókin“ mín var reyndar Kynlífið, en hún var til á heimili foreldra minna og látin sjá um uppfræðslu unglínganna, þar mátti finna ýmis læknisfræðileg heiti.

Ég komst fljótt að því að helst voru notuð ensk orð eða latnesk eða einhver blendingur af þessu tvennu, ég kraflaði mig áfram með góðri aðstoð samstarfsfólks. Einu sinni var ég að skrifa bréf sem senda átti með sængurkonu til Reykjavíkur, kom þá að setningu sem ég ræði á þann veg að „fylgjian væri tube side“ og þóttist svaka snjóll, skildi þetta auðvitað ekki en hélt að þetta væri eitthvert læknamál. Þegar svo læknirinn sem lesið hafði þetta inn á band las bréfið yfir, þá lá við að hann lyftist upp frá gólfinu! Hann hafði talað um að „fylgjian væri djúpstæð“! Ég skammaðist mín ægilega og man þetta svo lengi sem ég lifi, en þetta varð til þess að ég reyndi enn frekar og eins og ég lifandi gat að vanda störf mín og láta ekkert frá mér nema vera nokkurn veginn viss um að það væri rétt skrifað. Þannig að þetta varð fyrsta og besta en ekki síðasta lexían sem ég fékk í lækna-ritun.



Ása Vilhjálmsdóttir.

Tækjakosturinn lagaðist jafnt og þétt í gegnum árin, samt varð ég tvisvar fyrir því að ég fór til baka í þeim efnum. Þegar ég fór frá Blönduósi til Akureyrar var aðstaðan fyrir lækna-ritara á stóra sjúkrahúsinu þar mun verri en á Blönduósi, ritvélnar lélegri og t.d ekki vélritunarborð, maður þurfti að hafa ritvélna uppi á venjulegu borði. Úr þessu var þó fljótlega bætt. Svo nokkuð löngu seinna komu ritvélar með minni, þannig að maður gat skrifað heilu doriurnar, geymt í minninu og leiðrétt og breytt eftir geðþótta lækna-anna án þess að þurfa að skrifa allt upp á nýtt. Þegar ég svo flutti á Heilsugæslustöðina var sú tækni óþekkt þar. En fljótlega fengum við slíkar vélar og ekki löngu síðar tölvurnar, sem í fyrstu voru tak-mörkuð not af vegna lítillar kunn-áttu og lélegra forrita og lélegra prentara, en allt skánaði þetta ár frá ári. Svo kom internetið með öllum sínum möguleikum og núna get ég ekki hugsað mér lífið án þessarar tækni.

Allt í allt hafa breytingarnar sem orðið hafa á þessum 34 árum síðan ég byrjaði sem lækna-ritari verið ótrúlegar. Þrátt fyrir þetta finnst mér lækna-ritarastarfinu hafa hnignað á síðari árum, eða þar sem ég þekki til. Það er æ meira um það að lækna- og hjúkrunarfræðingar hafi tekið af





okkur störfvin. Læknur finnst kannski einfaldara að snúa sér beint að tölvunni sinni fremur en að vera í millisambandi við hana í gegnum læknaritara og hjúkrunarfræðingar hafa ef til vill fundið þörf fyrir að auka við verksvið sitt til að missa ekki út stöðugildi í samdráttarástandi undanfarinna ára, eða hvað veit ég? Fer ekki nánar út í þá sálma.

Ég get ekki látið þessu lokið án þess að minnst aðeins á Norðurlandsdeildina, sem við María Ásgrímsdóttir, læknaritari á L-deild, FSA ýttum úr vör og kölluðum Fíl. Nor. (Félag íslenskra læknaritara á Norðurlandi). Það var á þeim árum sem mest var barist fyrir menntun og réttindum læknaritara. Augljóslega höfðum við enga möguleika á að sækja fræðslufyrirlestra félagsins í Reykjavík, en okkur langaði að efla liðsandann og stuðla að fundum fyrir norðan þar sem við mundum hittast, bera saman bækurnar um hin ýmsu mál og fá fyrirlesara til að fræða okkur sem mest og best.

Fyrsti formlegi fundur Fíl. Nor. var haldinn 11. október 1986. Síðan hafa verið haldnir tveir fundir á ári, vor og haust. Árið 1996, á 10 ára afmæli deildarinnar, tók ég saman smá yfirlit yfir starfseminna, fer ekki nánar út í hana nema að á þeim tíma höfðu fimm fundir verið haldnir utan Akureyrar, tveir á Sauðárkróki, einn á Húsavík, Dalvík og Kristnesi. Stundum hefur veður hamlað þátttöku læknaritara á þessu stóra svæði, þar sem yfir marga fjallvegi er að fara og veður oft válynd bæði vor og

haust, en miðað við allt og allt hafa „utanbæjarkonur“ verið duglegar að taka þátt.

Nú skilst mér að deildin sé hálfpartinn að lognast út af vegna áhugalessis félaganna. Ég er að vona að

ungir og ferskir læknaritara blási í hana lífi sem og móðurfélagið og efli starfseminna. Ég held að það veiti ekki af talsverðum kröftum bara til að varðveita stéttina okkar, svo við verðum ekki bara vélritara í augum vinnuveitenda okkar. En það orð notaði eitt sinn elskulegur yfirmaður minn þegar ég var að ræða við hann um hve menntun læknaritara væri mikils virði, tek fram að hann var gamaldags karlremba, blessuð sé minning hans. Held að útivistun læknaritunar eins og mér skilst að sé að einhverju leyti á Landspítala geti ekki annað en stuðlað að því að við verðum „bara vélritara“ í augum annarra heilbrigðisstétta.

Ég óska FÍL til hamingju með 40 ára afmælið og sendi baráttukveðjur,

Ása Vilhjálmisdóttir,  
læknaritari á eftirlaunum.

Stelpufjör

Origami

Íslensk hönnun  
Saumáþjónusta

Tökum vel á móti öllum stærðum af hópum

saumaklúbbar - vinkonur gæsir - vinnufélagar

Hægt er að panta fördun, tónlist og léttar veitingar.

Endilega komdu með þínar hugmyndir og hafðu samband.

Opnunartími:  
13-18 virka daga  
13-16 laugardaga

Hópar mega bóka utan opnunartíma sé þess óskað.



Origami verslun ehf | Stillholti 16-18 | 300 Akranes | Sími: 431 5110

Við erum á Facebook: [www.facebook.com/topidipelo](https://www.facebook.com/topidipelo)



# Heilaáverkar

## Orsakir

**O**rsakir heilaáverka eru slyss af ýmsum toga. Um umferðarslyss er að ræða í flestum tilvikum og þá einkum hjá yngra fólkinu. Aðrar ástæður eru t.d. föll sem eru algeng orsök heilaáverka hjá eldra fólki, ofbeldi og íþróttaslyss. Talið er að áfengi sé með í spilinunni í allt að helmingi tilvika.

Forvarnir eru mikilvægar og ýmislegt bendir til að þættir sem auka öryggi í umferðinni eins og notkun bilbelta hafi dregið úr tíðni höfuðáverka. Þá hefur bætt bráðaðþjónusta og bráðameðferð einnig dregið úr alvarlegri afleiðingum heilaáverka.

## Faraldsfræði

Tíðnin er nokkuð mismunandi eftir löndum en yfirleitt er talið að um 200-250 manns fái höfuðáverka á ári á hverja 100.000 íbúa.

Stundum er um alvarlega áverka að ræða og dánartíðni vegna höfuðáverka hefur verið um 20%. Rannsóknir hafa einnig sýnt að af þeim sem látast í slyssum deyr um helmingur vegna beinna afleiðinga heilaáverka. Karlar eru í meirihluta þeirra sem slasast, þeir eru um helmingi fleiri en konurnar. Þá eru heilaáverkar algengastir hjá ungu fólki, á aldrinum 15-24 ára, en einnig má sjá topp eða fjölgun tilfella í elstu aldurshópnum.

Höfuðáverkar eru flokkaðir eftir alvarleika í væga, miðlungs eða alvarlega heilaskaða. Sú flokkun byggir á einkennum og niðurstöðum skoðunar og rannsókna. Stærsti hluti þeirra sem fá höfuðáverka eða um 80% flokkast sem vægir, um 10-15% sem miðlungs og 5-10% sem alvarlegir.

## Afleiðingar

Afleiðingar höfuðáverka geta verið mjög alvarlegar og er heilaskaði algengasta orsök áunninnar fötlunar hjá ungu fólki í dag. Afleiðingarnar fara eftir alvarleika skaðans og staðsetningu, þ.e. hvort um sé að ræða dreifðan heilaáverka eða staðbundinn. Einkenni eru því mjög breytileg og mismunandi í hverju tilviki fyrir sig. Þau geta bæði verið líkamleg og hugræn. Líkamleg einkenni eru t.d. lömumun, skert samhæfing hreyfinga, röddin getur breyst og sumir fá máltruflanir og geta átt í erfiðleikum með að skilja mál og/eða að tjá sig. Það eru hins vegar hugræn einkenni sem eru e.t.v. meira áberandi og geta verið erfið viðureignar. Segja má, ef það er hægt að tala um hinn dæmigerða einstakling með heilaskaða, að hann sé sá sem nær sér nokkuð vel hvað þessi líkamlegu einkenni varðar, nær göngufærni o.þ.h. en situr uppi með hugræn einkenni af ýmsum toga. Þegar við erum að tala um hugræn einkenni má skipta þeim í tvennt; þ.e. annars vegar sk. vitræn einkenni og hins vegar einkenni sem flokkast meira sem geðræn einkenni. Vitrænu einkennin eru t.d. minnisskerðing, skortur á einbeitingu og athygli, skert dómgreind og innsæi. Geðrænu einkennin eru t.d. þunglyndi og kvíði, sem eru nokkuð algeng vandamál eftir höfuðáverka, skert



Guðrún Karlsdóttir lækni.

frumkvæði, hömluleysi í tali og hegðun, örlyndi, skert úthald, fólk þreytist fljótt og þolir stundum illa áreiti. Hugrænu einkennin eru þau einkenni sem geta verið hvað erfiðast að eiga við og reynast ekki síður aðstandendum erfið. Vegna þessara einkenna geta einstaklingar með heilaskaða þurft meira eftirlit í daglegu lífi og stuðning. Oft verður töluverð breyting á persónuleika einstaklingsins og það reynir á aðstandendur. Hætta er á félagslegri einangrun þar sem þessi hugrænu vandamál gera fólk erfið fyrir í félagslegum samskiptum, t.d. í námi og vinnu þar sem reynir á þá þætti. Stundum er talað um dulda fötlun í þessu sambandi þar sem hún er ekki líkamleg, hún „sést ekki utan“ á einstaklingnum og hann kemst sinna ferða eins og áður. Oft er um fremur unga einstaklinga að ræða sem eru í námi eða vinnu og eiga lífið framundan. Heilaskaðinn getur þannig haft mikil áhrif á líf fólks og það verður háðara öðrum í öllu daglegu lífi.



Umferðarslyss eru algengasta orsök heilaáverka.



Á endurhæfingardeild LSH á Grensáasi fer m.a. fram mat og endurhæfing eftir heilaáverka og eftirfylgd eftir þörfum.

### Batahorfur

Bataferli eftir heilaáverka tekur langan tíma, batinn er yfirleitt hraðastur fyrstu 6-12 mánuðina, síðan hægir á og margir ná sér aldrei að fullu.

Horfur eða langtímaafleiðingar fara að nokkru leyti eftir alvarleika skaðans í upphafi. Þannig er líklegt að nánast allir þeir sem fá alvarlega eða miðlungs heilaskaða sitji uppi með einhverjar varanlegar afleiðingar heilaskaða, sem eru þá einkenni eins og lýst er að ofan í mismiklum mæli. Eftir því sem skaðinn er alvarlegri þeim mun minni líkur eru á því að viðkomandi komist aftur til fyrri starfa. Rannsóknir sýna einnig að eftir því sem einstaklingurinn er eldri þeim mun líklegri er að hann nái sér ekki.

Ekki má heldur gleyma því að þeir sem fá vægan heilaskaða geta líka fengið einkenni sem geta háð þeim. Þeir finna gjarnan tímabundið fyrir svima, höfuðverk, sjóntruflunum, einbeitingarskortu o.fl. Hjá þessum einstaklingum ganga einkennin oftast yfir á nokkrum vikum eða mánuðum, en ekki alltaf. Því er mikilvægt að hafa í huga að þótt áverkinn hafi flokkast sem vægur getur viðkomandi haft einkenni sem eru hamlandi í daglegu lífi og þeir geta þurft á meðferð og ráðgjöf að halda.

### Endurhæfing

Mjög mikilvægt er að einstaklingar með afleiðingar heilaskaða fái viðeigandi þjónustu. Leggja þarf mat á einkenni og koma þá ýmsir fagaðilar að málum.

Á endurhæfingardeild LSH á Grensáasi og á Reykjalundi fer fram mat og endurhæfing eftir heilaáverka. Endurhæfingin felst m.a. í því að þjálfa þá þætti sem eru skertir, eins og minni, athygli og einbeitingu. Í endurhæfingarferlinu er einnig lögð

áhersla á fræðslu og aðlögun einstaklings og umhverfis því að í mörgum tilvikum ganga einkenni ekki að fullu til baka. Endurhæfingin verður alltaf að vera einstaklingsbundin því afleiðingar heilaskaðans eru mismunandi og því breytilegt hvað þarf að leggja áherslu á í hverju tilviki fyrir sig. Endurhæfing miðar þó alltaf að því að koma einstaklingum út í lífið aftur, stundum við breyttar forsendur, en markmiðið að þeir verði aftur virkir þátttakendur í samfélaginu.

Margir með varanleg einkenni þurfa langtíma og stundum ævilanga eftirfylgd, stuðning og ráðgjöf, bæði einstaklingurinn sjálfur og fjölskylda hans.

Guðrún Karlsdóttir  
Sérfræðingur í endurhæfingarlækningum  
LSH Grensáasi

**Kvenfatnaður**

**Náttfatnaður**

**Undirfatnaður**

**Sundfatnaður**

**Á konur**

**á öllum aldri**

**og í öllum**

**stærðum**



*Litla*  
*Þúðin*

Kirkjubraut 2 - Akranesi  
Sími 431 1753 & 861 1599  
[www.litlabudin.123.is](http://www.litlabudin.123.is)  
[facebook.com](https://www.facebook.com)

# ALOE VERA

*auðlind náttúrunnar*



FOREVER

Forever Living Products

Heimsins stærsti framleiðandi Aloe Vera

75 þekkt næringarefni

- Ekki hægt að taka of stóran skammt
- Samverkandi áhrif
- A, C & E vítamín
- B kompleks, B12
- Steinefni
- Ensím
- Amínósýrur, 19 af 20 lífsnauðsynlegum



## Safinn nýtist vel við:

Meltingarvanda, bólgum, excemi, psoriasis, hægðavanda, brjóstsviða, liðagigt, slitgigt og sípreytu.

Safinn bætir ástand þarmanna og gefur líkamanum aftur færi á að nýta betur fæðuna.

## Markaðssvið:

Næring – Heimilisvörur – Þyngdarstjórnun

Snyrtivörur – Baðvörur – Dýraumhirða

Hlíf og Magnús 822 8244 – 822 8245

[flp1@flp1.is](mailto:flp1@flp1.is) [www.flp1.is](http://www.flp1.is)

Sjálfstæðir dreifingaraðilar Forever Living Products

# Gamlar myndir frá norðankonum í leik og starfi

Í tilefni 40 ára afmælis okkar í ár er við hæfi að birta nokkrar myndir frá fyrri árum. Það er gaman að rifja upp flottar hárgreiðslur og klæðnað og svo eru það græjurnar! Þessar myndir koma frá norðlenskum læknaritutum, sem voru flestar að vinna á FSA á þessum árum.



*Maria Ásgrímsdóttir 1987.*



*Ásta Eggertsdóttir 1988.*



*Linda Ragnarsdóttir, Sigríður Jónsdóttir, Þorbjörg Ingvadóttir.*



*Læknaritarar frá Sauðárkróki.*



*Hildur Haraldsdóttir, Helga Theodórsdóttir, Svava Karlsdóttir.*



*Húsvískir lækningararar.*



*Oddný Hjálmarsdóttir, Kolbrún Magnúsdóttir, Sigurunn Agnarsdóttir.*



*Í vinnunni á Akureyri í þá gömlu góðu daga, frá vinstri Linda Ragnarsdóttir, Kolbrún Magnúsdóttir og Sigurveig Sigurðardóttir.*



*Nína og Ása Heilsugæslunni á Akureyri.*

# Heimsókn til Brasilíu sumarið 2010

**S**líka ferð fór greinarhöfundur í júlí 2010. Ferðafélagarnir voru Gaukur Pétursson, eiginmaður greinarhöfundar, Rafael tengdasonur okkar sem er brasilískur, Vala kona hans sem er dóttir okkar, Elísabet litla 2 ½ árs dóttir þeirra og Fríða Rún yngri dóttir okkar hjóna.

Þann 17. júlí fórum við til London, þar sem við ætluðum að stoppa í eina nótt hjá Adriönu frænku hans Rafaels og kíkjá aðeins í búðir á Oxford og í Westfield verslanamiðstöðinni, en daginn eftir fórum við frá Heathrow til Parísar. Fluginu seinkaði töluvert í London. Þegar loks var lent í París tókum við til fótanna og hlupum eins og við gátum og höfðum það, vorum síðust um borð alveg lafmóð og rennandi sveitt. Framundan var 10 ½ klst. næturflug með Air France til Sao Paulo. Í fluginu var allt innifalið, kvöldmat, vín með matnum, líka kampavín og allir drykkir, hlaðborð alla nóttina af samlokum, snakki, íspinnum og svo morgunmat. Þrátt fyrir langt flug var tíminn ótrúlega fljótur að líða.

## Nammið varð eftir

Við lentum í Sao Paulo um kl. sjö að morgni 19. júlí. Farangurinn kom ekki allur og eftir nokkra bið var nafnið mitt kallað upp í hátalarakerfi flugvallarins, ekki það að ég hafi skilið það, heldur gerði Rafael það, en ein taska hafði orðið eftir í París. Við áttum eins von á að allur farangurinn hefði orðið eftir í París, því við lentum í tímahraki þar. Í töskunni sem kom ekki, var fullt af íslensku súkkulaði og konfektum sem átti að gefa fjölskyldunni. Taskan kom svo heim til Rafaels þremur dögum seinna vakúmpökkuð og innihaldið allt í heilu lagi.



Á toppi Pao de Acucar, til vinstri er Copacabana og sjá má hvernig borgin flæðir milli fjallanna.

## Heppin með veðrið um hávetur

Frá Sao Paulo og til Ribeirao Preto er um fjögurra klst. akstur til norðurs. Við vorum sótt í stórum leigubíl. Á leiðinni var keyrt um fallegar og gróðursælar sveitir en þetta hérað er mjög gróðursælt. Mest rækta þeir af sykurreyr, en úr sykrinum vinna þeir aðallega Ethanol, sem er eldsneyti fyrir bíla. Þegar sumar er á Íslandi, er vetur í Brasilíu, þannig að við vorum þarna um hávetur, það getur rignt mikið á þessum tíma, en við vorum mjög heppin með veður allan tímann, hitastigið 30°- 34° að deginum og alltaf sól, 26°- 28° á kvöldin. Það er ekki mikill raki í loftinu á þessum árstíma. Þegar við komum til Rua Garibaldi tóku foreldrar Rafaels á móti okkur, Celso og Elizabeth auk systur, mágs og systursonar Enrico sem er fjögurra ára og voru fagnaðarfundir, þau höfðu ekki sést í heilt ár, nema í gegnum Skype á netinu. Elizabeth hefur komið þrisvar sinnum til Íslands og dvalið allt upp í þrjá mánuði. Hjónin búa í 18 hæða fjölbýlishúsi á 9. hæð í miðbæ Ribeirao Preto, borgin er ekki stór, en um 600

– 800 þúsund manns búa þar. Húsið, eins og öll önnur hús í þessu hverfi, er afgirt með rammgerðri girðingu. Það er vaktað allan sólarhringinn af vaktmanni við hliðið í herbergi með mörgum sjónvarpsskjám tengdum við eftirlitsmyndavélar.

## Sinn er síðurinn í hverju landinu

Daginn eftir komu vorum við öll vöknuð kl. hálf sjö um morguninn til að fara á markaðinn með Celso. Bændurnir koma úr sveitunum með afurðir sínar og selja þær ferskar. Þarna fær maður vöruna beint frá býli. Sömu fjölskyldurnar koma þarna ár eftir ár og fólk veit því að hverju það gengur. Ribeirao Prato er ekki ferðamannabær, ferðamenn sjást varla nema sem gestir hjá heimamönnum. Ekki vildum við hanga alltaf heima, svo við fengum gestapassa í sportklúbbinn þar sem hjónin eru bæði meðlimir. Þar höfðum við m.a. aðgang að sundlaug og sólbaðsaðstöðu og stóru veitingahúsi o. fl. Við fórum þangað næstum daglega. Í Brasilíu er allt einkarekið, íþróttamannvirki



Beta brúðarmær.

sem og annað. Í júlí er vetrarfrí í skólum og leikskólum í Brasilíu, svo taka þeir aftur frí í janúar á heitasta tíma ársins hjá þeim. Sumarfrí/ vetrarfrí hjá launþegum er almennt um einn mánuður á launum. Gjaldmiðill þeirra heitir reais og jafngildir 1 reais 70 íslenskum krónum.

Brasilíubúar drekka mikinn bjór og er Pinguim bjórinn þeirra frægastur, léttvín með mat þekktist varla, nema hjá þeim sem búið hafa erlendis. Þeir framleiða þó svolítið af rauðvíni sjálfir sem er ágætt. Eitt kvöld fórum við á veitingahús þar sem boðið er upp á fjölbreytt úrval af grilluðu kjöti, t.d. grilluð kjúklingahjörtu, rottur og villisvín auk lamba-, nauta- og svínakjöts. Með þessu pöntuðum við brasilískt rauðvín. Áttu þjónarnir í mestu vandræðum með að ná korktappanum úr flöskunni, greinilega ekki vanir, því þeir brutu tappana í tvennt á tveimur flöskum og það var ekki fyrir en á þriðju flösku að þeim tókst að ná tappanum úr heilum!

### Rio de Janero

Að morgni 26. júlí flugum við til Rio de Janero. Beta litla varð eftir hjá ömmu og afa. Lentum þar um hálf átta um morguninn. Ákveðið var að fara strax upp að Kristsstyttni með leigubíl, því veðrið var gott og heiðskírt. Útsýnið frá styttni er engu líkt og styttn hvít og falleg, enda nýbúið að hreinsa Krist. Seinna í ferðinni fórum við svo aftur upp að styttni, þá fórum



Við hjónin með Sykurtoppinn í baksýn.

við gömlu leiðina með lest upp fjallið og lentum í þoku efst uppi og þá var útsýnið ekki neitt. Í grasagarði borgarinnar er stór sólarklukka og passaði tíminn á henni alveg við okkar klukkur. Hótelíð sem við dvöldum á Rio Othorn Palace er á miðri Copacabana ströndinni, ströndin er frekar löng og breið og sérstaða hennar er gangstéttin með öldulaga munstrinu, sem liggur eftir allri ströndinni.

Á öðrum degi í Río fórum við upp á Sykurfjallið með kláf. Þetta eru í raun tvö fjöll, Morro de Acucar sem er 220 metrar og Pao de Acucar sem er 396 metra hátt. Farið er með kláf upp á þau bæði. Frá toppi Sykurfjallsins er ótrúlega skemmtilegt útsýni.

Eitt kvöldið fórum við í gamalt hverfi sem heitir Lapa, en okkur hafði verið sagt af fólki sem hafði búið og alist upp í Río að þar væri hjarta bæjarins hjá innfæddum og að þangað ættum við endilega að fara. Hverfið er gamalt með þröngum götum. Eftir að hafa gengið um svolitla stund forðuðum við okkur hið snarasta úr þessum bæjarhluta, við skárum okkur mjög úr og allir góndu á okkur, meira segja Rafael var fljótur að sjá þetta, þótt innfæddur sé. Við hefðum frekar átt að fara þarna að degi til. Þetta var eini staðurinn, þar sem okkur fannst við ekki vera örugg. Út um herbergisgluggann okkar á hótelinu sáum við út á ströndina, en í hina áttina var

fjallshlíð með fátækrahverfi, „favela“, sem teygði sig upp á topp á fjallinu. Oft er mjög stutt á milli fátækrahverfa og ríkrhverfa á svona stöðum. Favelahverfi sjást upp um allar fjallshlíðar og eru misslæm, sum eru bara orðin nokkuð þokkaleg, með rafmagni og rennandi vatni.

### Sex hundruð manna brúðkaup

Þann 30. júlí var okkur boðið í brúðkaup með fjölskyldunni hans Rafaels þar sem gestirnir voru rúmlega 600 manns. Brúðurin er frænka Rafaels og fór brúðkaupið fram í heimabæ hennar Orlandia, sem er 30 þúsund manna bær í um 40 mín. akstri í norður frá Ribeirao Preto. Ekkert var til sparð, enda foreldrar brúðarinnar fljúgandi ríkir. Beta litla var brúðarmær auk fimm annarra barna. Brúðkaupið var að kvöldi til, þá er orðið svalara, á eftir var heljarmikil matarveisla. Daginn eftir var veisla fyrir nánustu ættingja brúðhjónanna (og okkur) á sveitasetri sem foreldrar brúðarinnar eiga.

Þann 2. ágúst var lagt af stað heim til Íslands og átti að fara í einum áfanga, Ribeirao Preto – Sao Paulo – París – London - Keflavík. Ferðin heim gekk vel, smá stopp í París, sex tíma bið á Heathrow og svo komin heim í Suðurhús 33 klst. eftir að við lögðum af stað frá Ribeirao Preto.

*Elinborg Bjarnadóttir, læknonaritari  
Miðstöð um sjúkraskráritun  
LSH í Kópavogi*

# „Nordisk Fagkonference 2010“

## Læknaritararáðstefna Norðurlandanna

### haldin í Kaupmannahöfn dagana 6. - 8. maí 2010

**R**áðstefnan fór fram á CPH Conference DGI-byen hótelinu í Kaupmannahöfn.

Mættir voru á milli 140-150 læknaritarar frá öllum Norðurlöndunum. Þeir dönsku voru fjölmennastir, en það var líka vel mætt frá Færeyjum, Noregi og Finnlandi. Það komu fimm konur frá Grænlandi, en aðeins ein frá Svíþjóð, það er víst ekki mjög virkt félag hjá læknariturum þar. Við vorum sex konurnar frá Íslandi í þetta sinn, sjálfsagt hefur kreppan eitthvað haft með það að gera, hvað við vorum fáar nú. Af þessum sex voru þrjár stjórnarkonur, þær Kristín Vilhjálmsdóttir, Margrét G. Andrésdóttir og Anna Einarsdóttir. Vív Kristóbertsdóttir kom frá Búðardal og svo við tvær frá Krabbameinslækningadeild Landspítalans, Kolbrún Hansen og Hulda Erlingsdóttir.

Að morgni fimmtudagsins þann 6. maí var byrjað á því að skrásetja sig og fengum við allar nákvæma dag-skrá og nafnspjöld, sem við bárum á ráðstefnunni og annað tilheyrandi.

Eftir léttan hádegisverð var ráðstefnan formlega sett af formanni danska læknaritarafélagsins Birgitte Ussing, en kynnrir á ráðstefnunni var Mette Fisker.

Það voru haldnir margir áhugaverðir fyrirlestrar, ýmist á dönsku eða ensku og einnig nokkur lítil skemmtiatriði á milli með spili og söng.

Direktör, prof. Jes Søgaard talaði um ástand heilbrigðis á Norðurlöndunum og hvort landfræðilegir þættir hefðu áhrif á heilsu okkar. Útskýrði og lýsti staðreyndum.

Þá tóku til máls Peter Emmerich Hansen og Anne-Mette Bang



Í Ráðhúsi Kaupmannahafnar, Vív, Hulda og Kolbrún.

Termansen og töluðu um ábyrgð, sveigjanleika og gagnvirka vinnu. Eftir hvern fyrirlestur var spurt og svarað og stjórnaði Mette Fisker því.

Þennan fyrsta dag lauk ráðstefnunni kl. fimm, en okkur var boðið í Ráðhúsi Kaupmannahafnar við Ráðhústorgið í veislu kl. sjö um kvöldið. Okkur þótti afskaplega gaman að fá að koma inn í Ráðhúsið, sem er mjög fallegt og vandað í alla staði og margt áhugavert að sjá. Fengum frábærar veitingar, eins og Dönum er svo lagið að bera fram.

Við enduðum kvöldið með því að rölta í gegnum Tívolið, en aðgangsmiði að því fylgdi með í ráðstefnugögnunum.

Á föstudagsmorgninum hófst ráðstefnan kl. níu með léttum og mjög skemmtilegum fyrirlestri Chris MacDonald, en hann er vel þekktur í Danmörku vegna sinna fyrirlestra og hreyfiæfinga. Hann leggur mikla áherslu á orku, hreyfingu og hollustu. Hann bókstaflega dansaði yfir

sviðið af eldmóði og reytti af sér brandarana, þannig að við veltumst allar um af hlátri. Þetta var góð byrjun fyrir langan dag, en dag-skránni lauk ekki fyrr en rétt fyrir kl. sex um kvöldið.

Því næst stigu í pontu læknaritarar, einn frá hverri þjóð og sögðu frá starfi sínu og hvaða menntunar væri krafist af læknariturum í sínu landi, en það er svolítið mismunandi eftir löndum. Fyrir hönd Íslands fór Kristín Vilhjálmsdóttir í pontu, talaði á ensku og stóð sig mjög vel. Hún sagði meðal annars frá fyrirhuguðum flutningum læknaritara Landspítalans yfir í ritaramiðstöð í Kópavogi. Endaði hún fyrirlestur sinn með því að sýna myndir af gosinu í Eyjafjallajökli, sem um þessar mundir truflaði flugsamgöngur víða um heim.

Síðan tóku nokkrir fyrirlesarar við, þar sem m.a. var rætt um að læknar væru of dýr vinnukraftur til að sinna journalaskrifum og annarri pappírsvinnu, en það hefur færst í vöxt nú á



tölvuöld að þeir skrifi, en það er starf okkar lækningaranna. Í lokin sleit formaðurinn Birgitte Ussing ráðstefnunni, en um kvöldið var veisla á DGI Conference Center og voru lækningarar sjálfir með skemmtiatriði þar.

Á laugardagsmorgninum fórum við í siglingu á skurðunum (canal) og skoðuðum Óperuhúsið, en það var ákaflega gaman að sjá það. Endaði

sú för í Nýhöfninni, þar sem við kvöddumst eftir góða samveru og fóru konur þá hver til síns heima. Við sem fórum á þessa ráðstefnu, teljum nauðsynlegt og gott að skiptast á skoðunum á svona vettvangi og fá innsýn í starf og hugsjónir stallsystra okkar á hinum Norðurlöndunum, en þessar ráðstefnur eru haldnar á þriggja ára fresti og mun sú næsta verða haldin hér á landi árið 2013.

Ekki gleymdi Eyjafjallajökull okkur, en fluginu okkar seinkaði á sunnudeginum 9. maí og svo þurftum við Kolbrún og Hulda að lenda á Akureyri og fara með rútu til Reykjavíkur. Þess vegna voru það þreyttar en ánægðar konur sem mættu til vinnu beint úr rútnni á mánudagsmorgninum.

*Kolbrún Hansen, lækningarari  
Krabbameinslækningadeild LSH  
v/Hringbraut*



*Birgitte Ussing formaður danska lækningarafélagsins ávarpar samkomuna í Ráðhúsinu.*



*Íslensku lækningararnir, frá vinstri Anna, Margrét, Hulda, Vívi, Kristín og Kolbrún.*



*Lokahóf á ráðstefnu lækningarara í Kaupmannahöfn.*

# Læknaritari utan vinnu

**L**æknaritarar hafa fjölbreytileg áhugamál eins og gengur. Á sjúkrahúsinu á Akureyri vinna þrjár konur sem allar hafa áhuga á mótörhjólum, hafa farið á námskeið, keypt sér hjól og fara í ferðir á hjólunum. Ein þeirra er þó mest á ferðinni á hjólinu og hefur ferðast víða um landið. Hún málar líka mjög fallegar myndir, en þetta er Sigurlína Örlygsdóttir læknaritari á lyflækningadeild FSA og hún segir hér frá þessum áhugamálum sínum. Hún byrjaði að vinna sem læknaritari í júní 1997 á lyflækningadeild. Hóf fjarnám í læknaritun árið eftir með fullri vinnu og útskrifaðist sem læknaritari um áramótin 2000/2001.

## Hvað vakti áhuga þinn á mótörhjólum?

Ég hef lengi haft áhuga. Þegar ég var unglingur átti bróðir minn, sem er þremur árum eldri en ég, hjól sem ég fékk að prófa – eftir mikið nauð. Sú ferð endaði nú ekkert sérstaklega vel. Hann ætlaði að sitja aftan á og stjórna þessari keyrslu, en ég snéri svo duglega upp á bensínjölfina að hjólið hentist áfram og hann datt af,

ekki var kunnáttan mikil en ég endaði á girðingu og för á hliðina. Mér fannst þessi stutta ferð samt æðisleg – en ég fékk ekki að prófa aftur! Það var einhver löngun sem kviknaði þarna. Nokkrum sinnum eftir þetta fékk ég að prófa skellinöðrur og svo að sitja aftan á, hnakkaskraut er það kallað í dag. Það var svo ekki fyrr en maðurinn minn keypti sér hjól fyrir fjórum árum og ég fékk að prófa það, að áhuginn vaknaði aftur fyrir alvöru. Hann gaf mér síðan hjól í fimmtugsafmælisgjöf og þá var náttúrulega ekki aftur snúið, ég dreif mig í prófið og fékk réttindin í júníbyrjun 2008.

## Hvað er svona skemmtilegt við þetta sport?

Þetta er bara ótrúlega skemmtilegt, að finna kraftinn í hjólinu, finna þessa frelsistilfinningu sem ég og svo margir aðrir sem hjóla, finna fyrir. Það er erfitt að lýsa þessu, ég upplifi náttúruna á allt annan hátt en áður, finn alla lykt og bara tek eftir allskonar hlutum sem ég geri annars ekki á bíl. Við stoppum oftár á hjólum heldur en á bíl svona yfirleitt. Gott að teygja úr sér annað slag.



Sigurlína Örlygsdóttir læknaritari á lyflækningadeild sjúkrahússins á Akureyri er með mótörhjóladelu.

## Ertu búin að ferðast víða?

Já, ég er búin að ferðast víða um landið. Hjólið mitt er götuhjól, sem þýðir að það hentar ekkert sérstaklega vel á malarvegum, þannig að ég held mig við malbikið. Fyrsta sumarið mitt fór nú aðallega í að keyra herna í kring og venjast þessu. Við förum reyndar bæði á Snæfellsnes og svo austur á Egilsstaði og firðina það sumar. Í sumar förum við hringinn og á Vestfirðina og margar aðrar ferðir, bæði stuttar dagsferðir og svo lengri. Við höfum verið ótrúlega heppin með veður í þessum ferðum. Auðvitað höfum við lent í rigningu og þoku eins og gengur, en það hefur allt sloppið til. Ég er með regngalla með mér í lengri ferðum, þannig að það er ekkert vandamál.

## Hefur eitthvað komið upp á skemmtilegt eða miður skemmtilegt sem þú getur sagt frá?

Þetta hefur gengið bara þokkalega vel hjá mér. Fyrsta sumarið mitt förum við hjónin með hópi af fólki út á Siglufjörð. Þar álpaðist ég inn á malarplan, þar sem ég gerði einhverja vitleysu og datt fyrir framan allt liðið. Sem betur fer meiddi ég mig ekkert og hjólið skemmdist lítið, en egóíð laskaðist töluvert tímabundið, ég var lengi hrædd við að hjóla á möl eftir þetta.

## Er einhver staður eða ferð sem þér finnst standa upp úr?

Það er allsstaðar fallett á Íslandi þegar veðrið er gott. Ferðin um Snæfellsnes sumarið 2008 er mér minnisstæð, bæði var þetta fyrsta „langa“ ferðin mín og svo var veðrið aldeilis yndislegt, logn og sól. Þarna er líka ótrúleg náttúrufegurð. Það er eiginlega ekki hægt að segja að neitt standi upp úr. Við hjónin förum til Ísafjarðar í sumar, förum í gegnum Búðardal, Arnkötuldal og Djúpið. Fengum rosagott veður og þetta var meiri háttar ferð. Síðan förum við núna um daginn ásamt fleirum til



„Mótórhjólartararnir“ á Akureyri, frá vinstri Barbara Hjálmarsdóttir, Brynja Viðarsdóttir og Sigurlína Örlygsdóttir.



Ein af vetrarmyndum Sigurlínu, en hún er sjálfmenntuð í málaralistinni.

Þórshafnar og Raufarhafnar, þar sem nýi vegurinn um Hófaskarð var tekinn út, skemmtileg ferð með góðu fólki.

### Farið þið bara tvö í ferðirnar?

Það er mjög misjafnt. Það er einfaldara að fara tvö, ferðir þá kannski ákveðnar með mjög stuttum fyrirvara, að fara þangað sem veðrið er gott og hægt að fá gistingu, en auðvitað er líka gott og gaman að ferðast með öðrum – en það verður ekki ákveðið bara með einnar klst. fyrirvara, það þarfnast meiri skipulagningar við, en voða gaman samt.

### Eruð þið í einhverjum félagsskap hjólamanna?

Við erum í félagi sem heitir MC Náttfari. Þetta er klúbbur sem er með höfuðstöðvar á Húsavík, en félagsmenn eru svo sem af öllu landinu. Klúbbur hér á Akureyri hafa eflst nokkuð síðustu tvö árin og er Tian stærsti klúbburinn hér og svo er kvennasveitin MC Nornir ört vaxandi klúbbur.

### Geta allir verið á mótórhjólí?

Já, það geta flestir verið á mótórhjólum, þetta er aðallega spurning um áhuga. Það eru til hjól af allskonar stærðum og gerðum, þannig að það ætti ekki að fæla neinn frá að finna ekki hjól við hæfi. Ég byrjaði á

Hondu 600 sem er svona í minni kantinum, en mjög gott byrjendahjól. Núna á ég Kawasaki Mean Streak 1600 sem er mjög lipurt og gott hjól.

### Hjólin eru svo inni í skúr yfir veturinn eða hvað?

Já, vel þúsuð og fín. Það hafa þó komið tímabil á sl. tveimur vetrum þar sem hægt hefur verið að hjóla og auðvitað nýtir maður sér það. Annars eru það skíðin sem eru í forgangi yfir vetrartímum.

### Bara eins og við hin förum í göngutúr hér í kring, þá skreppið þið á hjólunum út úr bænum?

Já það gerum við, gott að skreppa eftir vinnu og fá sér súrefni beint í æð, það endurnærir. Það er svipuð tilfinning og sú sem maður fær eftir að hafa verið á skíðum.

### Myndir þú hvetja fólk til að skella sér í þetta sport?

Já, ef fólk hefur áhuga og treystir sér til þess, þá er bara að drífa sig í þetta, ekki geyma það þar til seinna. Það kostar töluvert að taka próf og koma sér upp hjóli og búnaði, en ég held þetta sé ekkert dýrara en annað sport. Það eru auðvitað öfgar í þessu sporti eins og öllu öðru.

Það eru margir að hjóla hér í bænum og fólk hittist gjarnan á kvöldin og

um helgar á Torginu. Þar er spjallað og málin rædd fram og aftur og síðan farið í einhverjar ferðir, held að þetta sé svipað í öllum bæjarfélögum.

### Svo hefur þú verið að mála, hvenær byrjaðir þú á því?

Það kom nú eiginlega til út úr neyð. Við áttum heima í Ameríku um tveggja og hálfis árs skeið og fyrstu jólin okkar fann ég engin almennileg jólakort til að senda heim. Ég ákvað því að reyna að búa þau til sjálf og endaði með því að kaupa akrýlliti og pappír og málaði svo vetrarmyndir. Þetta gerði lukku heima og nokkrir höfðu samband og hvöttu mig til dáða til að gera stærri myndir o.s.frv.

Stutt frá þar sem við bjuggum var stórt og gott bókasafn og þar fékk ég lánaðar bækur varðandi málun og litameðferð. Ég hafði góðan tíma til að æfa mig og varð alveg heilluð – eiginlega heltekin af þessu. Ég hélt áfram að mála eftir að við fluttum heim og var reyndar með sýningu hérna heima. En núna síðustu árin hef ég lítið málað, eiginlega ekki neitt þetta árið. Tíminn fer einhvern veginn alltaf í eitthvað annað. Ég á líka alveg eftir að læra að mála, fara í skóla og/eða námskeið. Kannski geri ég það þegar ég hætti að vinna!

Jónína Sigurðardóttir  
Ritnefnd FÍL

# Heimsókn í Miðstöð sjúkraskrárritunar í Kópavogi

**Þ**ann 17. maí sl. opnaði Miðstöð sjúkraskrárritunar (MSR) á Landspítala í húsnæði spítalans við Kópavogsbraut 5-7. Gerðar höfðu verið miklar endurbætur á húsnæðinu, sem áður hýsti hluta hæfingardeildar Landspítala. Í samræmi við ákvörðun framkvæmdastjórnar LSH í desember 2009 var hafinn undirbúningur að þessum flutningum, sem liður í endurskipulagningu á starfsemi lækna-ritara á spítalanum. Helstu markmið með opnun miðstöðvarinnar eru: Aukin skilvirkni og gæði við ritun sjúkraskrár, samræming á verklagi, bætt þjónusta lækna-ritunar, aukið öryggi í meðferð sjúkraskrárgagna sjúklinga, dreifing vinnuálags, uppbygging þekkingarseturs um verklag við rafræna sjúkraskrá, samræming starfslýsinga lækna-ritara á Landspítala, hagræðing í rekstri og kennsla.

## Kvennavinnustaður

Selma Guðnadóttir lækna-ritari er deildarstjóri miðstöðvarinnar. Selma hefur starfað við lækna-ritun frá árinu

1995 og stundað kennslu í lækna-ritun frá árinu 2004. Hún hefur einnig lokið BA prófi í þjóðfræði, auk þess sem hún stundar nám í kennsluréttindum við H.Í.

Að sögn Selmu er nú komin sex mánaða reynsla á starfsemi, sem hefur farið ágætlega af stað, þrátt fyrir töluverða byrjunarerfiðleika. Hún segir starfsemi enn vera í aðlögun og sé að þússast til, en þetta sé allt að koma. Um miðjan október var starfsmannafjöldi stöðvarinnar 47 einstaklingar, margar konur í hlutastörfum, en flestar í 100% starfi.

## Hlýlegt andrúmsloft

Við komu undirritaðrar í húsnæði miðstöðvarinnar var áberandi hversu vel hafði tekist til við að gera húsnæði hlýlegt og starfsmenn verið iðnir við að gera nánasta umhverfi sitt notalegt og persónulegt, t.d. með myndum, lömpum og pottaplöntum. Tvær til þrjár konur vinna á hverri skrifstofu sem eru í tveimur álmum og er hvorri álmum skipt niður, þannig að skilgreindur hópur ritar fyrir



Selma Guðnadóttir lækna-ritari veitir miðstöðinni forstöðu.

hvert klínískt svið undir handleiðslu hópstjóra. Á milli ganga er kaffi- aðstaða, þar sem konur geta komið saman og blandað geði yfir kaffibolla eða matarbita, en þær eru með kaffisjóð og skipst er á að fara í bakarið á föstudögum, sem er skemmtileg tilbreyting. Ekki er komið endanlegt form á matar- aðstöðu stöðvarinnar, en fyrirhugað er að opna matstofu í kjallara hússins nú í desember, þar sem starfsmaður mun sjá um léttar máltíðir fyrir lækna-ritara hússins. Þá hefur skemmti- og fræðslunefnd tekið til starfa, en á dagskrá verða alls konar uppákomur, eins og t.d. að grilla saman fyrir utan húsið næsta vor, en umhverfið þarna í kring er einstaklega fallegt. Sumar skreppa í göngutúra í hádeginu og stutt er niður að sjó og á góða göngustíga.

## Við eigum alltaf val

Undirritað kíkta við á skrifstofu Svanhvítar Ólafsdóttur lækna-ritara og Gefnar Baldursdóttur hópstjóra á lyflæknissviði. Svanhvít sinnir sömu vinnu og áður fyrir innkirtla- og efnaskiptalækna, sem og annarra innan sviðsins eftir þörfum. Auk þess að vera hópstjóri, skrifar Gefn fyrir hjartagáttina á Hringbraut, en Gefn útskrifaðist úr Lækna-ritaraskólanum



Þessar konur náðust á mynd við Miðstöð sjúkraskrárritunar Landspítala í Kópavogi á dögnum. Nokkrir starfsmenn voru fjarverandi.

sl. vor og kom beint þaðan til vinnu á miðstöðinni. Svanhvít segir það ekki vera vandamál að vera ekki lengur inni á sjálfum spítalanum, lækningararar séu eftir sem áður hluti af teymi viðkomandi sviða, eins og áður. „Við skrifum eftir diktati í Faktakerfinu, við notum vinnulistana til að senda skjöl á milli, fáum þau til baka og sendum eftir aðstæðum rafrænt eða prentum út og setjum í póst. Við klárum málin hérna, lokum lotum og göngum frá í hinni rafrænu sjúkraskrá, eins og gert er um allan spítala.

Allir ritara eru með síma á borðinu sínu og geta verið í sambandi við lækna eftir þörfum og þeir geta einnig hringt beint í „sinn“ ritara“. Þær stöllur, eins og aðrir sem undirrituð hitti í miðstöðinni, voru sam-mála um að það hefði skapast skemmtilegur mórall í húsinu, „við höfum val um að láta okkur líða vel í vinnunni og gera okkar besta á hverjum degi með bros á vör“.

*Aðalheiður Högnadóttir  
Ritnefnd FÍL*



*Gefn Baldursdóttir til vinstri og Svanhvít Ólafsdóttir á vistlegri skrifstofu sinni í Kópavoginum.*

## Skógarjóga – hvað er nú það?

**E**f við viljum stunda einhverja líkamsrækt, stendur okkur margt og mikið til boða hérlendis, allt frá því að við getum einfaldlega farið út að ganga eða við getum keypt okkur margvísleg nám-skeið og átaksverkefni í líkamsræktarstöðvum, sem mörg hver kosta skildinginn. Skemmtilegur og ódýr valkostur í þessu samhengi er sk. skógarjóga, sem Ragnheiður Ýr Grétarsdóttir jógakennari og sjúkraþjálfari hefur boðið upp á í nokkur ár.

Eins og segir á heimasíðu Ragnheiðar, **anda.is**, er jóga í stuttu máli heildrænt mannræktarkerfi þar sem líkami, hugur og sál spila saman. Markmiðið er að auka jafnvægi allra

þessara þriggja þátta og efla þannig orku og heilbrigði. Það er gert með líkamsæfingum, öndun og hugleiðslu.

### Helstu kostir jóga:

- eykur líkamlegan styrk og fyrirbyggir líkamleg og andleg vandamál
- losar um spennu, streitu og vanlíðan og eykur orku
- eykur blóðflæði um allan líkaman og hefur þannig jákvæð áhrif bæði á stoðkerfi og innri líffæri
- kemur jafnvægi á hormónaflæði, innkirtlakerfi og heiladingul sem og á meltingu og losun
- losar um eiturog- og úrgangsefni í líkamanum

Algengast er að stunda jóga innan-dyra í þar til gerðum sal eða rými. Jóga er samt hægt að stunda hvar sem er og er náttúran tilvalinn staður. Að komast burt úr skarkala dagsins, anda að sér útiloftinu, hlusta á náttúruhljóðin og finna hvernig öndunin verður reglubundin um leið og lagt er af stað í göngu-ferð, er í raun jóga í sjálfu sér. Hugurinn kyrrist og líkami og sál fá sína endurnæringu. Í þessum aðstæðum og umhverfi passar einstaklega vel að gera jógaæfingar.

*Aðalheiður Högnadóttir  
Ritnefnd FÍL*



*Það eru einstakar náttúruperlur innan seilingar hér á höfuðborgarsvæðinu. Það er endurnærandi og dásamlegt að gera æfingar í fallegu skógarjórðri í Elliðaárdalnum.*



*Ragnheiður Ýr Grétarsdóttir jógakennari og sjúkraþjálfari leiðir hóp í skógarjóga alla fimmtudaga og fer kl. 17.30 frá Árbjarsafninu.*

# Yfirheyrsla

**Þ**að er við hæfi að fá Elínu Helgu nýjan formann FÍL til þess að segja okkur nokkur deili á sér.

**Nafn:** Elín Helga Jóhannesdóttir Sanko.

**Núverandi starf:** Skrifstofustjóri / lækningaritari á gjörgæsludeild LSH Fossvogi.

**Fjölskylduhagir:** Er gift Hallbirni Ágústssyni vélvirkja hjá Icelandair. Eigum tvö börn, tvö tengdabörn og eitt barnabarn.

**Hvaðan ertu:** Strangt til tekið er ég Reykvíkingur, en á ættir að rekja í Borgarfjarðar- og Mýrasýslu og svo í Flóann í fæðurættina en til Jótlands og Fjóns í Danmörku í móðurættina. Ég ólst að hluta til upp í Reykjavík, en að hluta á Hallkelsstöðum í Hvítársíðu.

**Menntun:** Var í barnaskóla í Breiðagerðisskóla og lauk landsprófi frá Réttarholtsskóla 1975. Er stúdent frá MS 1981. Lauk svo bókhalds- og skrifstofunámi frá TR 1995, lækningaritanámi frá FÁ 2003, sjúkraliðanámi frá FB 2003 og diplómanámi í mannauðsstjórnun frá HÍ 2009.

**Fyrri störf:** Skrifstofustjóri í Versluninni Brynju 1990-1998, deildaritari á Krabbameinsdeild LSH 1998-2000, fulltrúi lækningaritara á Krabbameinsdeild LSH 2000-2003, skrifstofustjóri á gjörgæsludeild LSH frá 2003.

**Áhugamál:** Þau eru mörg. Ég hef óskaplega gaman af að ferðast, sérstaklega um Ísland og geri mikið af því. Fer þó nokkuð mikið í jeppaferðir inn á hálendið og á jöklana, auk þess að keyra um okkar fagra land og njóta þess að vera úti í náttúrunni.

Ég er algert handavinnufrík og hef reynt fyrir mér á ýmsum vettvangi þar. Ég þrjúna mikið og bróðera og

einnig sauma ég svolítið bútasaum. Svo hef ég aðeins verið að prófa mig áfram í glervinnslu og ýmsu fleira. Ég hef ákaflega gaman af flestum gerðum tónlistar og var í kór til margra ára og hef mjög gaman af að fara á ýmsa tónleika.

**Hvað gerirðu í frítíma þínum:** Það skemmtilegasta sem ég geri er að vera með barnabarninu mínu, honum Arnóri Daða, sem er fjögurra ára. Ég fer líka mikið á tónleika og hef ákaflega gaman af að fara á listasöfn og á kaffihús með vinkonum mínum. Á veturna fara flestar helgar í einhvers konar jeppaferðir og stúss í kringum þær.

#### Hvert fórstu í sumarfríinu:

Sumarfríið í ár var í styttra lagi. Það voru Danir í heimsókn hjá okkur og fórum við nokkuð vítt um Suður- og Vesturland með þeim. Fórum t.d. á Snæfellsnes, í Þórsmörk, Kaldadal og upp á Langjökul, ásamt ýmsu fleiru.

**Uppáhalds kvikmynd:** Ég er ekki mikill kvikmyndaáhorfandi, þannig að ég get nú lítið tjáð mig um það. Horfi þó af og til á Sound of Music með þeim Julie Andrews og Christopher Plummer.

**Uppáhalds tónlist:** Ég hlusta á flesta tónlist nema techno. Ég hlusta þó langmest á ýmsa klassiska tónlist og hef óskaplega gaman af óperu-tónlist og fallestri kórátónlist.

**Besti maturinn:** Íslenskt lambafillet að hætti tengdasonarins.

**Mottó:** Fortíðin er liðin tíð, þú getur ekki strokað hana út. Nútíðin er í þínum höndum, njóttu hennar. Framtíðin er óskrifað blað, búðu þig vel undir hana.

**Skilaboð frá formanni til félagsmanna:** Hvetjum hverja aðra og styðjum í orði og verki. Höldum vel utan um hverja aðra og líðum ekki baktal í okkar röðum.



# Síðasta orðið hefur Þuríður Þórðardóttir, lækna-ritari á HVE

## Mín skoðun

**Þ**ér líður eins og þú hugsar... Þegar ég segi „ég er ómöguleg“, hvernig líður mér þá? Þegar ég segi „það er örugglega einhver annar betri en ég í þessu“, hvernig líður mér þá? Þegar ég segi „já ég get þetta örugglega, ég er bara nokkuð góð í þessu“, hvernig líður mér þá?

Ég held þú farir ekki í graf götur með það, hvert ég er að fara með þessum dæmum hér að ofan. Hvernig maður talar við sjálfan sig og talar um sig, hefur áhrif á það hvernig manni líður og hverju maður fær áorkað. Ég hef verið svo heppin að vinna með mörgu góðu fólki í gegnum árin sem hefur gefið mér mörg tækifæri. Þegar svo er, þá er óhjákvæmilegt að maður læri ýmislegt um lífið og fólkið og tilveruna. Maður lærir líka á sjálfan sig, gefi maður sér tómt til þess að líta í eigin barm. Maður lærir að lifa með kostum sínum og göllum. Gera upp við sig hvort maður er nokkuð öruggur með sig og segist geta. Að hafa skoðanir á mönnum og málefnum er flestum eiginlegt. Misjafnt er þó hversu hátt fólk hefur um skoðanir sínar og byggist það að mínu mati að hluta til á upplagi manns, hvernig maður hefur unnið úr lífinu sjálfu, hvernig maður hefur notað þau tækifæri sem hafa gefist, til að skoða sjálfan sig, til að líta í eigin barm.

### Menn og málefni

Undir það falla meðal annars lækna-ritaramál. Þau hafa verið mér

hugleikin. Oft hef ég velt fyrir mér stöðu lækna-ritara. Hvernig fólk velst í þessa stétt? Hvert er áhugasvið þessarar stéttar? Hvers vegna völdum við þetta starf? Erum við framsækna? Erum við hlédrægar? Erum við stétt sem vill vera sýnileg? Erum við stétt sem vill vera í friði og bara vinna sína vinnu svo lítið beri á? Ég er lækna-ritari. „Hvað er það?“ spyrja sumir. Félag íslenskra lækna-ritara er 40 ára á þessu ári. Eiginlega finnst mér það grátlegt að enn skuli fólk spyrja „hvað er lækna-ritari?“. Hvað segir þetta um okkur sem stétt? Eða segir þetta okkur ekkert?

### Mín skoðun...

Mín skoðun er sú að lækna-ritarar séu upp til hópa dugnaðarforkar. Þeir vinna vinnuna sína hljóðlega og samviskusamlega, spólu eftir spólu, diktat eftir diktat, skrá, fara yfir, setja kóða, laga, leiðrétta, þusa í sínu horni yfir öllum vitleysunum, en laga samt og fara svo heim klukkan fjögur. Mæta svo samviskusamlega að stimpilkluðkunni næsta dag. Mín skoðun er sú að þessi hópur sé samviskusamir og nákvæmir einstaklingar og „það-er-svo-mikið-að-gera“ týpur, að þeir gefa sér ekki tómt til þess að hafa skoðanir. Að minnsta kosti ekki upphátt. Þeir álíta einhvern annan betri til að gera hlutina heldur en sig sjálfa.

### Fjörtíu ár

Það er ágætis líftími fagfélags. Horfum fram á við. Brettum upp



Þuríður Þórðardóttir.

ermar. Lítum í eigin barm og spyrjum okkur sjálfar hvort við séum ekki fullfærar um að leysa af hendi öll þau verkefni sem liggja fyrir og þó þau væru fleiri og fjölbreyttari. Spyrjum okkur sjálfar spurninga. Í hverju erum við góðar? Í hverju erum við bestar? Látum skoðanir okkar í ljós, liggjum ekki á þeim. Hver rödd er mikilvæg. Spyrjum okkur hvað standi í vegi fyrir því, að við látum skoðanir okkar í ljós.

### Nú er nýr dagur

Við höfum enn tækifæri til þess að hafa áhrif, taka þátt, skipuleggja, breyta, bæta. Snúa neikvæðum hugsunum í jákvæðar. Segjum „já ég get þetta örugglega, ég er bara nokkuð góð í þessu“. Tökum fagnandi nýjum verkefnum. Höldum upp á afmæli félagsins okkar með jákvæðu hugarfari um sjálfar okkur og starfsfélag okkar.

Þuríður Þórðardóttir, lækna-ritari  
Sjúkrahúsínu Akranesi.



# Símenntun ... gefur augaleið

## Símenntun er samofin störfum

Fræðslusetrið Starfsmennt er samstarfsvettvangur ríkisins og stéttarféлага innan BSRB um símenntun og starfsþróun. Setrið býður upp á fjölbreytt úrval starfstengdra námsleiða þar sem fræðsluþarfir starfsmanna ríma við starfsmarkmið stofnana. Námskeiðin eru haldin um allt land í samstarfi við vinnustaði og fræðsluaðila í krafti öflugs vefkerfis og faglegs samstarfsnets.

Öll þjónusta Starfsmenntar er sérsniðin og aðlöguð að þörfum stofnana eða starfshópa og án endurgjalds fyrir félagsmenn BSRB, sem hluti af samningsbundnum réttindum þeirra til starfsþróunar.

## Starfsmennt býður upp á:

- Starfstengdar námsleiðir sem sérsniðnar eru fyrir stofnanir og starfsgreinar
- Þverfagleg námskeið sem efla almenna starfshæfni og nýtast öllum
- Ráðgjafi að láni til stofnana
- Náms- og starfsráðgjöf
- Fjarkennt tölvunám
- Farandfyrirlestrar

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Starfsmenntar þar sem skráning fer fram og einnig hjá starfsfólki.



[www.smennt.is](http://www.smennt.is)