



LÆKNARTARINN



Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Útskrifaðir læknaritarar	3
Að vera í nefndarstörfum hjá Félagi íslenskra læknaritara	5
Að breyta til í starfi	6
Ævintýraferð um Klettafjöllin á mótorhjólum	8
Horft um öxl eftir 40 ár sem læknaritari	10
Námsstefna Félags íslenskra læknaritara	11
Að Vera eða vera ekki – <i>Hugleiðingar um persónulegan rafrænan heilsuveffyrir heilbrigðispjónustu</i>	12
Ársskýrsla 2013-2014	14
Ertu orkulaus og úti á þekju?	16
Gómsætt kjúklingasalat – Sudoku – Krossgáta	18-19

Skrifstofa FÍL

BSRB húsinu
Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Útgefandi

Félag íslenskra læknaritara
Stofnað 1970

Ábyrgðarmaður:

Elín Helga Sanko, formaður FÍL

Ritnefnd:

Ragnheiður Lilja Georgsdóttir
Auður Kjartansdóttir
Sigurlaug Einarsdóttir

Greinarhöfundar:

Elín Helga Sanko, formaður FÍL
Kristján Guðmundsson, yfirlæknir Próunarstofu HH
Anna Rósa Róbertsdóttir, grasaþeknir
Aðalheiður Ásgeirs dóttir, læknaritari / landvörður
Brynhildur Þorkelsdóttir, læknaritari
Sigulaug Einarsdóttir, læknaritariiir

Umbrot og prentun

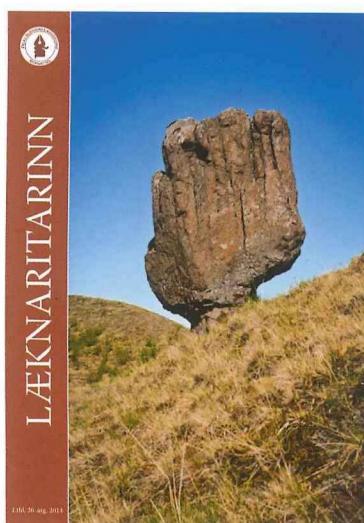
Guðjón Ó – vistvæn prentsmiðja

Forsíðumynd

Steðji (Staupasteinn) í Hvalfirði

Forsíðumyndin er tekin af Aðalheiði Ásgeirs dóttur, læknaritara á Heilbrigðissstofnun Suðurlands, Hveragerði, sl. sumar er hún gegndi starfi landvarðar á höfuðborgarsvæðinu yfir sumarmánuðina. Tiltölulega augljóst er hvers vegna nafnið hefur verið valið á steininn, en til gamans er hægt að rýna betur í myndina og er þá hægt að lesa ýmislegt fleira út úr henni.

Grein eftir Aðalheiði um landvarðarstarfið „Að breyta til í starfi“ er innar í blaðinu.



Formannspistill



Kæru læknaritarar.

Mér finnst við hæfi, nú þegar ég stand á ákveðnum tímamótum að velta aðeins fyrir mér tilurð og tilgangi félagsins okkar um leið og ég lít yfir farinn veg.

Þegar ég tók við sem formaður vissi ég í raun ekkert út í hvað ég var að fara. Það tók mig svoltíttinna tíma að átta mig á tilgangi félags-

ins, uppbyggingu þess og umhverfi. Auðvitað vissi ég vel um það hlutverk að sjá um fræðslu- og skemmtifundi fyrir félagskonur en a.ö.l. var hlutverkið næsta óljóst. Petta er því búið að vera lærðómsríkt ferðalag síðustu 4 árin, bæði upp og niður í móti og svo rólegri ferðir um skjólsæla dali en aldrei hægt að sjá fyrir hvað er handan við næsta hól.

Eitt það fyrsta sem ég heyrði sem nýbakaður formaður var að félagið okkar væri tímasekkja og löngu tímabært að leggja það niður. Félagskonur hvort eð er allar að komast á aldur og engin endurnýjun í féluginu. Yngra fólk liti ekki við störfum okkar – við ættum okkur enga framtíð. Við fengjum enga leiðréttiingu okkar mála fyrr en við yrðum sjálftætt stéttarfélag. Læknaritum úthýst af LSH og næsta mál að úthýsa þeim af Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins. Aðrar

stéttir að taka yfir okkar störf. Læknar farnir að skrifa allt sjálfir og engin þörf fyrir læknaritara í framtíðinni. Hjúkrunarfræðingar á kafi í okkar störfum og sækta um allar lausar stöður sem læknaritarar hefðu sinnt fram að þessu. Námið í klessu og allt á fallanda fæti.

Ég játa það að mér eiginlega félust hendur. Hvað í ósköpunum var ég búin að koma mér í? Hvað átti ég til bragðs að taka? Var allt á leið til andskotans og engin framtíð? Eftir nokkrar vangaveltur sá ég að það voru bara tveir kostir í stöðunni: Að boða til fundar og leggja félagið niður eða bíta á jaxlinn og berjast áfram.

Ég fór í smá rannsóknarvinnu og reyndi hvað ég gat að kynna mér sögu félagsins sem spannar orðið 44 ár. Ég verð að segja, að eftir því sem ég hef kynnst sögu félagsins meira þá dáist ég alltaf meira og meira að þeim frábæru konum sem komu féluginu á koppinn. Ég dáist svo að dugnaði þeirra, atorku og hugsjónum - þeim drifkrafti sem þær bjuggu yfir. Þær voru svo tilbúnar að berjast fyrir sínu og stóðu svo flottar saman á þessum sokkabandsárum félagsins. Þær trúðu á málstaðinn og tilganginn og voru svo tilbúnar að leggja á sig endalausa vinnu og ferðalög til að af þessu mætti verða.

Hvað hefur orðið um hugsjónirnar og trúna á lífið og tilgang læknaritarastarfsins? Eigum við okkur ekki framtíð? Erum við deyjandi stétt? Er barátta okkar tilgangslaus?

Það eru ekkert litlar breytingar sem læknaritarar hafa

Útskrifaðir læknaritarar



- Læknaritarar ásamt heilbrigðisriturum brautskráðir í des. 2013
- Frá vinstri: Steinn Jóhannsson skólameistari, Elín Helga Sanko formaður Félags íslenskra læknaritara, þar næst koma fjórir heilbrigðisritarar, þá Theódóra Bjarnadóttir læknaritari, síðan fulltrúi félags heilbrigðisritara og síðast Kristrún Sigurðardóttir, kennslustjóri.



Læknaritarar ásamt heilbrigðisriturum brautskráðir í maí 2013

Frá vinstri: Kristrún Sigurðardóttir kennslustjóri, Elín Helga Sanko formaður félags læknaritara, Heiðrún Höskuldsdóttir læknaritari, Sigríður Kjartansdóttir heilbrigðisritari, Steinn Jóhannsson skólameistari.

Á myndina vantar: Rósu Berglindi Hafsteinsdóttur læknaritara, Tinnu Pétursdóttur heilbrigðisritara, Ólöfú Garðarsdóttur heilbrigðisritara, Sigríði E. Ádalbjörnsdóttur heilbrigðisritara.

gengið í gegnum á síðustu 44 árum varðandi sitt starfsum-hverfi og vinnubrögð, breytingar sem hafa bæði verið já-kvæðar og neikvæðar. Öll tölvuvæðingin og það sem henni hefur fylgt og sér ekki fyrir endann á. Námið og þróun þess, hvar endar það? Breytingar á verkefnum í tímanns rás og breytingar sem dynja reglulega yfir. Norðurlandasamstarf læknaritara þar sem íslenskir læknaritarar hafa unnið vel og eru vel metnir af kollegum sínum annars staðar á Norðurlöndum o.s.fr.

Ég get ekki betur séð en að FÍL hafi staðið þétt við bakið á sínum félagskonum í gegnum tíðina. Ef ekki hefði verið fyrir tilstuðlan félagsins og forsvarskonur þess er ég ekki viss um að orðið hefði til formlegt nám eða sérstök námsbraut fyrir læknaritara. Ég sé ekki fyrir mér Norðurlandasamstarf án félagsins eða mögulega þátttöku á Norðurlandaráðstefnum. Ég sé ekki heldur fyrir mér almenn fræðsluerindi eða skemmtkvöld ætluð læknaritum án félagsins o.s.fr.

Ég hef þá trú að við eignum okkur framtíð og ég hef fulla trú á að við getum blómstrað í framtíðinni en það er hins vegar algerlega undir okkur sjálfum komið. Við getum ekki og eignum ekki að treysta á að aðrir móti okkar framtíð eins og við viljum hafa hana - það gerum við sjálfar.

En hvernig gerum við það? Það er stóra spurningin sem erfitt er að svara og kannski ekki til neitt einhlítt svar við henni. Það kostar vinnu og fórnir að halda sér á floti, þannig hefur það alltaf verið og þannig verður það alltaf. Það er ekki til sá félagsskapur sem ekki þarf að berjast fyrir tilveru sinni, við erum engin undantekning. Ef við horfum til forvera okkar sem unnu það þrekvirki að stofna félagið okkar fyrir 44 árum þá skulum við ekki láta okkur detta það í hug að þetta hafi bara verið einhver hugmynd sem fæddist yfir kaffibolla og varð sjálfkrafa að veruleika.

Það sem kannski hefur verið okkar Akkilesarhæll er að félagskonur eru dreifðar vítt og breitt um landið og þær sem búa og starfa fjærst Reykjavík því eðlilega í minnstum tengslum við félagið. Við erum í mörgum stéttarfélögum vítt og breitt um landið og því mismunandi aðilar sem halda utan um okkar réttindi og kjör og gerir það okkur erfiðara fyrir þegar kemur að okkar helstu hagsmunamálum.

Norðurlandasamstarfið hefur gefið okkur mikið. Það er mikill hvati fyrir okkur að sjá og heyra hvað læknaritarar annars staðar á Norðurlöndum eru að gera, hver þeirra helstu baráttumál eru og hvernig þeir takast á við þau. Það er gott að geta rætt sín helstu ásteytingsefni við kollega frá öðrum löndum og heyra þeirra viðhorf og fá hugmyndir að lausnum og úrvinnslu. Það er líka ákveðin víkkun á sjón-deildarhringnum að heyra um þeirra vandamál og ræða þau og jafnvel leita lausna á þeim. Allt er þetta ákveðin söfnun í reynslusjóðinni.

Breytingar eru ekki alslæmar. Án þeirra yrði engin þróun og án þróunar værum við ekki hér. Við erum flottar konur sem höfum allt til brunns að bera til að takast á við breytingar á jákvæðan hátt og þróast áfram. Við erum félagar í rótgrónu félagi sem við þurfum að efla og hlúa að um leið

og við eflum og ræktum okkur sjálfar. Tökumst á við breyt-tingar með bros á vör og stolt í huga. Verum þakklátar fyrir að okkur er treyst til að vera með í þeirri þróun sem er í gangi í því samfélagi sem við tökum þátt í. Verum stoltar og berum höfuðið hátt og höldum í heiðri hugsjónir og drift-kraft forvera okkar og látum það sjást að við erum traustsins verðar. Horfum brosandi fram á veginn, verum beinar í baki og gleðjumst yfir því að vera við sjálfar.

Sólin er farin að hækka á lofti og vorboðarnir að vakna einn af öðrum. Það er komið fram í maí og sumarið á næsta leyti og ekki laust við að sumarfiðringur sé farinn að gera vart við sig. Einn af hinum föstu vorboðum er aðalfundur FÍL. Námsstefnan okkar og aðalfundur verður að þessu sinni í Hveragerði og hafa læknaritarar á Suðurlandi haft veg og vanda af undirbúningnum. Dagskrá námsstefnunnar er mjög spennandi, umhverfið er dásamlegt og ekki skemmir að fá að kynnast innviðum NLFÍ. Dagskrá aðalfundarins er mjög hefðbundin með stjórnarkjöri, nefndarkjöri o.s.fr.

Við erum í seinna lagi með Læknaritarann í ár og einnig aðalfundinn, en þar sem páskarnir voru í seinna lagi í ár og svo margir frídagur í kringum okkar hefðbundna fundar-tíma að okkur fannst ágætt að hafa fundinn um miðjan maí. Svo er það blessuð Evrópu-söngvakeppnin sem var 10. maí og ekki þótti fýsilegt að vera með námsstefnu og aðalfund þá helgina.

Ég hef ákveðið að gefa ekki kost á mér til áframhaldandi formannssettu. Þetta sagði ég líka í fyrra og stóð ekki við það. Það er aldrei gott að standa ekki við það sem maður er búinn að segja, en það komu fram sterkt rök fyrir því að ég yrði áfram þannig að ég ákvað að sitja eitt ár enn og nú er það ár að renna sitt skeið þótt ótrúlegt sé. Þetta eru búin að vera mjög lærðómsrík og viðburðarík ár. Það er búið að vera mjög skemmtilegt að kynnast þessu starfi innanfrá og þeim tengslum og möguleikum sem það býður upp á. Kannski þykir sumum 4 ár ekki vera langur tími þar sem 1. árið fer alfarið í að læra á félagið og umhverfi þess, en mér finnst þetta orðið ágætt.

Ég er mjög þakklát fyrir það traust sem þið hafið sýnt mér ár eftir ár og fyrir að hafa valið mig sem formann félagsins. Ég þakka fyrir þau tækifæri sem ég hef fengið til að þróast og eflast sem einstaklingur, læknaritari og félagsmaður á þessum árum. Ég er mjög stolt af félagini okkar og öllum þess félagskonum og því starfi sem þær eru að vinna um allt land.

Ég hvet ykkur til að standa vel við bakið á nýjum formanni og sýna nýrri stjórn hollustu og jákvæðni. Jafnframt hvet ég ykkur til að standa saman og sýna hverri annarri tryggð og vináttu.

Ég þakka ykkur samstarfið á þessum fjórum árum og óska félagini okkar alls hins besta í framtíðinni.

*Með kærleikskveðju,
Elín Helga*

Að vera í nefndarstörfum hjá Félagi íslenskra læknaritara



Ádalheiður Ásgeirs dóttir.

Vorið 2010 var mér boðið að vera í ritnefnd í félaginu okkar. Ein af okkar ágætu félagskonusum átti leið hjá og kom við á Heilsugæslustöðinni í Hveragerði þar sem ég vinn. Hún var að ganga úr nefndinni og spurði hvort ég væri til í að taka við af sér.

Ég hafði verið í félaginu í 10-12 ár og aldrei gengt neinum störfum í þágu félagsins áður svo að ég lét bara slag standa og þáði boðið án þess þó að vita nokkuð út í hvað ég væri að fara. Ég hafði aldrei tekið þátt í að gefa út blað áður en hugsaði með mér að það hlyti bara að vera gaman, sem það svo auðvitað var.

Á þessum tíma voru allar ritnefdarkonur að ganga úr nefndinni á sama tíma þannig að við vorum allar nýjar sem komum inn en ég lagði til að framvegis væri betra að hafa þá reglu, að tvær gengu út í einu og tvær vanar sætu eftir. Venjulega eru fjórar í nefndinni en fjórða manneskjan fékk ekki í þetta sinn svo að við vorum bara þrjár þetta árið og allar af Suðurlandinu, starfandi hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Þetta bjargaðist auðvitað alveg því þær sem voru í ritnefndnefndinni á undan okkur voru boðnar og búnar að aðstoða okkur á allan hátt ef á þyrfti að halda og það var mjög gott að geta leitað til þeirra.

Ég sat í ritnefndinni í tvö ár og mér fannst það bæði gaman og gefandi. Það var mjög spennandi að sjá blöðin verða til smátt og smátt og ennþá skemmtilegra þegar þau komu út. Ég er sannarlega reynslunni ríkari og mér finnst mjög gaman að hafa sinnt störfum fyrir félagið mitt og það skemmtilega er að ég kynntist mörgum konum í félaginu svo miklu betur en áður.

Ég hef verið ágætlega dugleg að sækja fundi og taka þátt í því félagsstarfi sem boðið hefur verið upp á í gegnum tíðina og hef alltaf haft mjög gaman af því. Ég geri mér betur grein fyrir því núna eftir að hafa starfað með félaginu, að þar gerast hlutirnir ekki af sjálfu sér. Í félaginu eru ótrúlega duglegar og öflugar konur sem gefa mikið af tíma sínum í þágu félagsins og megum við vera þakklátar fyrir það, því að það er auðvitað undir okkur sjálfum komið hversu öflugt og sterkt félagið okkar er.

Ég vil hvetja allar þær sem verða svo „heppnar“ í framtíðinni að vera boðið að sitja í nefndum eða vinna að öðrum verkefnum fyrir félagið, að þiggja það með jákvæðu hugafari og vona að við verðum duglegar að mæta á fundi og þá viðburði sem boðið verður upp á í framtíðinni. Með þátttöku okkar styrkjum við samband okkar á milli og félagsins alls. Stöndum saman og verum stoltar af störfum okkar.

Ádalheiður Ásgeirs dóttir, læknaritari, Heilbrigðisstofnun Suðurlands Hveragerði.

Molar og myndir



Morgunkaffi.



Læknaritaritarar Suðurlands.



Nolo fundur.



Færeyingar í heimsókn.



FÍL ráðstefna.



Sumarið 2014 breytti ég til og fór að vinna hjá Umhverfisstofnun sem landvörður. Ég hef alla tíð haft mjög gaman að því að ferðast um landið okkar, bæði akandi og gangandi en í minni fjölskyldu veljum við yfirleitt að ferðast innanlands í sumarfríum okkar.

Á ferðalögum mínum um landið hef ég komið víða við og skoðað og upplifað margar af okkar náttúruperlum. Mér hefur fundist sérstaklega gaman að ferðast um hálandi Íslands og alltaf fundist vera einhver sérstakur sjarmi yfir þessum kyrrlátu, ósnortnu og fallegu stöðum. Í gegnum tíðina hef ég oft hugsað með mér, að það hlyti að vera gaman að vinna á svona stöðum, vera bara einhversstaðar upp á fjöllum að vinna yfir sumarið.

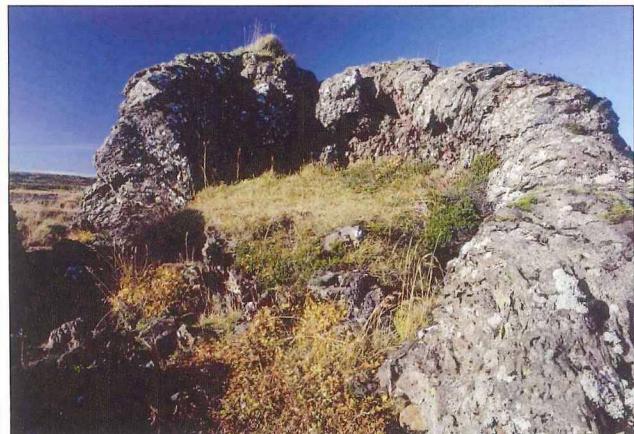
Það var svo í janúar árið 2012 sem ég sá auglýsingu frá Umhverfisstofnun þar sem auglýst var „námskeið í landvörslu“. Ég kynnti mér málið og sótti um en var of sein og því miður var allt orðið fullt þannig að ég komst ekki að. Ég beið eftir næsta námskeið sem var ári seinna, var fljót að sækja um þegar ég sá auglýsingu, komst að og var byrjuð á námskeiði í febrúar árið 2013. Þetta var mjög skemmtilegt námskeið þó að það hafi verið dálitið strembið en ég útskrifaðist og öðlaðist þar með réttindi sem landvörður. Starf landvarða getur verið alveg ótrúlega fjölbreytt, ég hafði ekki gert mér grein fyrir því áður en ég byrjaði á námskeiðinu. Í mínum huga var landvarðarstarfið fyrst og fremst fólgíð í því, eins og nafnið gefur til kynna, að vernda náttúruna, passa að ekki væri verið að aka utan vegar og spilla náttúrunni á annan hátt, huga að göngustígum, stikum og skiltum og vera til staðar fyrir ferðamenn og vísa þeim veginn. Þetta eru vissulega störf landvarða en stór þáttur í vinnu landvarða er að vinna á friðlýstum svæðum og bjóða fólk á öllum aldri upp á vettvangsferðir þar sem náttúrutíulkun er stunduð, t.d. í þjóðgörðum þar sem fjöldi gesta er oft mikill.

Margir velta efalaust fyrir sér hvort það sé munur á leiðsögn og náttúrutíulkun og hver sá raunverulegi munur sé. Í stuttu máli er munurinn sá að leiðsögn byggir á því að vísa gestum veginn, benda á fyrirbæri í náttúrunni og segja frá staðreyndum eins og hæð fjalla og fossa, stærð jökla og helstu örnefni ásamt því að huga að öryggi gesta. Náttúrutíulkun, aftur á móti, veitir gestum frekari innsýn inn í undraheim náttúrunnar og vekur gesti til umhugsunar og er áhrifarík leið sem skapar tengsl milli gesta og umhverfis.

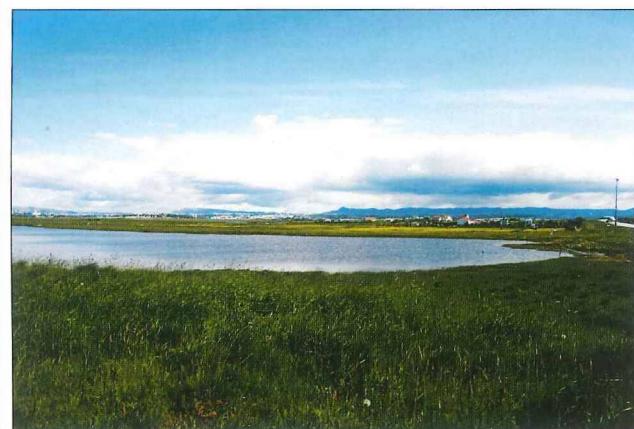
Að breyta til í starfi

Náttúrutíulkun er ekki upplýsingamiðlun en byggir þó á upplýsingum og áþreifanlegum staðreyndum. Auk þess mótar náttúrutíulkun viðhorf gesta til verndunar einstakra svæða sem hann heimsækir. Stuðningur við verndun svæðanna eykst og ferðamenn sjá mikilvægi þess að vernda svæðin svo að komandi kynslóðir fái að nota þeirra eins og þeir sjálfir fengu.

Landsvæði sem landverðir vinna á eru afar mismunandi, bæði hvað varðar fjölda ferðamanna og stærð svæðanna sem þeir vinna á. Eftir námskeiðið s.l. vor var ég á báðum áttum um hvort ég ætti að sækja um landvarðarstarf en svo var hringt í mig og mér boðin landvarðarstaða. Mér fannst það mjög áhugavert og byrjaði náttúrulega á því að spyrja hvar það væri en þá kom í ljós að það var á höfuðborgarsvæðinu, af öllum stöðum. Í fyrsta lagi vissi ég ekki einu sinni að það þyrfti að vera landvörður þar, hvað þá að ég hafði hugmynd um hvaða svæði á höfuðborgarsvæðinu væru friðlýst. Ég hafði ekki mikinn tíma til að hugsa mig um en eftir að vera búin að fá grænt ljóst á launalaust leyfi hjá mínum vinnuveitendum þáði ég starfið og réði mig í vinnu hjá Umhverfisstofnun í 10 vikur. Þetta var að vísu í fyrsta skipti sem ráðinn var landvörður á þetta svæði en það eru u.p.b. 30



Tröllabörn í Lækjarbotnum.



Kasthúsatjörn á Álfanesi.



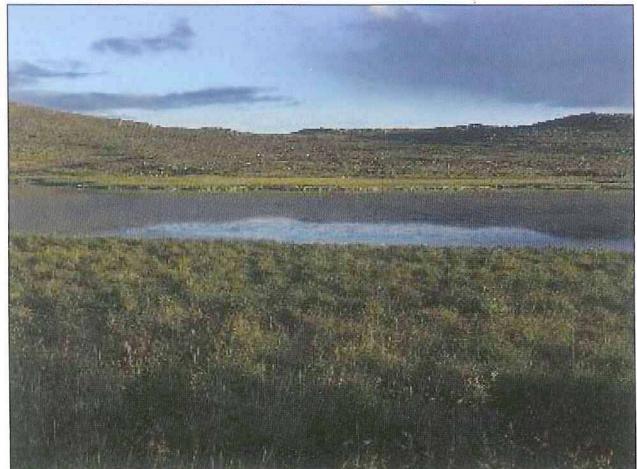
Gálgahraun í Garðabæ.

friðlýst, misjafnlega stór svæði á þessum slóðum. Þessi friðlýstu svæði eru víða á höfuðborgarsvæðinu og ná frá Hafnarfirði upp í Hvalfjörð og allt þar á milli, Einnig voru svæði á Reykjanesi og í Bláfjöllum sem tilheyrdu þessu svæði. Það var því í mörg horn að líta og ég þurfti að fara víða.

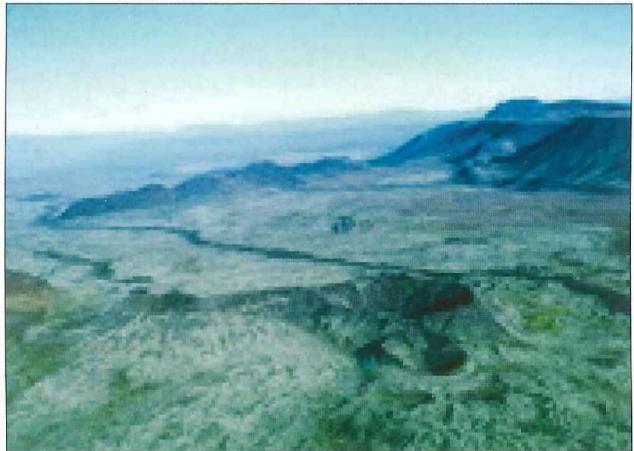
Ég hafði bíl frá Umhverfisstofnun til umráða, en starfið mitt fólst aðallega í því að taka út svæðin þ.e. skoða þau m.t.t. umgengni, ástands á skiltum, stígum, stíkum og gróðri. Ég tók t.d. mikil af myndum sem ég létt svo fylgja með úttektarskýrslu sem ég skilaði inn til Umhverfisstofnunar á ástandi svæðanna í lok sumarsins. Þessi skýrsla er svo höfð til hliðsjónar þegar unnið er að viðhaldi svæðanna í framhaldinu. Auk þessarar úttektar hafði ég almennit eftirlit með svæðunum. Á sumum svæðum er mikil um fuglalíf og er t.d. almenn umgengni bönnuð yfir varptíma og var það m.a. mitt að fylgjast með því að farið væri eftir þeim reglum sem og ýmsum öðrum umgengnisreglum sem gilda um friðlýst svæði.

Það er ótrúlega gaman og gefandi að breyta aðeins til og fara að vinna við eitthvað allt annað en maður er vanur að gera. Að standa upp af skrifborðsstólnum og fara að vinna úti í náttúrunni er skemmtilega ólíkt læknaritarastarfinu og enn ólíkara er landvarðarstarfið mínu fyrra starfi en ég er einnig snyrtifræðingur að mennt og starfaði eingöngu við það fag í 15 ár, þar af með mína eigin stofu í 13 ár. Þetta eru allt saman mjög ólík störf en það er bara gaman og mikil tilbreyting fólgin í því. Það var líka mjög gott að hverfa aftur í læknaritarastarfið s.l. haust en það má segja að ég hafi komið alveg endurnærð til baka. Ég viðurkenni, að það tók verulega að stíga út fyrir þægindarammann og takast á við eitthvað sem var alveg nýtt, en það var bara hollt og gott fyrir mig.

Aðalheiður Ásgeirsdóttir læknaritari
Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Hveragerði.



Ástjörn í Hafnarfirði.



Eldborg í Bláfjöllum.

Ævintýraferð um Klettafjöllin á mótorhjólum

Í September 2013 fórum við hjónin í mótorhjólaferð til Bandríkjanna. Þessi ferð er eitt það eftirminnilegasta sem við höfum gert um ævina. Í upphafi ætlaði ég að vera sjálf á hjóli en hætti við það þar sem ég hreinlega treysti mér ekki til að hjóla svo langar dagleidir, en ekki var hægt að hjóla bara hluta leiðarinnar. Ég gerðist því "hnakkaskraut" í þessari ferð. Alls voru hjólaðir 3.600 km. Byrjuðum í Denver í Colorado, farinn hringur sem náði í gegnum fjögur fylki, Colorado, Utah, Arizona og New Mexico.



Ég var bæði með ljósmyndavél og videouptökuvél og tók griðarlega margar myndir þar sem ég sat þarna aftan á. Það kom mér verulega á óvart, hversu þægilegt var að sitja aftan á þessu hjóli og hversu vel ég naut þess að vera farþegi og geta skimað í allar áttir án þess að eiga á hættu að aka útaf. Allt í allt voru þetta 16 hjól og 27 manns, allt íslendingar nema ein. Að sjálfsögðu var hjólað á Harley Davidson Ultra Classic, annað kemur ekki til greina í Ameríkunni. Hjólin voru leigð hjá Harley dealer í Denver.

Hitinn var mikill þegar við lögðum af stað og ákvað ég að vera bara í vesti til að byrja með, nokkuð sem ég geri aldrei, öryggið alltaf í fyrirrúmi en þarna hugsa ég að ég hefði hreinlega liðið út af í þessum hita ef ég hefði verið í allri munderingunni. Ótrúlegt að koma frá litla Íslandi þar sem ég er alltaf kappklædd þegar ég hjóla yfir í það að hjóla eins fáklæddur og maður kemst upp með.

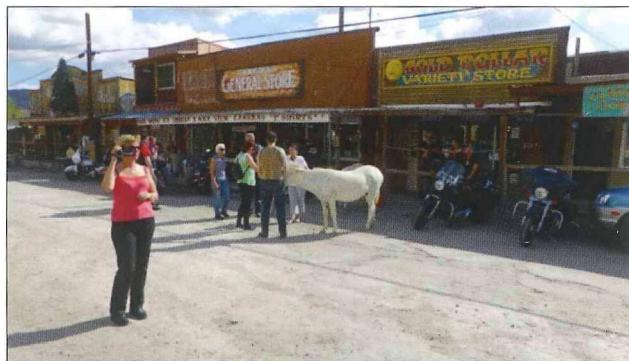
Landslagið kom manni sífellt á óvart hvað fugurð varðar. Vá hvað þetta er fallegt sagði ég við sjálfa mig aftur og aftur, þetta er sko ekki hægt að toppa, en viti menn það tók alltaf eitthvað fallegra og stórkostlegra við dag frá degi. Ég held ég hafi bara aldrei upplifað eins mikla náttúrufugurð á svo skömmum tíma. Klettafjöllin í allri sinni dýrð og svo eyðimörkin með annarskonar fugurð.

Innfæddir sem við hittum á öllum þessum stöðum voru einstaklega hlýtt og vingjarnlegt fólk.

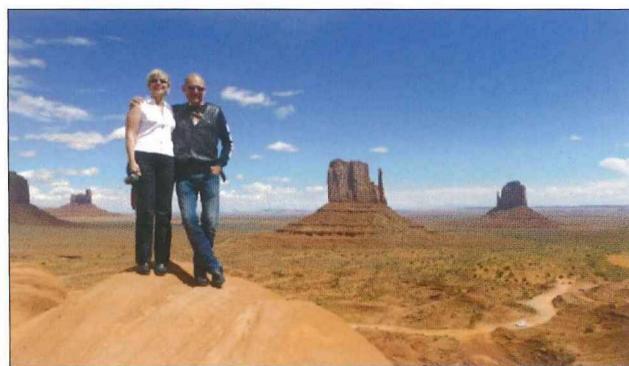
Það er mikill munur að aka á mótorhjóli í Bandaríkjunum miðað við hér heima. Þar er tekið mikið tillit til hjólfólks.

Hjólamenningin er allt önnur. Vegirnir eru þannig gerðir að það er gott að ferðast á mótorhjóli. Engar óvæntar u-beygjur eða gat í malbiki, allt mjög vel merkt og skipulagt.

Það landsvæði sem stendur upp úr hjá mér eru bæir eins og Oatman, gamall námabær með ösnum sem gengu frjálsir og hrikalega falleg fjöll, allt um kring,



Ouary ermögjafallegur bær í djúpum dal milli hrikalegra fjalla, Monument Walley þar er eins og maður sé staddur í bíómynd með John Wayne.



Síðan ókum við í gegnum Aspen og yfir Independence Pass svakalega flott leið þar sem við fórum hæst í 4.600 metra og þá var maður sko vel klæddur því hitinn fór niður í 4°C. Skrítið þegar maður fer svona hátt þá finnur maður fyrir þynnra lofti. Ég fann aðeins til flökurleika og smá mæði.

Við Grand Canyon, stóð ég á öndinni yfir náttúrufugurdinni. Það er eiginlega ekki hægt að lýsa þessu landslagi í orðum, maður verður að hafa farið þarna til að skilja hvað ég er að tala um.

Þegar við vorum í Arizona og ætluðum yfir til Oatman var ófært veginn sem við áttum að fara vegna flóða sem þar höfðu verið stuttu áður. Því var ákvæðið að taka á sig krók fara yfir fylkismörkin til Californiu og taka þar hring til að komast til Oatman. Pennan dag var 43°C hiti og alveg óbæri-



legt ef maður stoppaði. Malbikið varð svo heitt og mjúkt í þessum hita að standarinn á hjólinu grófst ofan í malbikið. Í einu stoppi áður en við lögðum yfir til Californiu gerði ég hlut sem ég hef aldrei áður gert og geri örugglega ekki aftur, ég tók af mér hjálminn, ætlaði að vera hjálmlaus þar til við kæmum til Oatman. Við klikkuðum á einu, það eru nefnilega lög í Californíu sem kveða á um notkum hjálma, en það á ekki við þau fylki sem við höfðum áður farið um. Skildum ekkert í bendingum fólks til okkar, bentu á höfuðið og nudduðu fingrum saman eins og maður gerir þegar maður lýsir peningum. Og auðvitað kom að því: Löggan stoppaði hópinn. Þetta var eins og í bíómynd. Blikkandi ljós og sírenuvæl. Það er há sekt við hjálmlleysi en lögreglumaðurinn aumkaði sig yfir okkur vitlausu íslendingana sem ekkert vissu og sleppti okkur. Þvílíkur léttir og Guð hvað ég skammaðist mín og lét mér þetta að kenningu verða. Ég hjóla ekki aftur hjálmlaus.

Við vorum mjög heppin með ferðafélaga, allt mjög gott og skemmtilegt fólk og náði hópurinn vel saman eftir nokkura daga samveru. Flesta daga var mjög gott veður og sól en lentum nokkrum sinnum stuttum regnskúrum. Ég man sérstaklega eftir einum degi þar sem við vorum að hjóla í gegnum hrikalega fallegt og langt gljúfur sem heitir Dolores Canyon, en það er 80 km langt og ægifagurt.



Í byrjun var gott veður, hlýtt en þegar við vorum að nálgast endann á gljúfrinu sáum við í fjarska þar sem dökk ský hrönnuðust upp við fjöllin og eldingar sáust. OMG hugsaði ég, við eignum eftir að fara í gegnum þetta. Það var óhugnalegt að sjá hvað eldingarnar voru nálægt. Við leituðum síðan skjóls undir skyggni á hóteli í næsta bæ. Það rigndi svo mikið að við stóðum eiginlega í tjörn þarna sem við hýmdum undir skyggninu. Lætin í eldingunum voru þvílík að manni fannst eins og þær hljóti að hafa lent rétt hjá manni.

Allt í allt voru þetta 10 dagar á hjólunum, en við hefðum verið tilbúin í nokka daga til viðbótar, enda voru ekki liðnar nema fáeinartvikur, þegar við vorum bæði farin að tala um aðra ferð og fundum hversu tilbúin við vorum í að skoða meira af Bandaríkjunum með þessum hætti.

Eins og ég nefndi í upphafi greinarinnar, þá er þetta með því skemmtilegra sem við hjónin höfum gert, þrátt fyrir að hafa gert ansi margt óvenjulegt og ævintýralegt í gegnum tiðina. Við erum staðráðin í að fara aðra svona ferð þegar aðstæður leyfa, en okkur langar að hjóla næst frá Seattle til Denver, en það er 16 daga ferð um nyðri hluta Klettafjalla í gegnum gljúfur og gil, meðfram jöklum og stórkostlegum vötnum eins og Lake Okanagan, þar sem gist verður í litlum fjallaþorpum og heimsóttir fjöldi verndarsvæða, eins og t.d. Yellowstone og Glacier National Park. Þessi ferð spannar um 4.600 km á fallegum og krókóttum sveitavegum þar sem margt er að skoða og upplifa.

Mosfellsbæ 10. mars 2014

Sigurlaug S. Einarsdóttir.

Lífsreglurnar fjórar

Vertu flekklaus í orði

Talaðu af heilindum. Segðu aðeins það sem þú meinar. Passaðu að nota ekki orðið gegn þér eða til að slúðra um aðra. Beindu krafti orða þinna í átt að sannleika og kærleika.

Ekki taka neitt persónulega

Ekkert sem annað fólk gerir er þín vegna. Það sem aðrir segja og gera er speglun af þeirra eigin veruleika, þeirra eigin hugarástandi. Þegar þú hættir að taka skoðanir og gjörðir annarra nærrí þér, verðurðu ekki lengur fórnarlamb ónauðsynlegrar vanlíðunar.

Ekki draga rangar ályktanir

Hafðu hugrekki til þess að spryja spurninga og til að biðja um það sem þú raunverulega vilt. Hafðu samskipti þín við aðra skýr svo þú komist hjá misskilningi og sárindum. Þessi eina lífsregla getur breytt lífi þínu.

Gerðu alltaf þitt besta.

Þitt besta mun breytast á hverju andartaki við ólíkar aðstæður. Burtséð hverjar kringumstæðurnar eru, gerðu einfaldlega alltaf þitt besta og þú munt hætta að fordæma, fara illa með þig og fyllast eftirsjá.

Höfundur: Don Miguel Ruiz.

– þýðing: Birgitta Jónsdóttir

Horft um öxl eftir 40 ár sem læknaritari

Mér er mjög í fersku minni fyrsti vinnudagur sem læknaritari, það var í mars 1974. Ég hafði fengið vinnu á röntgendeild Borgarspítalans og var að vonum mjög spennt að byrja á nýjum vinnustæð og takast á við ný verkefni. Mér fannst vel við hæfi að reyna að punta mig örliðið þegar ég mætti í nýju vinnuna og ákvæð að vera í háhæluðum skóm. Þar sem ég bjó mjög nærri spítalanum ákvað ég að fara gangandi í vinnuna en gerði mér ekki grein fyrir því að um mó og mel var að fara því lítið var byggt í nágrenni spítalans og að sjálfssögðu engir göngustígar. Skór með háum hælum reyndist ekki alveg kjörbúnaður fyrir þessar aðstæður og fór svo að hællinn á öðrum skónum gaf sig og mætti ég því hálf halstrand í einum skó til leiksins. Þetta var ekki alveg sú innkoma sem ég hafði hugsað mér fyrsta daginn.

Ætli megi ekki segja að máltaði „fall er farar heill“ hafi átt vel við því nú eru árin í starfi læknaritara orðin fjörutíu talsins.

Árin á Borgarspítalanum urðu alls þrettán. Á röntgendeild var ég í tvö og hálft ár en fór þaðan yfir á lyflækningadeild þar sem ég var í sex ár og endaði svo ferilinn í Fossvogi á háls-nef og eyrnadeild þar sem árin urðu fjögur og hálft. Á Borgarspítalanum átti ég góða daga í félagsskap góðra samstarfsmanna og skemmtileg viðfangsefni. Á þessum tíma hafði ég flust búferlum í Mosfellssveitina eins og hún het þá og mér bauðst vinna á Reykjalundi. Þar sem vegalengdin við að sækja vinnu styttilt verulega ákvað ég að slá til og prófa, vitandi að ég gæti þá alltaf skipt yfir á „Borgó“ ef mér líkaði ekki vistin þar efra. En það var vissulega með miklum söknudi sem ég lét verða af þessum vistaskiptum.

Ekki þurfti ég að hugsa um afturhvarf til Borgarspítalans því á Reykjalundi hef ég átt yndislegan tíma allt frá fyrsta degi 3. júní 1985. Ég bý skammt frá Reykjalundi svo ég nýt þeirra forréttinda að geta hjólað eða gengið til vinnu eins og fyrsta daginn forðum þegar ég klöngraðist á háu hælunum upp á röntgendeild.

Óhætt er að segja að ég hafi lifað tímana tvenna í starfi læknaritara. Stöðug þróun í tækninni sem hafði mikið að segja í þessu starfi. Auðvitað var mjög krefjandi að byrja í þessu starfi eftir að hafa einvörðungu unnið almenn skrifstofustörf. Mikið af nýjum orðum að læra og þá var nú ekki hægt að leita í smiðju hjá herra Google. Við læknaritarar áttum þess kost að fara á námskeið í latínu, sjúkdómafræði og ýmsu öðru sem viðkom starfinu. Það var Læknaritara-



Brynhildur Porkelsdóttir.

félagið sem stóð fyrir þessum námskeiðum sem að sjálfssögðu voru fyrir utan vinnutíma. Í minningunni finnst mér eins og maður hafi alltaf verið á einhverjum námskeiðum af og til. Svo var orðabókin alltaf innan seilingar þannig að þetta lærðist fljótt.

Óhætt er að segja að bytingarkenndar breytingar hafi orðið á starfsumhverfi læknaritara á þessum fjörutíu árum. Sjálfri finnst mér þetta alltaf að verða auðveldara og skemmtilegra með tilkomu tölvutækninnar. Tölvurnar héldu innreið sína á Reykjalund 1990. Í byrjun var þetta bara einföld ritvinnsla sem tölvutæknin bauð upp á en smátt og smátt þróaðist heimatilbúið kerfi.

Ég teiknaði til dæmis inn vottorðaeyðublöðin frá Tryggingsastofnun ríkisins og fleira slíkt þannig að smátt og smátt gat maður kvatt ritvélina.

Það var svo árið 2006 sem öllu þessu heimatilbúna kerfi var ýtt til hliðar er tekið var inn kerfið Díana sem er búið að þróa að okkar þörfum og er orðið mjög þægilegt vinnuumhverfi. Mesta bytingin finnst mér vera sú og hef oft óskað mér að hafi verið raunveruleiki á fyrri árum þegar maður var með pappírsstaflann til að raða inn í sjúkraskrárnar, að geta tætt gögnin eftir innfærslu.

Hvernig framtíð læknaritarans á eftir að þróast er erfitt að spá um en ég vona og trúi að hans verði þörf í náinni framtíð þó svo að breytingar eigi örugglega eftir að verða á starfinu.

Nú fer að stytta í vinnulok hjá mér og verða það blendar tilfinningar að kveðja starfið og allt þetta frábæra fólk sem ég hef unnið með, mislengi, en sumir alveg frá því ég byrjaði á Reykjalundi. Einnig á ég góðar minningar frá Borgarspítala þar sem ég vann með yndislegu fólk sem er þar jafnvel enn við störf.

Það verður notalegt að fá meiri tíma með hestum og hundum og lengri dvöldum á sveitabýlinu.

Brynhildur Porkelsdóttir, læknaritari á Reykjalundi

Námsstefna

Félags íslenskra læknaritara

Hótel Örk, Hveragerði

16. - 17. maí 2014



Fagmennska - nákvæmni

Föstudagur 16. maí

- Kl. 20:00 Móttaka í Listasafni Árnesinga, Austurmörk 21, Hveragerði
Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri Hveragerðis tekur á móti læknaritum

Laugardagur 17. maí

- Kl. 10:00 Húsið opnar, skráning þátttakenda
Kaffi og meðlæti
- Kl. 10:30 Björn Magnússon lungnalæknir
Svefnlyf fyrr og nú
- Kl. 11:15 Geir Gunnar Markússon næringarráðgjafi
Holl matarinnkaup
- Kl. 12:00 Hádegisverður á Heilsustofnun NLFÍ
- Kl. 12:45 Skoðunar- og fræðsluferð um Heilsustofnun
- Kl. 13:15 Haraldur Erlendsson sérfræðingur í geðlækningum
Hvernig berum við ábyrgð á eigin heilsu?
- Kl. 14:30 Námstefnu lýkur

Námsstefnugjald kr. 12.400.-

Unnt er að sækja um styrk vegna námstefnu til stéttarfélaga og/eða vinnuveitenda.

Kristján G. Guðmundsson, heimilislæknir

Að Vera eða vera ekki

Hugleiðingar um persónulegan rafrænan heilsuvef fyrir heilbrigðisþjónustu



Nú er að ljúka uppsetningu á Veru heilsuvef sem er vefsíða sem tengir almenning við heilbrigðiskerfið. Slíkar heimasiður þar sem hægt er að fara inn á lokað vefsíða einstaklings eru vel þekktar erlendis og hafa gefið góða raun.¹ Talið er að aðgangur að eigin heilbrigðisupplýsingum auki ábyrgð einstaklinga á eigin heilsu, hafi áhrif á sameinginlegar ákvárdanir læknis

og sjúklings og bæti árangur og gæði þjónustu. Þær auka öruggi þar sem sjúklingur hefur aðgang að eigin upplýsingum og sér misritun eða rangar upplýsingar svo sem um ofnæmi eða lyf. Þess utan er talið að þessi samskiptamáti geti dregið úr landfræðilegum mun á heilbrigðisþjónustu. Erlendis, þar sem upplýsingar í sjúkraskrá eru dreifðar á marga þjónustu-aðila, koma þær oft saman í heimasveði sjúklings og eru þar á einum stað.¹ Á slíkan vef, sem minnir helst á heimasiðu í netbanka er safnað upplýsingum um komur til lækna og annars heilbrigðsstarfsfólks, rannsóknaniðurstöður, bólusetningar og lyf sem eru skráð á viðkomandi. Tæknilega er hægt að setja á þetta lokaða svæði alla sjúkraskrána, sem er gert í vissum löndum og landsvæðum. Má þar nefna að Danir hafa haft alla sjúkraskrána aðgengilega á þennan hátt í nokkur ár.² Þeir hafa einnig boðið uppá örugg samskipti við heilbrigðisstarfsmenn á svæðinu með fyrirspurnakerfi. Þar er hægt að panta eða afpanta tíma hjá læknini eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni. Þá er hægt að sjá hvaða lyf eru virk í lyfjaskrá og óska eftir endurnýjun.²

Á tínum tölvunnar og netsins hefur heilbrigðisþjónustan verið íhaldssöm og oft hefur verið erfitt að ná fram breytingum í verklagi. Þannig má segja að Íslensk heilbrigðisþjónusta sé enn í svipuðu fari og fyrir áratugum, bréf fara á milli lækna og sjúklinga með bréfberum og notaður er sími, en læknar náðu valdi á honum um svipað leyti og sveitasíminn hvarf. Tölvupóstar eru notaðir af einstaka læknum en er afleitir samskipta máti, þar sem upplýsingar í tölvupóstum er almennings eign og öllum opinn, eins og dæmin sanna.

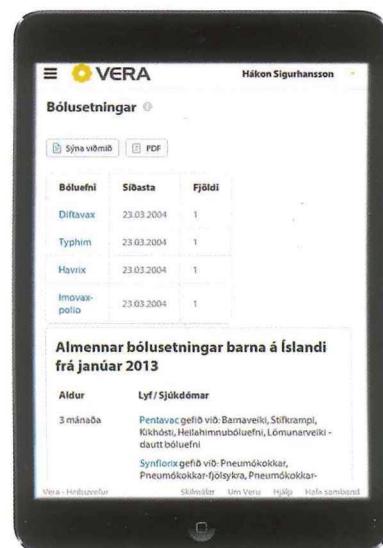
Til eru upplýsingar um að netsamskipti geti dregið úr komum til heimilislækna, að minnsta kosti var það reynslan hjá Norðmönnum³ þar sem samskiptum fækkaði nokkuð við upptöku á slíku verklagi. Í stórra rannsókn hjá Bandarísku heilbrigðisfyrirtæki var 26% fækkun koma til lækna við að taka upp rafrænan heilbrigðisvef⁴ en símtölum hjá þeim fækkaði ekki að sama skapi.⁴ Í annarri bandarískri rannsókn, raunar frá sama fyrirtæki, þar sem 3200 manns fengu aðgang að öruggum tölvusamskiptum við lækna, fækkaði komum til heimilislækna um 6,7 % á einu ári og símtölum fækkaði einnig,⁵ en þetta virðist ekki einhlítt og í nýlegrí

rannsókn frá Bandaríkjum jukust bæði komur og símtöl.⁶ Nokkrar áhyggjur hafa verið vegna þeirra sem ekki eru með aðgang að netinu og/eða eru illa tölvulæsir. Hætt er við að þessi tækni auki enn einangrun þeirra og vanda.⁷

Við hér á Íslandi höfum verið sein til með þróun á vefsíðum í heilbrigðisþjónustu. Þó hefur verið vísir að bókunarkefni í Sögunni á nokkrum heilsugæslustöðvum, en vegna fjárskorts á sínum tíma varð bið á að samskiptaforrit yrði að veruleika. Einnig er vísir að vefgátt á nokkrum heilsugæslustöðvum úti á landi og á einni einkarekinni heilsugæslustöð í Reykjavík.

Fyrir tveimur árum fór í gang samstarfsverkefni um þróun á þjónustu sem nefnist VERA heilsuvefur. Að verkefninu koma Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins og Embætti landlæknis ásamt hugbúnaðarfyrirtækinu TM Software ehf.

Heilsuvefurinn verður meðal annars aðgengilegur í gegnum island.is og verður bæði á netinu og í farsíma. Þarna verður hægt að bóka eða afbóka tíma hjá læknini eða heilbrigðisstarfsmanni. Það ætti ekki að vera útlokað síðar að greiða fyrirfram fyrir komuna við bókun rafrænt og skanna síðan kvittun við komu í anddyri stöðvarinnar og færa kostnað við vottorð og rannsóknir á kortið áður en komunni er lokið. Þá verður aðgangur að lyfjagátt landlæknis og bólusetningum. Þau lyf sem viðkomandi er að taka að staðaldri verður hægt að endurnýja, þó aldrei sýklalyf eða eftirritunarskyld lyf. Þá verður hægt að senda inn formlega fyrirspurn til læknis sem bókast í símatíma eða samskiptatíma viðkomandi læknis. Lækni eða heilbrigðisstarfsmanni er ekki skyld að svara slíkri fyrirspurn nema það sé viðeigandi samskiptamáti miðað við erindið. Annars er viðkomandi boðaður í viðtal eða það er hringt í



hann. Hér skipta tímasetningar máli en útilokað er að svara öllum raffyrirspurnum strax og fær viðkomandi SMS um hvenær hann getur búist við að erindinu verði svarað. Það er ljóst að þetta er ekki samskiptamáti fyrir bráðaerindi enda yrði þá bent á neyðarsíma.

En hvaða upplýsingar úr sjúkraskrá ætti að leggja á netið og hvaða áhrif mun það hafa á umgengni okkar um þessi viðkvæmu gögn? Það er mikill samfélagslegur vilji til að öll gögn í sjúkraskránni, þar með talin rannsóknarsvör, verði aðgengileg á sílku vefsíðæ. Æg hlýddi á fyrirlestur hjá sánskum lækni sem hafði sett sjúkraskrána á netið. Um var að ræða tilraunaverkefni í upphafi sem hafið staðið í 15 ár. Hann sagði að það hefði aldrei verið neitt nema almenn ánægja með það af hálfu skjólstæðinganna. Í Veru, eins og hún er núna, verður aðgangur að grundvallar upplýsingum úr sjúkraskrá s.s. persónulegar upplýsingar, netföng, kjarna-fjölskylda verður sýnd og saga um ofnæmi og aðvaranir. Þá verður listi yfir komur til lækna og listi yfir innlagnir á sjúkrahús.

Það ætti ekki að vera umdeilanlegt að í slíkri skrá lægju rafræn afrit af þeim vottorðum og greinargerðum sem eru lögð í hendur á sjúklingi í viðtali við heilbrigðisstarfmann. Sama ætti sennilega við um ráðleggingar í lok samtals og ef til vill ættu að koma þar fram orsakir komu. Enn er rætt um hvort allar greiningar ættu að fara á netið. Parna hafa ýmsir bent á að greiningar sem snerta frjósemi og geðræna kvilla ættu tæplega erindi á hið lokaða svæði.

Ætti fólk að geta ráðið því sjálf hvað er birt og óskað eftir því rafrænt að fá sjúkraskrána setta á netið? Gallinn við það er að heilbrigðisstarfsmaður, oftast yfirlæknir, þarf að lesa í gegnum sjúkraskrána og fjarlægja allt sem haft er eftir þriðja aðila sem þar gæti verið og fella út til að lögum um sjúkraskrár sé fylgt. Slíkt er tímafrekt og þar með kostnaðarsamt. Þess utan er það tungutak sem tíðkast í sjúkraskrám ekki auðskilið fyrir leikmenn. Ein hugmynd er að allt sem skrifað verður í sjúkraskrá frá ákveðnum tímapunkti fram í tímann, ætti að fara á heilsuvefinn, þannig að allar færslur frá vissri dagsetningu tækju mið af því að sjúklingur muni lesa hana.

Hinn opni aðgangur á sjúkraskrá er viðkvæmur og þar sem upplýsingarnar eru svo aðgengilegar er hætt við að mörkin á trúnaði um sjúkraskrána hverfi smáman saman. Munu börn sjá sjúkraskrá aldraðra foreldra sinna þegar þau eru tekin yfir umsjón þeirra mála í hárri elli? Mun maki í einhverjum tilfellum vilja sjá sjúkraskrána? Verður það

þannig að starfsmannaheilsuvernd fyrirtækja eða ef til vill tryggingafélög eða sjúkrasjóðir krefjist aðgangs hjá sínum skjólstaðingum? Ellegar fangelsis- eða félagsmálayfirvöld? Þegar viðkomandi á framfærslu sína undir því að öll gögn málsins liggi fyrir, eins og sagt er, gæti verð erfitt að neita að opna netið. Í raun þarf að fara fram umræða í samféluginu um birtingu á sjúkraskránni, kosti og galla.

Heilsuvefurinn gefur möguleika á því að sjúklingar haldi annál um heilsufar sitt. Þeir gætu sett inn mælingar, svo sem á blóðþrýstingi, sykurgildum og öndunarprófum og miðlað til heilbrigðisstarfsmanns. Það mætti hugsa sér að á hinu lokaða vefsíðæ vørðu stöðluð próf, svo sem skimumnarpróf við kviða eða þunglyndi, sem og lífsgæðakvarðar. Þá mætti skrá þar á fastmótaðan hátt upplýsingar um reykingar og áfengisdrykkju. Sama gæti átt við um hreyfingu. Sjúklingar gætu raunar verið búnir að skrifa sína sjúkrasögu og lýsingu á þeim einkennum sem hrjá þá þegar þeir koma til læknis. Möguleikar þessarar tækni eru miklir og munu án vafa breyta vinnuumhverfi í heilbrigðisþjónustu til mikilla muna á komandi árum. Höfum í huga að þær breytingar eru í takt við tíðaranda og tækniprófun, sem við getum ekki annað en tekið í þjónustu okkar.

- Pagliari, C., Detmer, D. & Singleton, P. Potential of electronic personal health records. *Bmj* **335**, 330–333 (2007).
- sundhed.dk - den offentlige sundhedsportal. at <<https://www.sundhed.dk/>>
- Bergmo, T. S., Kummervold, P. E., Gammon, D. & Dahl, L. B. Electronic patient-provider communication: Will it offset office visits and telephone consultations in primary care? *Int. J. Med. Inf.* **74**, 705–710 (2005).
- Chen, C., Garrido, T., Chock, D., Okawa, G. & Liang, L. The Kaiser Permanente Electronic Health Record: transforming and streamlining modalities of care. *Health Aff. (Millwood)* **28**, 323–333 (2009).
- Zhou, Y. Y., Garrido, T., Chin, H. L., Wiesenthal, A. M. & Liang, L. L. Patient access to an electronic health record with secure messaging: impact on primary care utilization. *Am J Manag Care* **13**, 418–424 (2007).
- Palen, T. E., Ross, C., Powers, J. D. & Xu, S. Association of online patient access to clinicians and medical records with use of clinical services. *JAMA* **308**, (2012).
- Kim, E.-H. et al. Challenges to using an electronic personal health record by a low-income elderly population. *J. Med. Internet Res.* **11**, (2009).

Ársskýrsla 2013-2014

Starf Félags íslenskra læknaritara hefur verið fjölbreytt að vanda sl. starfsár. Stjórn FÍL hefur fundað annan hvern þriðjudag frá aðalfundi nema í júní, júlí og ágúst og er formaður FÍL með viðveru á 1 hæðinni í SFR húsinu þriðjudagana á móti. Það sem hefur verið aðeins öðruvísi þetta starfsár er að við héldum tvo stjórnarfundir á Akranesi og einn í Heilsugæslunni í Grafarvogi. Á líðandi starfsári hafa verið haldnir 13 stjórnarfundir og tveir nefndarfundir auk ýmissa annarra uppákoma.

Aðalfundur FÍL var haldinn 8. maí 2013 að Grettisgötu 89 í Reykjavík. Að þessu sinni var ekki haldin námsstefna fyrir aðalfundinn þar sem hann var haldinn í beinu framhaldi af ráðstefnunni og hún í raun látin koma í stað hefðbundinna námsstefnu. Formaður las skýrslu stjórnar sem var samþykkt. Gjaldkeri fór yfir reikninga félagsins fyrir árið 2012 og voru þeir samþykktir. Lesnar voru skýrslur nefnda og voru þær samþykktar. Ekki voru gerðar neinar lagabreytingar á fundinum og ákveðið að hafa óbreytt félagsgjöld áfram. Formaður gaf kost á sér til árs í viðbót og var það samþykkt. Úr stjórn gengu Margrét Guðrún Andrésdóttir og Anna Einarsdóttir og inn komu Guðrún Ósk Þrastardóttir læknaritari á Heilsugæslunni í Grafarvogi og Klara Berglind Gunnarsdóttir læknaritari á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi. Anna Haarde læknaritari á Kvennadeild LSH og Elínborg Bjarnadóttir læknaritari á Reykjalandi sátu áfram. Kosið var í nefndir og skoðunarmenn reikninga. Undir liðnum önnur mál var m.a. rætt um nýafstaðna ráðstefnu sem var fundarkonum ofarlega í huga. Einnig var rætt um störf í nefndum og stjórn, skólamál o.fl.

Haldnir voru tveir fræðslu- og skemmtifundir á starfsárinu. Þann 20. nóvember 2013 var haldinn fræðslu- og skemmtifundur að Grettisgötu 89 þar sem *Árni Baldvin Ólafsson* og *Svanur Snær Halldórsson* sjúkraþjálfarar hjá Ás sjúkraþjálfun fluttu einstaklega skemmtilegt og fróðlegt erindi um „Hvernig getur röng setstaða haft áhrif á höfuðverki, hálsverki, þreytu og slen? Er rétt að reyna að „þola“ ástandið/verkina“.

Þann 13. mars 2014 var haldinn fræðslu- og skemmtifundur þar sem *Arna Harðardóttir* verkefnastjóri á hagdeild LSH fjallaði um tilganginn með réttri ICD-10 skráningu og úrvinnslu gagna. *Steinunn Erla Árnadóttir* læknaritari og þjónustustjóri Sögu hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH) sagði okkur frá starfi sínu innan tölvudeildar HH sem læknaritari. Að loknum léttum kvöldverði kom *Anna frá Önnugarni* og kynnti garn og uppskriftir og ýmislegt fleira.

Jólfundur var haldinn í byrjun desember í Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins í Mjódd þar sem séra *Sigfinnur Þorleifsson* var með jóla- og mannlífshugveku.

Það er í gangi vinna við endurgerð námsskrár læknaritara brautar hjá FÁ og hefur stjórn FÍL farið tvísvar á fund námsbrautarstjóra FÁ vegna þess og eru fleiri fundir fyrirhugaðir.

Eins og mörg undanfarin ár hittast læknaritarar á kaffihúsafundum einu sinni í mánuði. Í Reykjavík hittumst við fyrsta fimmtudag hvers mánaðar á Kaffi Meskí í Fákafen 9. Fimmtudaginn 8. maí sl. var 9. kaffihúsafundurinn í Reykjavík á þessum vetri. Á Suðurlandi hittast læknaritarar á hinum ýmsu stöðum á Suðurlandinu, oftast á Kaffi Krús á Selfossi. Á Akureyri hittast læknaritarar Norðurlandsdeildarinnar á Bláu könnunni í Hafnarstræti. 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, atvinnutengd mál eða þjóðfélagsmál að ekki sé nú minnst á heimsmálin.

Í lok apríl 2013 var haldinn NOLO-fundur hér á Íslandi, en NOLO eru stjórnarfundir læknaritarafélaga á Norðurlöndunum ásamt Grænlandi. Hingað komu formenn og fulltrúar allra aðildarfélaga NOLO og er gaman að segja frá því að hingað komu 2 fulltrúar frá Svíþjóð, en sánsku læknaritarasamtökum hafa ekki verið virk í NOLO-samstarfinu nokkur undan farin ár. NOLO-fundurinn var haldinn á Hótel Reykjavík Natura eins og ráðstefnan sjálf og tókst vel. Það var gaman að heyra um mismunandi kröfur til náms og starfa eftir löndum og jafnvel innan landa.

Dagana 2.-3. maí 2013 var hér Norðurlandaráðstefna allra læknaritara á Norðurlöndunum ásamt Grænlandi. Pangarð mættu um 100 erlendir þátttakendur og um 50 Íslendingar. Dagskráin var mjög vönduð og metnaðarfull og tókst ráðstefnan alveg einstaklega vel. Það var fjöldi mjög áhuga-verðra fyrirlestra og skemmtiatriða og lauk ráðstefnunni með vel heppnuðum hátíðar-kvöldverði og dansleik.

Læknaritarinn, fagblað læknaritara kom út í apríl 2013. Það var gefið út í 400 eintökum og sent til allra félagsmanna og ýmissa stofnana og fyrirtækja. Efnið var fjölbreytt og fróðlegt og að mestu unnið af félagsmönnum eða vinnufélögum þeirra.

Eins og sl. veturn hefur FÍL haldið úti tveimur heimasíðum: <http://laeknaritarar.sfr.is/> og <http://fil2013.com/> Önnur síðan er gamla íslenska síðan en hin er ný síða sem er á ensku og var opnuð gagngert vegna ráðstefnunnar 2013. Stefnan er að halda bara úti einni síðu og er verið að vinna í því að flytja efni af gömlu síðunni yfir á þá nýju, þ.e. <http://fil2013.com/> og verður hún heimasíða FÍL í framtíðinni. Mun fleiri möguleikar eru á nýju síðunni, td. væri hægt að hafa þar viðburðardagatal, myndagallerí o.m.fl. Vinnan hefur reyndar gengið heldur hægar en vonir stóðu til en um tíma lokaðist síðan vegna flutnings Outcom til annars hýsils, en nú er búið

að opna hana að nýju og verður það eitt af forgangsverkefnum stjórnar að klára þennan flutning og virkja nýju síðuna.

Við stofnuðum facebook síðu fyrir þremur árum, sem er hugsuð sem almennur samskiptamiðill fyrir félagsmenn um land allt. Þar gefst færí á að viðra hugmyndir sínar varðandi félagsstarfið auk þess reynum við að setja þar inn tilkynningar um fundi o.þ.h.

FÍL er með höfuðstöðvar sína á Grettisgötu 89 hjá SFR eins og flestir vita. Þar deilum við skrifstofu með félagsliðum og heilbrigðisriturum. Sú sambúð hefur gengið ljómandi vel og engir árekstrar orðið þar. Auk þess höfum við aðgang að fundarherbergjum SFR og BSRB eins og við þurfum og viljum. Við höfum einnig nýtt okkur þjónustu eldhúss SFR og líkað vel.

Með því að hafa fasta viðveru á Grettisgötunni og gera okkur sýnilegar þar höfum við í auknum mæli verið kallaðar til starfa hjá SFR. Formaður er fulltrúi læknaritara í félagsráði SFR auk þess að vera í trúnaðarmannaráði og í ýmsum nefndum SFR. Undanfarin ár höfum við einnig sinnt fundarritun á aðalfundi SFR. Þá var formaður í samninganefnd SFR í veturn og sat eina 15 fundi í Karphúsini vegna kjara-samninga SFR við ríkið.

Jafnréttisráðstefnan Nordisk forum verður haldin í Malmö í Svíþjóð dagana 12.-15. júní nk. Elín Helga Sanko fráfarandi formaður FÍL fer á vegum SFR á þessa ráðstefnu og verður

fulltrúi læknaritara í dæmigerðri kvennastétt þar. Dagskráin er mjög fjölbreytt og spennandi og margt hægt að kynna sér þar.

Settu punkt ...

- „Settu punkt aftan við sérhvern dag og láttu honum þar með lokið. Þú gerðir það sem í þínu valdi stóð. Eflaust urðu þér á mistök og kannski komu upp einhver leiðindi – en bægðu frá þér öllum hugsunum um það.“
- Á morgun rennur upp nýr dagur. Byrjaðu hann vel – í andlegu jafnvægi og af svo innilegri lífsgleði að gömul vandamál nái ekki að íþyngja þér.“

*Ralph Waldo Emerson (1803-1882)
skáld og heimspekingur*



Aðalfundur 17. maí 2014

Formaður les skýrslu stjórnar fyrir starfsárið 2013 – 2014

Gjaldkeri fer yfir reikninga félagsins.

Skýrslur nefnda

Formaður norðurlandsdeildar les skýrslu norðurlandsdeildar

Lagabreytingar

Ákvörðun um félagsgjald

Kosning formanns

Kosning stjórnar

Kosning í nefndir og skoðunarmenn reikninga

Önnur mál

Ertu orkulaus og úti á þekju?



Anna Rósa Róbertsdóttir.

Burnirót (*Rhodiola rosea*) hefur lengi verið notuð í grasa-lækningum í Austur-Evrópu og Asíu en skammt er síðan farið var að nota hana að ráði í Vestur-Evrópu og Norður-Ameríku. Mikil hefð er fyrir því að nota burnirót til að auka andlegt þol en hún er ein af fáum íslenskum jurtum sem er styrkjandi fyrir taugakerfið. Greinarhöfundur hefur um margra ára skeið notað burnirót fyrir orkuleysi, kvíða, streitu, vefjagigt og þunglyndi hjá sjúklingum í ráðgjöf með afar góðum árangri. Einnig er hefð fyrir því að nota hana til að auka líkamlegt þol og getu og í Tibet hefur hún lengi verið notuð gegn súrefnisskorti, t.d. til að komast hjá háfjallaveiki. Burnirót þykir góð fyrir eftirfarandi kvilla:

- kvíði, þunglyndi og streita
- vefjagigt, orkuleysi og síþreyta
- ADHD, einbeitingarskortur, eirðarleysi
- líkamlegt álag
- svefnleysi
- getuleysi
- bólgu og niðurgangur

Tínsla

Burnirót vex víða um land en hún þolir illa sauðfárheit og hefur því horfið af stórum svæðum. Rótin er grafin upp á haustin en hún er mörg ár að vaxa og ekki er mælt með því að fólk grafi hana upp á víðavangi, en hún er einnig algeng í gömlum görðum. Rótin er notuð til lækninga en blöðin eru tilvalin til matar t.d. í salat eða soðin líkt og annað grænmeti.

Saga

Áður fyrr var talið að burnirót byggi yfir verndarmætti og þótti gott að bera hana næst sér eða láta liggja á rúmstokk um nætur til að bægja burt öllu illu. Eins var talið gott ef konu gekk illa að fæða að leggja burnirót í rúmið hjá henni svo hún snerti hana bera. Burnirót var talin góð gegn hárlosi, en önnur nöfn hennar voru meðal annars greiðurót og höfuðrót. Önnur gömul heiti voru svæfla, sem gæti merkt að hún hafi þótt góð við svefnleysi, og svo munnsviðarót en margar lækningajurtir sem hafa svipaða barkandi eiginleika hafa verið nýttar við munnsviða og munngangri.

Rannsóknir á burnirót

Í rannsóknum á burnirót er mjög mismunandi hvort hún er rannsókuð í formi hefðbundinnar tinktúru, seyðis eða staðlaðs þykknis en oft snýst rannsóknin um virka efnið salídrósíð eitt og sér. Burnirót hefur tölvvert verið rannsókuð á mönnum með tilliti til líkamlegs úthalds og þols. Flestar benda rannsóknirnar til að hún geti aukið súrefnisflæði, líkamleg afköst og þol ásamt því að minnka þreytu eftir áreynslu. Burnirót hefur líka verið rannsókuð á sjúklingum undir ýmiskonar andlegu álagi, svo sem vegna kvíðaróskunar eða þunglyndis, og hefur hún þótt lofa góðu. Eins hafa verið gerðar klínískar rannsóknir á áhrifum burnirótar á þreytu, örmögnun, einbeitingarskort, verkfælni og skammtíminni, og hafa þau þótt jákvæð auk þess sem hún hefur þótt sýna jákvæð áhrif á getuleysi og svefn. Í öllum þessum rannsóknum voru aukaverkanir af burnirót taldar hverfandi litlar. Rannsóknir á burnirót hafa einnig leitt í ljós að hún kunni að koma að gagni við fíkn ýmiskonar og því álagi sem fylgir því að hætta t.d. reykingum og eiturlýfjaneyslu. Eins hefur hún þótt gefa góða raun í meðferð átröskunar, bæði lystrarstols og lotugræðgi. Burnirót hefur líka þótt hafa bólgueyðandi áhrif bæði í rannsóknum á mönnum og dýrum og í tveimur rannsóknum á sjúklingum sem gengust undir skurðaðgerðir á brjóstholi komu fram vísbendingar um að burnirót drægi úr áhættu af aðgerðunum og flýtti fyrir bata. Rannsóknir leiddu í ljós að möguleiki er að nota burnirót við einkennum hægs skjaldkirtils í sjúklingum sem vegna krabbameinsmeðferðar þurfa að hætta á skjaldkirtilshormóni í stuttan tíma. Rannsóknir á dýrum og í tilraunaglösum hafa leitt í ljós andoxunaráhrif og hamlandi áhrif á vöxt og dreifingu krabbameinsfrumna, lækkun blöðsykurs auk jákvæðrar áhrifa á hjartsláttaróreglu, of háan blöðþrýsting og fituhrörnun slagæða. Að auki hafa nokkrar rannsóknir, gerðar á dýrum og í tilraunaglösum, rennt stöðum undir kennningar um góð áhrif burnirótar á andlegt álag, þunglyndi og kvíða ásamt bakteríu- og veirudrepandi áhrifum. Þá hafa áhrif burnirótar á taugasjúkdóma verið rannsókuð á dýrum og í tilraunaglösum og hafa líkur verið leiddar að því að hún gæti nýst við meðferð fólks með Alzheimer og Parkinsons-veiki.

Skammtar

Tinktúra: 1 tappi (8 ml) einu sinni til tvisvar á dag blandað með vatni eða safna. Hylki 500 mg af stöðluðu 3-6% rósavín og 1% salídrósið, 1-2 á dag. Seyði: 1 tsk í bolla einu sinn til þrisvar á dag.

Varúð

EKKI er mælt með burnirót fyrir sjúklinga með geðhvörf eða ofsóknaræði. Í einstaka tilfellum hjá viðkvæmu fólk getur burnirót valdið svefnleysi.

Grein birtist áður í veftímaritinu Kjarnanum 27. mars 2014.



Heimildir

Anna Rósa Róbertsdóttir. 2011. Anna Rósa grasaþeknir og íslenskar lækningsjurtir. Anna Rósa grasaþeknir ehf, Reykjavík.

Parisi A, Tranchita E o.fl. Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results. J Sports Med Phys Fitness. 2010 Mar; 50(1):57-63.

Schutgens FW, Neogi P o.fl. The influence of adaptogens on ultraweak biophoton emission: a pilot-experiment. Phytother Res. 2009 Aug; 23(8):1103-8.

Abidov M, Grachev S o.fl. Extract of Rhodiola rosea radix reduces the level of C-reactive protein and creatinine kinase in the blood. Bull Exp Biol Med. 2004 Jul; 138(1):63-4.

De Bock K, Eijnde BO o.fl. Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004 Jun; 14(3):298-307.

Spasov AA, Wikman GK o.fl. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. Phytomedicine. 2000 Apr; 7(2):85-9.

Bystritsky A, Kerwin L o.fl. A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). J Altern Complement Med. 2008 Mar; 14(2):175-80.

Darbinyan V, Aslanyan G o.fl. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. Nord J Psychiatry. 2007; 61(5):343-8.

Olsson EM, von Schéele B o.fl. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Med. 2009 Feb; 75(2):105-12.

Fintelmann V, Gruenwald J. Efficacy and tolerability of a Rhodiola rosea extract in adults with physical and cognitive deficiencies. Adv Ther. 2007 Jul-Aug; 24(4):929-39.

Shevtsov VA, Zhulus BI o.fl. A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work. Phytomedicine. 2003 Mar; 10(2-3):95-105.

Darbinyan V, Kteyan A o.fl. Rhodiola rosea in stress induced fatigue – a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Phytomedicine. 2000 Oct; 7(5):365-71.

Winston David og Kuhn.M. 2008. Herbal Therapy and Supplements. Lippincott Williams and Wilkins, PA, USA.

Molar og myndir – Ráðstefna 3. Mai.



Gómsætt kjúklingasalat – uppskriftin er tekin úr Eldhússögum

Uppskrift f. 5

- 5 kjúklingabringur vel kryddaðar með „Best á allt” frá Pottagöldrum eða með öðru góðu kjúklingakryddi).
- 1 stórt beikonbréf (ca. 200 g)
- ¼-1/2 rauðlaukur
- 1 fetaostskrukka – olían ekki notuð (krukkan er 325 g með olíu)
- 1 mangó
- 1 avokado
- 1 askja kirsüberjatómatar (ca. 250 g)
- 1 kúla mozzarella ostur (125 g)
- blandað salat (salat, spínat, ruccola), nota mikil af því!
- karamelliseraðar pekanhnetur eftir smekk (má sleppa)



Dressing

- 100 ml majónes
- 200 ml sýrður rjómi
- 75 ml balsamik edik
- 40 ml sykur

Aðferð:

- Kryddið kjúklingabringur vel með „Best á allt” og grillið eða hitið í ofni, skerið í bita.
- Steikið beikonið þar til það er stökkt, kælið og myljið í bita.
- Skerið laukinn smátt
- Skerið mangó, kokteiltómata, mozzarella og avókadó í bita
- Blandið öllu saman við salat og fetaost



Dressing:

- Blandið saman sýrðum rjóma og majónesi, saltið og piprið
- Setjið edikið og sykurinn í lítinn pott og látið sjóða þar til þykknar örliðtið, í ca. 3 mínútur. Kælið (þegar blandan kólhar þykknar hún, látið hana bíða passlega lengi þannig hún verði ekki alltof þykk) og blandið síðan smátt og smátt saman við sýrða rjómann/majónesið.
- Blandið dressingunni saman við salatið og dreifið yfir karamelliseruðum pecanhnetum. Berið fram með góðu brauði.

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

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

6	3	7						
4								
	8							
2	1							
	2							
8	4							
6	3	7						
4								
	8							

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

Sudoku

Krossgáta

Lárétt:

1. Fram úr hófi. (5)
5. Samkomuhús. (5)
9. Einkenni þeirra, er vilja öðrum illa. (8)
12. Kraftar. (3)
14. Tóma. (4)
15. Óvisælt dýr. (3)
17. 29. lárétt. (2)
18. Á vetling. (6)
20. Matarveisla. (2)
21. Kauðaleg. (5)
23. Gjalda. (5)
25. Vökvi. (3)
26. Tímabil. (2)
28. þangað til. (3)
29. Bókstafur. (3)
30. Gróðurblettur. (2)
31. Eldur. (3)
32. Ræktað land. (5)
34. Íslenskur norrænufræðingur. (5)
36. Tónn. (2)
37. Truflar. (6)
40. Hlaupa uppi. (2)
41. Æða áfram. (3)
43. Mjög vinsæll drykkur. (4)
44. Atviksorð. (3)
45. Á mannsfæti (ákveðin mynd). (8)
48. Fugl (5)
49. Var síkvikandi. (5)

Lóðrétt:

1. Aldin. (5)
2. Forsetning. (3)
3. Gamalt mál í Danmörku. (2)
4. Ör. (5)
5. Ráðabruggr. (5)
6. Forsetning. (2)
7. Konuefn. (3)
8. Búa við. (5)
10. Fjas. (3)
11. Hringstreymi. (3)
13. Tekin frá. (8)
16. Þeir sem heppnir eru. (8)
18. Hagstætt verður. (6)
19. Uppsprettur. (6)
22. Búsaþald (vafasöm stafsetning). (4)
24. Kann vel við sig. (4)
26. 20. lárétt. (2)
27. Á skrúfnagla. (2)
32. Sjá ekki í friði. (5)
33. Skeggræða. (5)
34. Þýfi. (5)
35. Innyfli. (5)
38. Eygi. (3)
39. Söngflokkur. (3)
42. Bletta. (3)
44. Samtenging. (3)
46. 6. lóðrétt. (2)
47. Kvík. (2)

1		2	3	4			5	6	7		8
		9			10	11					
12	13			14					15	16	
17			18					19		20	
21		22					23		24		
	25				26	27		28			
	29				30			31			
32				33			34				35
36			37		38	39				40	
41		42		43					44		
		45	46					47			
48							49				



NYTT

Mjúkís

Ís ársins 2014



Komdu þér í mjúkinn

Biðin er á enda. Mjúkís ársins 2014 er loksins kominn í verslanir. Dúnmjúkur undir tönn, bragðmikill og blandaður með kökum og kremi að amerískum sið. Verði ykkur að góðu.