



LÆKNARITARINN



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Útskrifaðir læknaritarar	3
Læknaritarar eru fagstétt sem hefur góða sérfræðilekkingu	5
Lækningamáttur aðalbláberja	6
Börnin okkar	8
Hugum að heilsunni við matarinnkaupin	10
Námsstefna Félags íslenskra læknaritara	13
Gómsæt kjúklingauppskrift	14
Sudoku	14
Krossgátan	15

Skrifstofa FÍL

BSRB húsinu
Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Útgefandi

Félag íslenskra læknaritara
Stofnað 1970

Ábyrgðarmaður:

Klara B Gunnarsdóttir, formaður FÍL

Ritnefnd:

Auður Kjartansdóttir
Ásthildur Erlingsdóttir
Sigurlaug Einarsdóttir

Greinarhöfundar:

Klara B Gunnarsdóttir, formaður FÍL
Anna Rósa Róbersdóttir, grasalæknir
Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur á Heilsustofun NLFÍ
Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur
Ásthildur Erlingsdóttir, læknaritari HVE Grundarfirði

Umbrot og prentun

Guðjón Ó – vistvæn prentsmiðja



Forsíðumynd

Hekla

Mynd af Heklu tekin af Skúla K. Skúlasyni.



Formannspistill



“A man's gotta do what a man's gotta do” sagði John Wayne hokinn af reynslu í gamalli bíómynd frá miðri síðustu öld. Já, við þurfum oft að gera fleira en gott þykir. Okkar íslenska útgáfa af þessum frasa er þittu á jaxlunn og bölvandi í hljóði og hefur sú aðferð löngum verið notuð hér á landi. Eldri kynslóðir voru ekki að bera sorgir sínar á torg og tók-

ust á við sín erfiðu viðfangsefni, ekki alltaf með bros á vör en með samanbitna jaxla og voru hlutirnir teknir á hörkunn. Breyttir tímar kalla á breytt viðhorf en oft á tíðum koma upp kringumstæður þar sem við þurfum að horfast í augu við óþægilegar aðstæður. Þegar syrtir í álinn er gott að vera sveigjanlegur en auðvitað verður fólk samt að standa á sínu. Sveigjanleiki í samskiptum er eitt en að standa með sjálfum sér er annað mál.

Í störfum lækna ritara koma samskipti mikið við sögu og er mikilvægt að þau séu góð, ekki síst fyrir okkar eigið sálar-
tetur því það að vera í góðum samskiptum er grundvallar-
atriði góðrar geðheilsu. Það er fullnægja falin í því að geta átt uppbyggileg og ánægjuleg samskipti hvort sem er í vinnu eða einkalífi og geta tekist á við verkefni dagleg lífs með

farsælum hætti og þannig nýtt hæfileika okkar til fulls. Við þurfum þá ekki að taka John Wayne á þetta, bitandi á jaxlunn og bölvandi í hljóði. Tölum frekar saman og leysum vanda-
málin, það er mun árangursríkara!

Við í stjórn FÍL ákváðum að hafa yfirskrift þessa árs heilsu-
tengda. Ekki endilega að fást við þessa endalausú glímu við leiðindaskjóðuna hana Vigt heldur að skoða allt það sem tengist velliðan okkar, andlegri og líkamlegri. Að gæta að jafnvægi í lífinu er mikilvægt og hlúa að sjálfum sér er partur af góðri geðheilsu og geðrækt.

Námsstefnan okkar 16. apríl verður svolítið lituð af þessari hugsun. Fyrirlestrarnir tengjast þessu á ýmsan hátt og vonandi verður mætingin góð.

Verkefni stjórnarinnar í vetur hafa verið fjölbreytt. Nýir félagsmenn hafa verið að tynast inn og er það mjög jákvætt og vonandi heldur sú þróun áfram. Eitt stæsta verkefnið á sl. ári var endurskoðun námsins okkar í Fjölbrautaskól-
anum við Ármúla en sú vinna kom til vegna breytinga á framhaldsskólalögum sem samþykktar voru á Alþingi árið 2008. Í kjölfar þessara nýju laga var lagst í vinnu við nýja aðalnámsskrá framhaldsskólanna, þar á meðal Fjölbrauta-
skólans við Ármúla sem hýsir nám lækna ritara. Samkvæmt aðalnámsskrá nýju framhaldsskólalaganna voru sett upp

Útskrifaðir lækna ritara



Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Lækna ritara brautskráðir í maí 2015

Frá vinstri: Steinn Jóhannsson skólameistari, Anna María Emilsdóttir, Hulda Rós Ingibergsdóttir, Krístrún Sigurðardóttir kennslustjóri.
Á myndina vantar: Sveindís Björk Gunnarsdóttir.



Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Lækna ritara brautskráðir í desember 2015

Frá vinstri: Steinn Jóhannsson skólameistari, Kolbrún María Guðmundsdóttir, Jóhanna Hjördís Guðmundsdóttir, Guðlaug Flosadóttir, Krístrún Sigurðardóttir kennslustjóri.
Á myndina vantar: Lilju Ólafsdóttir.

svokölluð hæfniprep þar sem hvert fag var skilgreint út frá þyngd og undanfara. Skilgreiningin á hæfniprepunum var alfarið í höndum Menntamálaráðuneytisins og í kjölfarið fór fram algjör endurskoðun allra námsbrauta skólans. Í þeirri endurskoðun kom fram að þau fög sem kennd eru á læknaritarabraut falla ekki innan þeirra skilgreininga sem lúta að framhaldsnámi eftir stúdentspróf sem er þrep 4.

Þetta var frekar tormelt fyrir okkur að skilja og voru haldnir nokkrir fundir með námsbrautarstjóra læknaritarabrautar þar sem við börðumst gegn þessum áformum þar til okkur varð ljóst að það var ekki í okkar höndum að berjast gegn samþykktum Alþingis.

Við stóðum frammi fyrir því að taka þátt í þessari vinnu eða að skólinn gerði það upp á sitt einsdæmi. Við völdum þann kost að vera með og geta þá a.m.k. haft hönd í bagga með þeim breytingum sem gerðar yrðu á brautinni.

Eins og námið lítur út eftir þessa breytingu þá eru fagfögin óbreytt bæði hvað varðar vægi og fjölda eininga en breytingin er sú það getur enginn útskrifast í dag af læknaritarabraut nema með stúdentspróf að viðbættu fagprófi í læknaritun. Manneskja sem sækir um og er með stúdentspróf fer í gegnum fagfögin eins og áður og útskrifast af læknaritarabraut en hafi hún ekki lokið stúdentsprófi getur hún ekki útskrifast sem læknaritari nema ljúka formlegu stúdentsprófi samhliða læknaritaraprófinu. Hefðbundin leið til stúdentsprófs er 200 feiningar en stúdentspróf af læknaritarabraut er 235 feiningar. Brautarkjarninn á læknaritarabraut er sá sami og er á öllum bóknámsbrautum framhaldsskólanna að viðbættum þeim sérfögum sem tilheyra okkar námi. Við lögðum áherslu á að stúdentspróf af læknaritarabraut væri viðurkenndur undanfari formlegs háskólanáms.

Með þessum nýju framhaldsskólalögum er búið að móta stefnuna hvað varðar framhaldsskólanám og okkar braut verður að falla að lögum og reglugerðum sem sett hafa verið. Niðurstaðan er sú að læknaritarabraut er fullgildur undanfari háskólanáms en eins og staðan var áður voru margir að útskrifast sem læknaritarar án stúdentsprófs enda voru skilyrðin fyrir inntöku áður «stúdentspróf eða sambærilegt nám» og er það mjög víðtæk skilgreining sem auðvelt er að fara í kringum. Eftir þessar breytingar eru læknaritarar síst verr menntaðir en áður enda útskrifast enginn í dag sem læknaritari nema með stúdentspróf.

Okkar skoðun er auðvitað ennþá sú að réttur vettvangur fyrir okkar nám sé háskólanám og biðum við með óþreyju eftir að það verði að veruleika. Við vitum hvað við viljum og hvert við stefnum en við verðum samt að halda áfram að standa vörð um það sem við höfum á meðan annað er ekki í boði. Vinna við að koma námi okkar á háskólastig heldur áfram og er alfarið í höndum skólanefndar FÍL sem unnið hefur ötullega að því máli undanfarin ár eins og við þekkjum. Kunnum við þeim bestu þakkir fyrir það ómetanlega framlag.

Eftir örfáa daga er svo komið að norrænu læknaritararáðstefnunni í Helsinki. Þangað ætlum við að fjölmenna og eiga lærdómsríka og skemmtilega daga. Að fara á svona ráðstefnu hefur góð áhrif á alla, það styrkir samböndin okkar á milli og styrkir okkur faglega í störfum okkar.

Ég vil að lokum þakka fyrir ánægjuleg samskipti við mínar félagskonur á árinu og hlakka til að hitta sem flestar á aðalfundinum okkar þann 16. apríl.

*Bestu kveðjur,
Klara B. Gunnarsdóttir
Formaður FÍL*



Kaffihúsafundur FÍL

Eins og mörg undanfarin ár hittast læknaritarar á kaffihúsafundum einu sinni í mánuði.

Í Reykjavík hittast læknaritarar fyrsta fimmtudag hvers mánaðar á Kaffi Meskí í Fákafeni 9.

Á **Suðurlandi** hittast læknaritarar á hinum ýmsu stöðum á Suðurlandinu og er staðsetning auglýst hverju sinni.

Á **Akureyri** hittast læknaritarar Norðurlands-deildarinnar á hinum ýmsu stöðum á Norðurlandi og er staðsetningin auglýst hverju sinni.

Þetta eru mjög skemmtilegir og gefandi fundir. Það er gaman að hitta kollega sína utan vinnutíma og ræða það sem efst er á baugi hverju sinni.

Læknaritarar eru fagstétt sem hefur góða sérfræðipekkingu

Menntun er mikilvæg hvort sem litið er til efnahagslegra, menningarlegra eða félagslegra þátta. Á Íslandi er framboð menntunar fjölbreytt og flestir ættu því að geta fundið eitt-hvað sem heillar.

Læknaritarar eru fagstétt með góða sérfræðipekkingu og samkvæmt reglugerð heilbrigðisráðuneytisins veitir námið lögvernduð réttindi til starfsheitisins læknaritari. Heilbrigðisskólinn sem er hluti af Fjölbrautaskólanum við Ármúla (FÁ) menntar læknaritara og hefur námið eingöngu verið í höndum FÁ síðan 1992 og heilbrigðisskólans síðan 1997. Læknaritanámið hefur verið endurskoðað nokkrum sinnum í samræmi við aðalnámsskrá framhaldsskólanna og tekið nokkrum breytingum í gegnum tíðina, en vonir stóðu til að námið yrði fært yfir á háskólastig þar sem það á réttlæga heima. Í langan tíma hefur verið ljóst að hæfniskröfur og sú sérþekking sem læknaritarar þurfa að hafa kallar á hærra skólastig og hefur skólanefnd FÍL, með Gunnvöru, Hallberu, Rósu og Þóru í fararbroddi barist ötullu baráttu fyrir því að koma náminu yfir á háskólastig. Þrátt fyrir jákvæðar undirtektir Heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands hefur það ekki enn orðið að veruleika, en baráttan heldur áfram (Gunnvör, Hallbera, Rósa og Þóra, 2010). Í dag er námið starfsnámsbraut við FÁ sem lýkur með stúdentsprófi af þeirri braut, ásamt starfsþjálfun sem skal fara fram á tveimur stöðum og jafnhliða námi.

Nám á læknaritarabraut er samtals 235 framhaldsskólaeiningar sem skiptast þannig: 86 feiningar almennur kjarni, 15 feiningar þriðja tungumál og 134 feiningar í brautarkjarna. Í brautarkjarna eru almennar heilbrigðisgreinar, sérgreinar læknaritarabrautar og starfsþjálfun sem tekur við að bóknaði loknu. 27% námsins er á 1. hæfniprepi, 41% á 2. hæfniprepi og 32% á 3. hæfniprepi (Fjölbrautaskólinn við Ármúla, 2016).



Agnes Eyþórsdóttir.

Læknaritarinn ræddi við unga stúlku, Agnesi Eyþórsdóttur, fædda 1988, sem er í læknaritanámi til að fræðast um hversvegna þetta nám varð fyrir valinu og hvaða væntingar hún hefði til starfsins. Agnes er með stúdentspróf frá Fjölbrautaskóla Snæfellinga og var byrjuð í námi til leikskólakennara þegar hún þurfti að endurhugsa starfsmöguleika vegna veikinda.



Læknaritanámið heillaði þar sem fagið er á heilbrigðis sviði og er krefjandi á margan hátt með líffæra- og líf-eðlisfræðinni og læknarituninni. Einnig er sjúkdómafræðin skemmtileg og öll fögin áhugaverð á sinn hátt segir Agnes. Námið er ekki mjög langt, en veitir starfsréttindi sem er jákvætt þar sem oft er dýrt að stunda nám og starfsréttindi með lögvernduðu starfsheiti er viðurkenning á því sérnámi sem þarf til læknaritarastarfsins. Möguleikinn á að stunda námið í fjarnámi er mjög mikilvægur, sérstaklega fyrir okkur sem búum á landsbyggðinni og getum ekki stundað staðnám. Agnes starfaði sem aðstoðarmaður læknis s.l. sumar á Heilbrigðisstofnun Vesturlands Grundarfirði og hefur því kynnst læknaritarastarfinu að hluta og líkaði vel, í framhaldi af því ákvað hún að skella sér í námið. Væntingar til starfsins eru því nokkuð raunhæfar, enda telur Agnes starfið vera áhugavert, skemmtilegt og gefa góða starfsmöguleika í framtíðinni bæði hér heima og erlendis.

Læknaritarinn þakkar Agnesi kærlega fyrir spjallið og óskar henni góðs gengis í náminu.

Ásthildur Erlingsdóttir, læknaritari

Heimildir

Fjölbrautaskólinn við Ármúla. (2016). Sótt af <http://www.fa.is/heilbrigdiskolinn/læknaritarabraut/>

Gunnvör Karlsdóttir, Hallbera Leifsdóttir, Rósa Mýrdal og Þóra Bjarnadóttir. (2010). *Læknaritarinn. Nám læknaritara*. 1.tbl. 22.árg.

Mynd. Wikipedia. Sótt af:

https://www.google.is/search?q=computerdesk&espv=2&biw=1280&bih=923&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEWj2yTvBs-fXLAhXGCw8KHTovAn8Q_AUIBigB#tbm=isch&q=keyboard&imgsrc=Llgd_TqTZdpt7M%3A

Lækningamáttur aðalbláberja



Anna Rósa Róbertsdóttir.

Anna Rósa Róbertsdóttir lærði grasalækningar í Englandi og hefur starfað við ráðgjöf á eigin stofu í rúma tvo áratugi ásamt því að halda fjölda námskeiða um lækningajurtir og smyrslagerð. Hún hefur gefið út bók um íslenskar lækningajurtir, bæði á íslensku og ensku, sem notið hefur mikilla vinsælda og einnig matreiðslubókina Ljúfmeti úr lækningajurtum sem inniheldur gómsætar uppskriftir. Anna Rósa tínir allar sínar lækningajurtir sjálf og handgerir vinsæl krem, smyrsl og tinktúrur sem fást í apótekum og heilsuúðum. Nánari upplýsingar má finna á www.annarosa.is

Lækningamáttur aðalbláberja

Aðalbláber hafa verið notuð til lækninga í a.m.k. þúsund ár, en heimildir eru um notkun þeirra til lækninga í Þýskalandi allt frá 12. öld. Í seinni heimsstyrjöldinni í Bretlandi var fyrst farið að rannsaka aðalbláber þegar flugmönnum í breska flughernum var gefin aðalbláberjasulta því hún þótti bæta sjón þeirra, sérstaklega í næturflugi. Allar götur síðan hafa áhrif aðalbláberja á sjón og augnsjúkdóma verið rannsökuð. Þurrkuð aðalbláber, oft sem staðlað þykki í hylkjum, hafa notið mikilla vinsælda sem fæðubótarefni í Norður-Ameríku og Evrópu undanfarna áratugi. Bláber (*Vaccinium uliginosum*) hafa mun minna verið notuð til lækninga og að sama skapi verið lítið rannsökuð í samanburði við aðalbláber. Það þýðir hinsvegar ekki að bláber séu ekki áhrifarík til lækninga líkt og aðalbláber.

Aðalbláber innihalda hátt hlutfall af andoxunarefnum, sem eru talin styrkja ónæmiskerfið, minnka hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum og draga úr hrukkmyndun. Þau eru einnig talin styrkja sjónina og eru afar auðug af vítamínum. Aðalbláber hafa hefðbundið verið notuð fyrir eftirfarandi kvilla:

- þurrkuð eða soðin ber við niðurgangi, fersk ber sem hægðalosandi
- augnsjúkdómar tengdir sjónhimnu, háum blóðþrýsting og sykursýki
- gláka, vagl, náttblindi
- æðahnútar, æðakölkun, kuldaóþol, gyllinæð
- hálsbólga, tannholdsbólga, magabólga, ristilbólga
- bjúgur, blöðrubólga, hár blóðsykur, tíðaverkir
- útvortis til að græða sár og í skol við særindum og útferð úr leggöngum

Morgungrautur grasalækisins

Fyrir 1

Ég bjó þessa uppskrift á sínum tíma til fyrir sjúklinga í ráðgjöf hjá mér vegna glútenþols, en kínóa er glútenlaust og afar próteinríkt. Það leið þó ekki á löngu þar til ég var farin að elda hann sjálf á hverjum degi enda frábær leið til að nýta berin í frystinum. Fyrir mér er mikilvægt að hafa sem minnst fyrir morgunmatnum á virkum dögum og þessi grautur er bæði fljóteldaður og inniheldur fá hráefni. Ég set enga mjólk út á grautinn en á þó til að hafa rjóma með honum á sunnudögum, enda breytist hann við það í ljúffengan eftirrétt.

4 msk. heil kínóafrae

¼-½ tsk. kanill

3-4 dl. vatn

1 dl. íslensk aðalbláber eða bláber (eða ½ dl af gojiberjum)

½-1 tsk. smjör

½-1 tsk. lífrænt hunang

sjávarsalt

Setjið kínóafrae og vatn í skál og látið liggja í bleyti yfir nótt. Setjið vatn, kanill, salt og kínóafrae í pott og sjóðið í 10–15 mínútur á lágum hita án loks, þar til fráen eru alveg soðin. Bætið síðan við frosnum eða ferskum berjum út í og hitið í stutta stund, eða þar til grauturinn er orðinn fallega fjólublár á litinn. Setjið hann þá í skál og hrærið smjörklípu og hunangi saman við. Ef gojiber eru notuð í stað bláberja þarf að leggja þau í bleyti yfir nóttina með kínóafraejunum.

Rannsóknir á aðalbláberjum

Í mörgum af eftirfarandi rannsóknum er notað aðalbláberjaþykki í hylkjum þar sem búið er að staðla virka efnið antósýanósíð. Allmargar klínískar rannsóknir á mönnum hafa verið gerðar á virkni aðalbláberja í augnsjúkdómum, þær elstu frá 7. áratug 20. aldar. Nýrri tvíblindar rannsóknir með lyfleysu eru betur úr garði gerðar en þær eldri, en þær staðfesta í flestum tilfellum eldri rannsóknir. Þessar klínísku rannsóknir gefa til kynna jákvæð áhrif aðalbláberja á sjónhimnusjúkdóma, augnsjúkdóma tengda háum blóðþrýstingi sem og sykursýki, náttblindu, gláku, nærsýni og vagl á auga. Nýlegar rannsóknir hafa þó að einhverju leyti hrakið niðurstöður eldri rannsókna á náttblindu. Að auki hafa verið gerðar nokkrar rannsóknir í tilraunaglösum og á dýrum, og sýna þær einnig fram á jákvæða virkni aðalbláberja í meðferð augnsjúkdóma. Nokkrar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á virkni aðalbláberja í tengslum við æðasjúkdóma. Þær hafa m.a. sýnt jákvæðar niðurstöður gagnvart

æðasjúkdómum, t.d. kuldaþoli, æðahnútum, gyllinæð og æðabólgu. Einnig þóttu aðalbláberin minnka bjúg, verki, krampa og kláða af völdum vanvirkni í æðakerfinu. Tvær klínískar rannsóknir telja að aðalbláber minnki blæðingar, bæði millitíðablæðingar vegna lykkjunnar og blæðingar í tengslum við uppskurði. Allnokkrar rannsóknir hafa verið gerðar í tilraunaglösom og á dýrum þar sem líkur þykja benda til að aðalbláber styrki hjarta og æðakerfi og verndi gegn æðakölkun.

Skammtar

Fersk/frosin ber: 1-2 dl á dag. Stöðluð hylki (25% antósýanósíð): 200 til 600 mg á dag. Þurrkuð ber eða lauf: 1-2 tsk í bolla þrisvar á dag.

Varúð

Stórir skammtar af stöðluðu aðalbláberjaþykni í hylkjum til langs tíma geta haft áhrif á blóðþýnningarlyf. Sykursjúkir sem taka insúlín ættu ekki að innbyrða aðalbláberjalauf nema undir eftirliti fagfólks. Ekki er æskilegt að nota aðalbláberjalauf lengur en þrjár vikur samfelld.



Heimildir

WHO. 2009. *WHO monographs on selected medicinal plants. Vol. 4.* World Health Organization, Geneva.

Perossini M, Guidi G o.fl. Diabetic and hypertensive retinopathy therapy with *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides (Tegens TM). Double-blind placebo-controlled trial. *Ann Ophthalmol Clin Ocul* 1987; 113:1173-90.

Reposi P, Malagola R o.fl. The role of anthocyanosides on vascular permeability in diabetic retinopathy. *Ann Ophthalmol Clin Ocul* 1987; 113(4):357-361.

Vannini L, Samuelli R o.fl. Study of the pupillary reflex after anthocyanoside administration. *Boll Ocul* 1986; 65:11-2.

Orsucci P, Rossi M, Sabbatini G o.fl. Treatment of diabetic retinopathy with anthocyanosides: a preliminary report. *Clin Ocul* 1983; 4:377.

Scharrer A, Ober M. Anthocyanosides in treatment of retinopathies. (In German). *Klin Monatsbl Augenheilkd* 1981; 42:221-31.

Canter PH, Ernst E. Anthocyanosides of *Vaccinium myrtillus* (bilberry) for night vision – a systematic review of placebo-controlled trials. *Surv. Ophthalmol.* 2004 Jan-Feb; 49(1):38-50.

Muth ER, Laurent JM o.fl. The effect of bilberry nutritional supplementation on night visual acuity and contrast sensitivity. *Altern Med Rev* 2000; 5(2):164-73

Yao N, Lan F o.fl. Protective effects of bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract against endotoxin-induced uveitis in mice. *J Agric Food Chem.* 2010 Apr 28; 58(8):4731-6.

Song J, Li Y o.fl. Protective effect of bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extracts on cultured human corneal limbal epithelial cells (HCLEC). *Phytother Res.* 2010 Apr; 24(4):520-4.

Matsunaga N, Imai S o.fl. Bilberry and its main constituents have neuroprotective effects against retinal neuronal damage in vitro and in vivo. *Mol Nutr Food Res.* 2009 Jul; 53(7):869-77.

Matsunaga N, Chikaraishi Y o.fl. *Vaccinium myrtillus* (Bilberry) Extracts Reduce Angiogenesis In Vitro and In Vivo. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2007 Oct 27.

Milbury PE, Graf B o.fl. Bilberry (*Vaccinium myrtillus*) anthocyanins modulate heme oxygenase-1 and glutathione S-transferase-pi expression in ARPE-19 cells. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2007 May; 48(5):2343-9.

Chung HK, Choi SM o.fl. Efficacy of troxerutin on streptozotocin-induced rat model in the early stage of diabetic retinopathy. *Arzneimittelforschung* 2005; 55(10):573-80.

Fursova AZh, Gesarevich OG o.fl. [Dietary supplementation with bilberry extract prevents macular degeneration and cataracts in senesce-accelerated OXYS rats] *Adv. Gerontol.* 2005; 16:76-9.

Gatta L o.fl. *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides in the treatment of venous stasis: controlled clinical study on sixty patients. *Fitoterapia* 1988; 59:19-26.

Teglio L, Mazzanti C o.fl. *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides (Tegens™) in the treatment of venous insufficiency of lower limbs and acute piles in pregnancy. *Quad Clin Ostet Ginecol* 1987; 42:221-31.

Allegra C, Pollari G o.fl. Antocianosidi e sistema microvascolotessutale. *Minerva Angiol.* 1982; 7:39-44.

Grismondi G. Treatment of phlebopathies caused by stasis in pregnancy (á ítölsku). *Minerva Ginecol.* 1980; 32:221-30.

Ghiringhelli C, Gregoratti L o.fl. Capillarotropic action of anthocyanosides in high dosage in phlebopathic stasis (á ítölsku). *Minerva Cardio-angiol.* 1978; 26(4):255-76.

Mian E, Curri S o.fl. Anthocyanosides and the walls of the microvessels: further aspects of the mechanism of action of their protective effect in syndromes due to abnormal capillary fragility (á ítölsku). *Minerva MED* 1977; 68:3565-81.

Blumenthal, Mark. 2003. *The ABC Clinical Guide to Herbs.* American Botanical Council, Austin.

Gentile A. The use of anthocyanidins in bilberry (Tegens™ – Inverni della Beffa) to prevent hemorrhaging (á ítölsku). 1987. Óbirt; tilvitnanir í grein, sjá Morazzoni P, Bombardelli E. *Vaccinium myrtillus* L. *Fitoterapia* 1996; 67(1):3-29.

Choi EH, Park JH o.fl. Alleviation of doxorubicin-induced toxicities by anthocyanin-rich bilberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract in rats and mice. *Biofactors.* 2010 Jul 7.

Mauray A, Milenkovic D o.fl. Atheroprotective effects of bilberry extracts in apo E-deficient mice. *J Agric Food Chem.* 2009 Dec 9; 57(23):11106-11.

Persson IA, Persson K o.fl. Effect of *Vaccinium myrtillus* and its polyphenols on angiotensin-converting enzyme activity in human endothelial cells. *J Agric Food Chem.* 2009 Jun 10; 57(11):4626-9.

Bell DR, Gochenaur K. Direct vasoactive and vasoprotective properties of anthocyanin-rich extracts. *J. Appl. Physiol.* 2006 Apr; 100(4):1164-70. *Vefútg.* 2005 Dec 8.

Bertuglia S, Malandrino S o.fl. Effect of *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides on ischaemia reperfusion injury in hamster cheek pouch microcirculation. *Pharmacol Res.* 1995 Mar-Apr; 31(3-4):183-7.

Detre Z, Jellinek H o.fl. Studies on vascular permeability in hypertension: action of anthocyanosides. *Clin Physiol Biochem.* 1986; 4(2):143-9.

Lietti A, Cristoni A o.fl. Studies on *Vaccinium myrtillus* anthocyanosides. I. Vasoprotective and antiinflammatory activity. *Arzneimittelforschung.* 1976; 26(5):829-32.

Börnin okkar



Kolbrún Baldursdóttir,
sálfræðingur.

Hvernig er búið að börnum í dag? Er tilvera þeirra betri eða verri ef samanborið við börn fyrir hálfri öld eða svo þegar tæknin sem við nú þekkjum var ekki til? Eins og svo oft er svör við svona spurningum ekki einhlít.

Það sem breyst hefur til hins betra er að almenn virðing fyrir börnum er meiri nú en áður. Vitundin að hlúa að og efla sjálfsmat barna er mun meiri í dag en hér áður fyrir þegar börn áttu jafnvel helst að þegja og láta lítið fyrir sér fara. Slæm meðferð eins og að rasskella börn eða að beita þau líkamlegu afli af einhverju tagi er með öllu ólöglegt í dag.

Á hinn bóginn er áreitið í dag mun meira ekki hvað síst vegna þess að valmöguleikarnir eru margfalt fleiri. Stór hópur barna eru að sinna mörgum verkefnum fyrir utan skólann og kröfur til þeirra um að standa sig eru stundum streitu- og kvíðavaldandi. Sumir krakkar standa sannarlega undir þessum kröfum en aðrir ekki. Þegar kemur á unglingsárin eru mörg börn einnig farin að vinna með skólanum. Þetta kallar á sjálfsaga, skipulag og stuðning heima ef þau eiga að geta sinnt þessu vel ásamt því að ná að hvíla sig og „að fá að vera börn og unglingar“.

Hjá sumum fjölskyldum er dagskráin svo þétt að fjölskyldu-meðlimir ná ekki að hittast að heitið geti hvað þá átt rólega stund saman. Tæknin: tölvutæknin og netið tekur hjá okkur flestum einhvern tíma. Flest allir fagna innkomu þessarar tækni. Það er sem dæmi sannarlega gagnlegt að geta aflað sér upplýsinga á Netinu og haft samskipti við vini og ættingja nær og fjær. Með tækninni sparast tími og þekking eykst. Með tækninni geta margir haft vinnustaðinn sinn heima fyrir eða með sér hvert sem þeir fara. Það getur vissulega verið kostur en bíður að sama skapi upp á hættuna „að vinna meira“ og einnig að erfiðara getur verið að slíta sig frá vinnunni t.d. þegar heim er komið.

Mótvægisáðgerðir

Hvað sem öllu líður skiptir mestu að hætta ekki að tala saman og að foreldrar gæti þess að finna svigrúm og hvetja börnin sín til að eiga við sig samtöl. Með því að horfa í andlit barnsins síns er hægt að sjá svo ótal margt, eitthvað sem hvorki er hægt að sjá eða skynja í gegnum síma eða tölvu. Þegar við tjáum okkur eru það ekki bara orðin sem við heyrum heldur sjáum við svipbrigði, augnaráð og annað líkamsmál sem aðeins er hægt að meðtaka með því að horfa á þann sem talað er við.

Fjölskyldumeningin

Viðvörunarbjöllur gera iðulega vart við sig ef hlutirnir sem skipta okkur máli eru ekki í lagi. Dæmi um viðvörunarbjöllu í samskiptum við börnin okkar er t.d. þegar unglingurinn segir við foreldra sína „ég nenni ekki að tala við ykkur. Látið mig vera“

Börn sem eru frá upphafi vön samveru við foreldra sína og að rætt sé saman á heimilinu eru síður líkleg til að loka á þá síðar t.d. á unglingsárunum. Ef fjölskyldan er vön að eyða tíma saman finnst börnum það oft skemmtilegast. Ef börn eru ekki vön mikilli samveru við foreldrana er hætta á að það samskipti minnki enn **Hver stjórnar á heimilinu?** Foreldrar ráða á heimilinu en þeir þurfa að vera sanngjarnir og sveigjanlegir ef vel á að takast til með börnin. Ef traust ríkir er sjálfsagt að sýna ákveðinn sveigjanleika þegar við á. Einn af uppeldisþáttunum sem skiptir hvað mestu máli er að hlúa að sjálfsmynd barna sinna. Kenna þeim að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og læra að taka ábyrgð allt eftir því sem þroski og aldur leyfa. Það skiptir börn miklu máli að geta upplifað foreldra/umönnunaraðila sína sem fastan punkt í lífi sínu og vita að hægt sé að treysta þeim en ekki síður að geta horft á þá sem góða og sterka fyrirmynd.



STÉTTARFÉLAG
Í ALMANNAPJÓNUSTU



Pegar nei verður að já-i

Það er ekki erfitt fyrir foreldra að verða meðvirk með barninu sínu, einkum ef foreldrar eru undir miklu vinnuálagi og hafa ekki haft tök á að sinna barninu eins og þau vilja. Langflestir foreldrar kannast við það að gefa eftir og breyta ne-i í já og vera þannig ósamkvæm sjálfum sér í samskiptum sínum við barnið sitt. Fyrir barnið þýðir þetta að „ef ég suða nógu lengi eða sýni ákveðna hegðun fæ ég mínu framgengt“. Sumum foreldrum finnst þeir einfaldlega ekki hafa staðið sig nógu vel í foreldrahlutverkinu til að hafa efni á að segja „nei“ við barnið sitt jafnvel þótt já-ið stríði gegn sannfæringu þeirra um að eftirlætið sé í þágu barnsins. Foreldrum sem hægt er að „sveifla“ ef settur er á þrýstingur öðlast oft ekki virðingu barna sinna. Foreldrar sem standa ekki við orð sín missa sjálfir trú á sér. Vantrú á sjálfan sig er slæm upplifun sem dregur úr mátt og er ekki til þess gerð að styrkja viðkomandi í foreldrahlutverkinu. Ástæður fyrir óstöðugleika og ósamkvæmni í uppeldishlutverkinu geta verið margvíslegar þar á meðal stundum veikindi foreldra eða erfið félags- og fjárhagsleg staða þeirra. Stundum er einfaldlega verið að kaupa sér stundarfrið.

Mikilvægt er að hjálpa fjölskyldum sem telja sig þurfa aðstoð eða eru í vanda af einhverju tagi. Mörg kerfi/stofnanir sem sinna aðstoð við fjölskyldur og börn eru undirmönnuð og ofhlaðin. Biðlistar eru langir og þannig hefur það verið sums staðar lengi. Hlutverk stjórnvalda er að sjá til þess að heilbrigðiskerfið, ekki síst sá hluti sem sinnir börnum sé ekki svelt. Samræming kerfa og markviss vinnubrögð er hluti af því að fé skili sér til verkefna sem því er ráðstafað til. Börn eiga alltaf að vera í forgangi og hagsmunir þeirra ávallt hafðir að leiðarljósi.

Leita ráðgjafar

Ef einstaklingur er ekki viss um eigin stöðu í foreldrahlutverkinu er hægt að spyrja sig á öllum tímum, óháð aldri barnsins:

Veit ég hvernig barninu mínu líður?

Veit ég hvað barnið mitt er að gera þessa stundina?

Þekki ég hvar áhugasvið barnsins mín liggur og langanir þess?

Veit ég hvernig barninu líður með sjálfst sig og er ég að leggja

mitt af mörkum til að styrkja sjálfsmynd þess?



Sægreifinn



Heimsins besta humarsúpa

Hugum að heilsunni við matarinnkaupin



Geir Gunnar Markússyni,
næringarfræðingur.

Akur nútímamannsins er matvörubúðin og þar nær hann í flestar af sínum matvörum. En því miður er þessi akur ekki sérlega næringarríkur eins og sá sem forfeður okkar ræktuðu. Hinn venjulegi neytandi þarf að vera mjög meðvitaður um hollustu og næringu til að geta keypt hollar matvörur innan um allar næringarsnaudu og beinlínis heilsuspillandi matvörurnar sem fylla stóran hluta af verslanahillum nútímans.

Upphaf matvörubúða

Matvörubúðir nútímans eru eðlilegt framhald af því að við fluttum úr sveitum þar sem við öfluðum okkur sjálf megnisins af þeim mat sem við neyttum. Því miður fylgir þessari þróun sá ókostur að matur er fjöldaframleiddur til að ná að metta alla þessa munna sem fluttu á mölina og koma í búðirnar. Annar ókostur er sá að það er mikil samkeppni milli verslana og framleiðenda um viðskiptavinum. Þetta leiðir til lægra verðs á matvörum sem fljótlegt og auðvelt er að matbúa, þ.e. mikið unnum matvörum sem innihalda mörg aukaefni s.s. sykur, salt, transfitur, þrávarnar- og rotvarnarefni o.fl. Maturinn er kominn svo langt frá akrinum að það þarf sífellt meira af aukaefnum til að viðhalda bragðgæðum og koma í veg fyrir að hann skemmist. Verðsamkeppni milli matvörubúða hefur aðallega leitt til þess að „kaupmaðurinn á horninu“ er að hverfa en í stað hans eru að koma stórar matvörukeðjur sem flestar eru einungis að keppa að sem lægstu verði en gæðin og næringargildið sitja á hakanum. Þetta er mjög slæm þróun því „kaupmaðurinn á horninu“ var okkar tengiliður við akurinn og við treystum honum til að útvega okkur gæðamatvörur.

Meira magn – minni gæði

Það er sífellt verið að reyna að gera matinn ódýrari, bragðbetri og betur útlítandi til að selja sem mest af vörnunni en oft á þetta ekkert skylt við hollustu, því til að ná þessum markmiðum þarf að bæta ýmsum efnum við vöruna sem eru síður en svo holl fyrir okkur mannfólkið. Það er einmitt málið með allar þessar unnu vörur; í takmörkuðu magni væru þær í lagi, en við erum farin að neyta svo mikils af þessum tilbúna mat að heilsa okkar er farin að gjalda þess. Sífellt meiri fjöldaframleiðsla á ódýrum matvörum með ódýrum innihaldsefnum er farin að skaða heilsu okkar. Sem dæmi um þetta má nefna gosdrykki sem komu fyrst á markað í litlum glerflöskum (250 ml) en í dag eru þeir seldir í lítratali eða í kippum og þá oft á tilboði, allt upp í 8 l í einu. Þetta er afleiðing markaðsvæðingarinnar og sífellt meiri

krafna framleiðenda um aukna sölu en markaðsvæðingin hefur líka alið af sér offituvandamál og „megrunariðnað.“

Hvað ber að hafa í huga við matarinnkaupin? Það er ýmislegt sem við neytendur getum gert til að stuðla að því að hollari matvörur fari ofan í körfuna í matvörubúðinni. Hér eru nokkrar reglur til að hafa í huga þegar verslað er í matinn:

- Lesið innihaldslýsingar matvælna sem þið eruð að kaupa, þær eru leiðarvísirinn að hollustu matvaranna. Magn innihaldsefnanna er í minnkandi röð í innihaldslýsingunni, þ.e.a.s. það innihaldsefni sem er talið upp fyrst er í mestu magni. Til dæmis er mjög viturlegt ef verið er að reyna að draga úr sykurneyslu að hafa sykur ekki í fyrstu þremur sætunum í innihaldslýsingu. Einnig ættum við alltaf að leitast við að veja vörur með sem stystri innihaldslýsingu því þá erum við yfirleitt með náttúrulegri og minna unna matvöru. Prófið t.d. að fara í búðina með því hugarfari að versla bara vörur sem innihalda EITT innihaldsefni. Það er ekkert sérlega margt sem venjuleg matvörubúð býður upp á í þeim efnum en það verða ferskir ávextir, grænmeti, korn, egg, fiskur, kjöt og hreinar mjólkurvörur.
- Verslum ekki í matvörubúðinni þegar við erum svöng eða slæmu skapi: Ef við erum illa upplögð, pirruð, stressuð eða á annan hátt „ekki með hausinn rétt skrúfaðan“ eru meiri líkur á því að við verslum eitthvað óhollt. Mannskepnan hneigist til þess að verðlauna sig með mat þegar hún er undir andlegu álagi.
- Verslum beint frá býli: Ef við getum verslað beint frá býli ættum við að reyna það eftir fremsta megni. Með því erum við að fækka milliliðum og matvörurnar okkar eru minna unnar.
- Hafid innkaupalista meðferðis í búðina, þá freistist þið síður til að versla eitthvað óhollt eða ónauðsynlegt.
- Setjum hollustuna í sama sæti og verðið: Hugum jafnmikið að hollustu matvaranna sem við kaupum og við spáum í verðið. Við erum að fjárfesta í heilsu okkar og okkar nánustu með því að velja hollari matvörur, því oft erum við að „spara 10 kr. en tapa 100 kr. þegar til lengri tíma er litið“, með því að velja ódýrari vörur. Neysla á ódýrum og næringarlitum matvörum leiðir einnig til þess að maður verður fljótt svangur aftur og borðar því meira og eyðir þ.a.l. meiri peningum að lokum en ef næringarríkrar máltíðar hefði verið neytt.



- Berum ábyrgð á eigin heilsu og fjölskyldu okkar: Það fylgir því mikil ábyrgð að versla í matinn fyrir fjölskyldu sína og þá sem maður elskar. Við ákveðum hvað fer inn í skápa heimilisins og á matarborðið. Verum fyrirmyndir annarra fjölskyldumeðlima og kaupum hollari mat. Fæðum þá sem við elskum með næringarríkum matvörum í stað mikið unninna og næringarsnauðra. Kennum börnunum okkar að borða hollan mat. Ef við búum ein þá á okkur að þykja vænt um okkur sjálf og útbúa okkur góðan og næringarríkan mat sem oftast.

Bumalputtareglur í matarinnkaupum

Það eru nokkrar bumalputtareglur sem hægt er að hafa við hendina varðandi hollustu ýmissa fæðuflokka þegar verslað er:

- Brauð og kornvörur: Veljið gróf heilkornabrauð, lítið á næringargildin, reynið að hafa trefjamagnið yfir 6 g í 100 g og engan viðbættan sykur í innihaldslýsingu. Langbesta valið er þó að versla sér korn og heilheiti og baka næringar- og trefjaríkt brauð heima.
- Mjólkurvörur: Úrvalið af allskyns mjólkurvörum er mikið en valið er frekar einfalt fyrir meðvitaðan neytanda sem vill huga að heilsu sinni: Veljið hreinar mjólkurvörur án sykurs eða sætufna en sætið þær sjálf heima með berjum, hunangi eða örlitlum sykri. Það þarf ekki að forðast feitar mjólkurvörur líkt og gríska jógúrt, forðist frekar sykur- eða sætufnamjólkurvörurnar. Brauðostar eru í fínu lagi og það þarf ekki að velja þá fituminnstu. Feitir ostar aðrir en brauðostar eru eitt-hvað sem nota ætti sem dekur einstöku sinnum. Ef mikill rjómi er notaður í matreiðslunni er góður kostur að nota matreiðslurjóma.
- Ávextir og grænmeti: Hér er allt leyfilegt því við erum ekki að neyta þeirra 5 skammta á dag af ávöxtum og grænmeti sem við ættum að gera til að stuðla að góðri heilsu. Reynum að borða fjölbreytt úrval úr þessum flokki, ekki bara t.d. 5 banana á dag! Ávextir og grænmeti eru stútfull af vítamínum, steinefnum og trefjum og er grænmetið sérstaklega hitaeningasnautt. Ef við eigum í vandræðum með aukþyngd ættum við að borða meira af grænmeti en ávöxtum. Gæta ber að magni af þurrkuðum ávöxtum því þeir eru mjög orkuríkir og mikið magn getur stuðlað að ofþyngd.

- Kjöt, fiskur og egg: Ekki ætti að neyta meira en 500 g af rauðu kjöti á viku og það er um að gera að reyna að hafa fisk tvisvar sinnum í viku. Hér ræður ferskleikinn miklu máli og hvað kjöt og fisk varðar ætti maður alltaf að reyna að hafa vörunar sem hreinastar en varast mikið saltaðar, reyktar eða unnar. Ef maður hefur val um að versla úr kjötborði, í fiskbúð eða beint frá býli þá er maður að fjárfesta í heilsu sinni þegar þessar vörur eru keyptar þar. Egg eru einstakur matarkostur og sérlega góður próteingjafi. Lífræn egg eru nú komin á markaðinn og eru þau frábær kostur í matinn.
- Hrisgrjón og pasta: Veljið minna unnar vörur eins og hýðisgrjón og heilkornapasta.
- Morgunkorn: Þetta er erfiður flokkur því hér er oft um kísætur matvörur að ræða. Lesið næringargildið og reynið að láta trefjainihaldið ná a.m.k. 8 g í 100 g og sykur undir 5 g í 100 g. Það eru ekki margar tegundir af morgunkorni sem ná þessum viðmiðum enda er morgunkorn oft mikið unnin matvara og ættum við því frekar að reyna að vera í gamla góða hafragrautnum.
- Oliur, viðbit og feitmeti: Allar jurtaolíur eru fínn kostur í mataræðið og gott að nota út á salat eða í matseld. Smjör, Smjörvi og Létt&laggott eru fínn kostur á brauð. Hnetur, möndlur og fræ eru góð leið til að auka fitu-gæðin í mataræðinu.
- Álegg: Flest álegg eru mikið unnin kjötvara sem ætti sjaldan að vera í innkaupakörfunni. Reynið að velja álegg án aukaefna og notið náttúrulegar vörur líkt og egg, ávexti og grænmeti sem valkost ofan á brauð líka. Hummus og kotasæla eru líka flottur kostur ofan á brauð.
- Drykkir: Vatn er langbesti og ódýrasti svaladrykkurinn og ætti það að vera valið sem oftast yfir daginn. Forðumst ávaxtasafa og gosdrykki í lengstu lög. Það er hægt að innbyrða mjög mikið magn af viðbættum sykri og ávaxtasykri með mikilli neyslu á þessum drykkjum. Sóðavatn er ágætt val fyrir þá sem eru að venja sig af sykursætu gosdrykkjunum. Gosdrykkir með sætuefnum eru ekki heldur vænlegur kostur því óhófleg neysla á sætuefnum er ekki góð fyrir heilsuna.

80/20% markmiðið

Það er vandlifað í þessum heimi og það er nær ógerlegt að ætla að hafa allt 100% hollt og gott í matarkörfunni. Góð regla í mataræðinu – og því sem fer í matarkörfuna – er að miða við að hollustan sé 80% en í 20% tilfella megi hollustan vera minni. Því það fullt til af bragðgóðum mat í þessum heimi sem ekkert sá besti fyrir heilsuna en það er í lagi að njóta hans ef við getum stillt því í hóf og neytum hans ekki dagsdaglega.

Skrifað af Geir Gunnar Markússyni, næringarfræðingi á Heilsustofun NLFÍ, ggunnar@heilsustofnun.is

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjábani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglíngar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglíngar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lífrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á lífrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lífrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lífrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.


Actavis

Námsstefna
Félags íslenskra læknaþítara
Húsnæði BSRB Grettisgötu 89
16. apríl 2016



Fagmennska - nákvæmni

Laugardagur 16. apríl

- 09:45 Skráning námsstefnu hefst
- 10:15 Dögg Pálsdóttir lögfræðingur Læknafélagsins
– Fyrirlestur um réttindi sjúklinga með sérstakri áherslu á aðgengi að sjúkraskrá
- 11:30 Sigrún Þ. Geirsdóttir afrekskona í sundi
– Fyrst íslenskra kvenna til að synda yfir Ermasundið í ágúst 2015
- 12:15 Matarhlé
- 13:00 Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir markþjálfari hjá Evolvía ehf. – Ég er nóg
- 13:45 Aníta Sif Elíadóttir næringarfræðingur - Næring og heilbrigður lífsstíll.
- 14:30 Kaffihlé
- 15:00 Aðalfundur Félags íslenskra læknaþítara
- 17:00 Fundi slitið
-

Námsstefnugjald kr. 8.000.-

Innifalið er matur og kaffi föstudag og laugardag.
Á föstudagskvöldi er sameiginlegur kvöldverður þátttakenda
á veitingastaðnum Einari Ben. Mæting kl. 19:30.

Fylltar kjúklingabringur með basiliku, mozzarella og parmaskinku

Uppskriftin er birt með leyfi:

Eldhússögur úr Kleifarselinu

- 8 kjúklingabringur
- 125 g sólþurrkaðir tómatar
- ca. 1-2 dl rifinn ostur
- 1 mozzarella ostur, 120 g
- fersk basilik, ca. 30 g
- 8 sneiðar parmaskinka
- 1.5 dl ólífuoía
- 2 msk balsamedik
- 3 hvítlauksrif, pressuð
- 3 tsk dijon sinnep
- salt og pipar

Ofninn stilltur á 210 gráður. Kjúklingabringurnar eru lagðar á bretti með sléttu hliðina niður annað hvort í litlum plastpokum eða plastfilma lagt yfir þær. Svo eru þær flattar dálítið út með kjöthamri og saltaðar og pipraðar.

Rifinn ostur, mozzarellaostur, sólþurrkaðir tómatar og basilika sett í matvinnsluvél og keyrt í ca 10 sekúndur eða þar til blandan er grófmaukuð. Fyllingin sett inn í kjúklingabringurnar og einni parmaskinku vafið þétt utan um hverja bringu. Gott er að nota tannstöngla til að loka bringunni enn betur.

Bringunum er svo raðað í eldfast mót, ekki alveg þétt upp við hvor aðra því það lengir eldunartímann. Ólífuoíu, balsamedik, hvítlauksrifum og sinnepi hrætt saman og dreift yfir bringurnar (ef það er afgangur af fyllingunni er gott að bæta henni við blönduna). Bakað í ofni við 210 gráður í ca. 30 mínútur þar til að kjúklingurinn er eldaður í gegn. Borið fram með kúskús eða hrísgrjónum og salati.

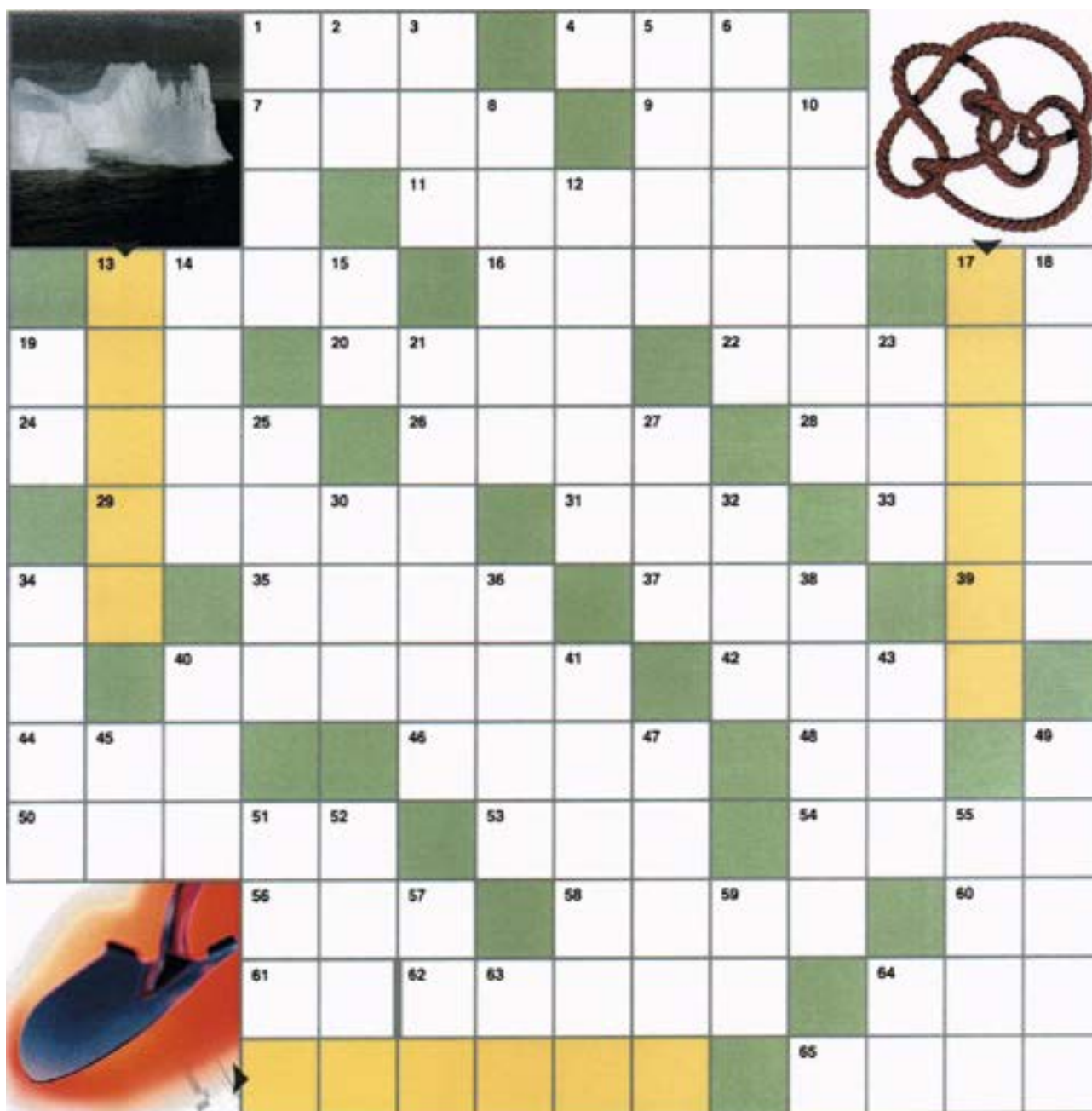


Sudoku

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

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

Krossgátan



LÁRÉTT

- 1 SÆTI (3)
4 KÆRLEIKUR (3)
7 ERINDI (4)
9 NUDDA (3)
11 ROTINN (6)
13 HELMINGUR (4)
16 UMMELJIN (5)
17 TVEIR EINS (2)
19 FEBU (3)
20 VÍR (4)
22 ÁSAMT (5)
24 MIÖG (4)
26 UMRÖT (4)
28 STÓRNA (4)

- 29 HELGIMYNDIR (5)
31 HRÓS (3)
33 MÁL (3)
34 VÖRUMERKI (2)
35 YFIRHÖFN (4)
37 YFIR RÚM (3)
39 TVEIR EINS (2)
40 PLANTA (6)
42 DANS (4)
44 ÖRN (3)
46 STEINTEGUND (4)
48 KUŠK (2)
50 SITT (5)
53 ÁI (3)
54 HEIMLI (4)

- 56 FLAN (3)
58 SEYTLAR (4)
60 UTAN (2)
61 BOR (2)
62 SLÉTTA (5)
64 JAFNEL (3)
65 UM FRAM (4)

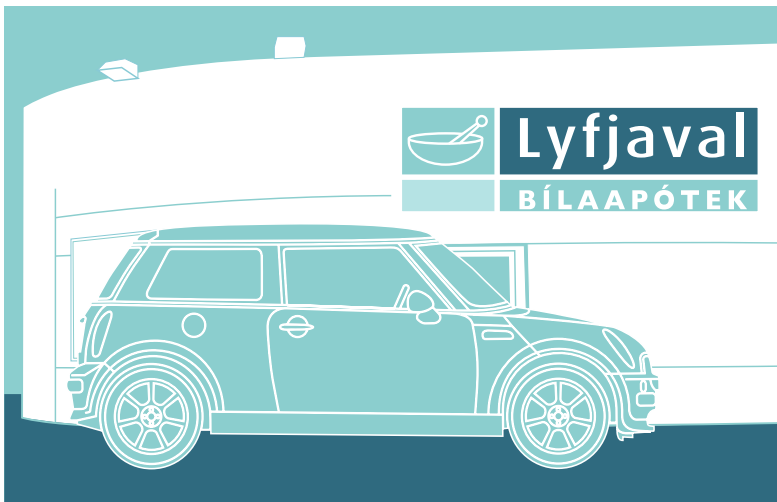
LÓDRÉTT

- 1 SÆDISKIRTILAR FISKIS (4)
2 TVEIR EINS (2)
3 TRAUŠT (3)
5 FORM (4)

- 6 LAND (5)
8 SLÚTA (5)
10 NÚMER TVÖ (5)
12 RUSL (5)
14 ÁREYNSLA (4)
15 HLJÓTA (2)
18 TEITI (5)
19 SKÓLI (2)
21 PREP (6)
23 ÞRÖT (3)
25 ÖSKUR (4)
27 BERGTEGUND (3)
30 LÆRDÓMJUR (3)
32 FLEY (3)
34 KLÆBI (4)

- 36 Í ANOLITI (4)
38 ÍSSKÁPUR (5)
40 ÞESSI (3)
41 RAFMAGN (6)
43 HYLUR (3)
45 GUB (2)
47 DÝRKA (5)
49 EKKI ÞESSAR (5)
51 AJKT (4)
52 STEINTEGUND (4)
55 KÖMST (4)
57 SÆ (3)
59 SAMTÖK (2)
63 FRÁ (2)
64 ÞVORT (2)

**Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin
10-23 alla daga vikunnar.**



Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga

Álftamýri 9-18 virka daga

Mjódd 9-18:30 virka daga
laugardaga 12-16

Lyfjaval.is

**Við bjóðum MediSmart Ruby
blóðsykurmæla og strimla frítt fyrir þá
sem eru með skírteini frá TR.**



- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
 - „No coding“ þarf ekki að núllstilla
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
 - Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
 - Mæling tekur aðeins 5 sek.
 - Geymir 480 mælingar í minni
 - Hægt að tengja við tölvu

NÝTT



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA