

# LÆKNARITARIÐ

1. TBL. 18. ÁRG.

2006





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

Kristín Vilhjálmsdóttir formaður  
 Margrét G. Andrésdóttir gjaldkeri  
 Hrafnhildur J. Rafnsdóttir ritari  
 Harpa Hauksdóttir  
 Kristín Jóhannsdóttir

[kristinvilhj@simnet.is](mailto:kristinvilhj@simnet.is) / [kristinv@encode.is](mailto:kristinv@encode.is)  
[arinbjornf@isl.is](mailto:arinbjornf@isl.is)  
[hrafnr@landspitali.is](mailto:hrafnr@landspitali.is)  
[harpa.hauksdottir@efsta.hr.is](mailto:harpa.hauksdottir@efsta.hr.is)  
[kristjoh@landspitali.is](mailto:kristjoh@landspitali.is)

**Efnisyfirlit**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Formannspistill                                   | 3  |
| Lækna­ritara brautskráðir í maí                   | 4  |
| Til þín lækna­ritari                              | 5  |
| Forysta fagstéttar – þín ábyrgð                   | 6  |
| Magasár – stress eða sýking?                      | 8  |
| Kvennaferð                                        | 10 |
| Tölvur og tölvunotkun í starfi fyrir lækna­ritara | 11 |
| Útivera og eyjalíf                                | 12 |
| Lækna­ritaranám í bráð og lengd                   | 13 |
| Tímamót                                           | 14 |
| Heilbrigðisskóli Þingeyinga                       | 15 |
| NOLO fundur                                       | 16 |
| Stjórn Félags íslenskra lækna­ritara              | 18 |
| Krossgáta                                         | 19 |

**Skrifstofa: FÍL**

BSRB húsinu  
 Grettisgötu 89  
 105 Reykjavík  
 Sími 525 8340  
 Kennitala 461180-0199

**Útgefandi:**

Félag íslenskra lækna­ritara,  
 stofnað 1970  
 Ábyrgðarmaður:  
 Kristín Vilhjálmsdóttir

**Ritnefnd:**

Aðalbjörg Sigurðardóttir  
 Brynja Ingimundardóttir  
 Jóna S. Jóhannsdóttir  
 Jónína Jósafátsdóttir

**Umbrot og prentun:**  
 Prentmet ehf

## Aðalfundur og námstefna Félags íslenskra lækna­ritara

**verður haldinn að Hótel KEA  
á Akureyri 13. maí 2006**

- 09:30 Fundur settur**
- 09:35 Hið fallvalta minni**  
 Dr. Púrður J. Jónsdóttir,  
 forstöðusálfræðingur FSA
- 10:35 Kaffihlé**
- 11:00 Klámvæðing almenningsins**  
 Kristján Jósteynsson, forstöðu-  
 maður dagdeildar geðdeildar FSA
- 12:00 Hádegisverður**
- 13:30 Aðalfundur**
- 15:00 Kaffihlé**
- 15:20 Önnur mál**
- 19:00 Sameiginlegur kvöldverður**

**Nánar auglýst á**

**[www.laeknaritarar.sfr.is](http://www.laeknaritarar.sfr.is)**



# Formannspistill



Heilbrigðis-  
vísindum fleygir  
fram og heilbrigðis-  
geirinn tekur stakka-  
skiptum ár frá ári.  
Við lækningararar  
erum einn hlekkur-

inn í heilbrigðiskeðjunni sem þarf að halda til þess að grundvöllur heilbrigðisþjónustunnar brestir ekki. Okkur ber skylda til að hlúa að okkar hlekk í keðjunni og vera vakandi fyrir því að lækningararar séu starfi sínu vaxnir og njóti bestu mögulegrar menntunar á hverjum tíma. Síðustu misseri hafa mikið til snúist um endurskoðun lækningararanámsins við Ármúlaskóla. Nám lækningarara í núverandi mynd hefur verið frá árinu 1992 í Ármúlaskóla og var síðast endurskoðað árið 1997. Því var löngu orðið tímabært að endurskoða námsgreinar og samræma námið í takt við kröfur samtímans. Undirrituð er fulltrúi Félags íslenskra lækningarara í nefnd á vegum Menntamálaráðuneytis sem vinnur að þessu endurmati námsins okkar. Lagt var upp með að nám hjúkrunar- & móttökuritarara annars vegar og nám lækningarara hins vegar yrðu samræmd, a.m.k. að einhverju leyti. Einnig átti að minnka forkröfur til námsins umtalsvert. Þetta vakti almenna óánægju meðal félagsmanna FÍL og á fjölmennum félagsfundi nú í febrúar síðastliðnum var samin ályktun þar að lútandi sem síðan var lögð fyrir nefndina.

Þrátt fyrir þessi mótmæli fagfélagsins og þrátt fyrir að landlæknir styðji málstað okkar og hafi sent bréf þar að lútandi virðist skilningsleysi enn alls ráðandi hvað varðar forkröfur fyrir nám í lækningaritun. Forkrafa til námsins hefur til þessa verið stúdentspróf eða

sambærilegt en nú virðist stefnan vera að færa námið niður á framhaldsskólastig. Þetta getur fagfélagið ekki samþykkt. Að færa námið niður á við í skólakerfinu myndi brjóta í bága við þau lög sem eru undirstaða félagsins en í 2. grein laga félagsins er skýrt kveðið á um að félagið skuli „stuðla að aukinni menntun félagsmanna, framþróun í námskrá lækningaritaranema og tryggja að námið sé ávallt fullnægjandi og í takt við kröfur tímans.“ Enn eru þessi mál á vinnslustigi þegar þetta er skrifað og því ekki öll kurl komin til grafar ennþá hvað þetta varðar. Þá er jafnframt verið að athuga með framhaldsmenntun fyrir lækningarara á háskólastigi en löngu er orðið tímabært að lækningaritunum sé gefið færi á því að mennta sig frekar. Hvað eftir annað reka lækningararar sig á að kúrsar við Endurmenntun Háskóla Íslands sem nýtast myndu þeim í starfi séu þeim lokaðir þar eð krafist er háskólamenntunar til innritunar. Þetta er Ísland í dag! Vonandi fær lækningararar stéttin brátt hljómgrunn innan veggja háskólans varðandi framhaldsnám.

Aðalfundur félagsins hefur síðustu tvö ár verið haldinn í Reykjavík en nú verður farið út fyrir höfuðborgarsvæðið og verður næsti aðalfundur haldinn á Akureyri þann 14. maí næstkomandi. Það er alltaf gaman að sækja höfuðstað Norðlendinga heim og verður enn skemmtilegra núna þegar lækningararar koma þar saman. Fjölmennum norður í maí og eigum saman góðar stundir!

Næsta norræna lækningarararáðstefna verður haldin í Grænlandi á næsta ári og vil ég hvetja ykkur til að fara að huga að henni. Ekki er ráð nema í tíma

sé tekið – því bæði er ráðstefnugestafjöldi takmarkaður vegna þess hve lítið er um gistiþláss í þessum litla grænlandska bæ og einnig gæti ferðakostnaður orðið nokkur þar eð ekki er flogið beint á austurströnd Grænlands. Farið því endilega að huga að fyrirspurnum um styrkveitingar til starfsmannafélaga ykkar og vinnustaða.

Félag íslenskra lækningarara er fagfélag og semur því ekki um kaup og kjör en getur þrátt fyrir það beitt faglegum áhrifum í þágu kjaramála. Í vinnunni við endurskoðun lækningararanámsins hefur komið greinilega í ljós hve rödd fagfélagsins er í raun sterk og hve mikilvægt er að sem flestir lækningararar séu meðlimir í fagfélaginu. Því fleiri sem við erum, því sterkari stöndum við á samfélagsvettvangi. Á síðustu mánuðum hafa margir nýir liðsmenn bæst í hóp okkar og eru félagsmenn nú orðnir ríflega 280. Það eru þó miklu fleiri starfandi lækningararar á landinu og hvet ég nú alla fullgilda lækningarara til þess að sækja um aðild að fagfélaginu sínu. Sameinaðar erum við svo miklu sterkari.

*Kristin Vilhjálmsdóttir,  
formaður*



## Lækningaritari óskast til sumarafleysinga á SHA

Möguleiki á húsnæði í starfsmannabústað.

Lækningaritarar, notið tækifærið og breytið til í sumarfríinu.

Komið á Skagann í skemmtilega vinnu!

Nánari upplýsingar gefur Rósa Mýrdal, skrifstofustjóri lækningaritaramiðstöð.,  
í síma 430 6031 eða 430 6189, netf. [rosa.myrdal@sha.is](mailto:rosa.myrdal@sha.is) <<mailto:rosa.myrdal@sha.is>>.

**SHA**  
Sjúkrahúsið og heilsgæslustöðin á Akranesi



## Læknaritarar brautskráðir í maí 2005 frá Fjölbrautaskólanum við Ármúla



*Efri röð frá vinstri: Guðrún Magnúsdóttir, Matthildur Sigurjónsdóttir, Guðrún Kristmundsdóttir og Heiðrún Ásgeirsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Rakel Kristjánsdóttir, Halldóra F. Sigurgeirsdóttir, Guðrún Narfadóttir kennslustjóri, Guðrún Katla Kristjánsdóttir og Sólveig Jóna Ásgeirsdóttir. Á myndina vantar Hönnu M. Sigurðardóttur, Helgu Björgu Sigurðardóttur og Sigríði Áslaugu Pálmadóttur.*

### Færeyskar flensufréttir

Verri influensu hefur ekki gingið í Föroyum í nógv ár, og hjá nógvum, serliga eldri fólki, og fólki, sum annars eru veik, kann hon blíva hon so ring, at tey fóta sær ikki aftur.

Influensan er so umfatandi, at tað eru bara tey hepnastu, sum sleppa undan, serliga um tú ikki hefur havt influensu í eini tvey, trý ár.

Og hon herjar við fullari styrki, og skal takast í fullum álvara Og so eru tað eini góð ráð eisini at hava panodil, ella kodimagnyl við hondina til at taka broddin af fepurinum og pínuni í liðunum.

Í Italia eru tvær milliónir farin undir dýnuna og í Fraklandi liggur ein millión undir dýnunni.

Fyrir jólin fór fjölskyldan í kirkjugarðinn að leiði langafa. 7 ára gutti horfði í kringum sig og sá öll ljósin á leiðunum sem búið var að tendra. „VVVÁÁÁ, hvað eru margir dauðir hérna!! Hvað eru eiginlega margir dauðir hér????!!!“

Hann horfði í kringum sig og sá öll kertin á leiðunum og fannst sum þeirra ansi nálægt trjám sem þar voru líka og óttaðist að kviknaði í þeim. „Það er nógu hræðilegt að afi hafi dáið einu sinni, það kvikni nú ekki líka í hjá honum, það væri alveg hræðilegt“

„Hei, það væri kúl ef jólasveinninn væri afi manns eða frændi! Hann deyr nefnilega aldrei.“ Hann var að velta því fyrir sér hvernig maður gæti komist hjá því að missa þá sem maður elskar.



## Til þín lækna ritari

Sæl vertu

Ég heiti María Svavarsdóttir og er lækna ritari. Ég útskrifaðist úr Heilbrigðis-skólanum vorið 2003 og hef starfað á Landspítala síðan í ágúst 2004. Ég verð að segja það að ég hef áhyggjur af framtíð og þróun lækna ritara.

Ég vil fyrst nefna kjaramálin. Við í kjaranefnd, ég og Astríð Sörensen, höfum gert óformlega könnun á launum annarra ritara innan ríkisstofnana og kemur þar í ljós að lækna ritarar hafa dregist aftur úr í launum. Sérstaklega hvað varðar námið okkar. Það stingur í augun að ritarar sem hafa ekki sérstaka menntun að baki skuli vera hærra launaðar en við. Það er sárt til þess að hugsa að hafa setið tvö ár í skóla og lært til lækna ritara en vera svo verr sett en almennir ófaglærðir ritarar innan ríkisins.

Landspítali Háskólasjúkrahús er stærsti vinnuveitandi lækna ritara. Það heyrast ýmsar raddir um að lækna ritarar séu óþarfir, taki of mikið pláss og hver kannast ekki við söguna um að senda diktöt rafrænt til Indlands og þau komi fullunnin um hæl til baka. Ég hef líka heyrt þessa hugmynd um ritaramiðstöð, að lækna ritarar verði staðsettir utan spítala, vinni þar saman, fái diktöt send rafrænt, hitti aldrei lækna eða annað fólk sem vinnur á viðkomandi deild. Er það það sem við viljum, ég og þú? Hvað vilt þú? Ég held að það sé tími til kominn að við látum heyra í okkur og sýnum og sönnum hve störf lækna ritara eru mikilvæg. Ég hef heyrt marga lækna lýsa því yfir að ef lækna ritara vanti í nokkra daga verði allt í lamasessi.

Já mín kæra svo er sagt að störfin verði úrelt eftir nokkur ár en get ég ekki séð að það verði í nánustu framtíð. Á meðan stefnum á spítalann fjölga vegna lækna mistaka verða störf lækna ritara mikilvægari. Nákvæmni í skráningu gagna sjúklinganna skiptir miklu máli og að gæsla sjúkraskráa og legupappíra með tilliti til laga um persónuvernd er hlutverk lækna ritara og get ég ekki séð að annað komi í stað þess. Ekki má gleyma hinni klassísku DRG greiningaskráningu sem verður vonandi greitt eftir í nánustu framtíð. Það erum við sem eigum að halda utan um það með fyrirmælum beint frá lækna.

Ég heyri stundum þær raddir frá öðrum lækna riturum að þær séu sko ekki í þessu slæðufélagi (Félag íslenskra lækna ritara), þar sé ekkert gert fyrir þær. Það er nefnilega þannig í fagfélagi að þeir sem í félaginu eru, skapa það sem þar er gert. Það erum ég og þú sem eru félagarnir og ef einhver er ekki sáttur, þá á hann að standa upp og breyta því, annars breytist ekkert. Það er enginn að tala um að allir verði að vera sammála, allar skoðanir lækna ritara eiga að rúmast innan félagsins, líka þínar. Í annarri málsgrein laga Félags íslenskra lækna ritara segir:

„Tilgangur félagsins er að efla samvinnu og samstarf félagsmanna og bæta þekkingu og hag þeirra eftir því sem við verður komið.“

Hvernig vilt þú hafa félagið og hvernig fræðsluerindi vilt þú heyra?

Mig langar svo til þess að lækna ritarar standi saman, það er eina leiðin til bættra kjara, standa þétt að öflugum fagfélagi innan SFR. Láta kröfur okkar og raddir heyrast. Sumir segja að við ættum að stofna eigið stéttarfélag en ég held það væri erfitt að reka sjúkrasjóð, reka orlofshús o.s.frv. Skemmst er að minnast þess að skurðlækna hafa klofið sig út úr Læknafélagi Íslands til þess að fara sjálfir með umboð til kjaramála. Það verður spennandi að sjá hvernig það kemur út. En á meðan þessi stormur ríður yfir neita ég að láta gjaldfella námið mitt og búa við núverandi kjör.

Með bestu kveðju

María



# Forysta fagstéttar – þín ábyrgð



*Rannveig Ásgeirsdóttir. Höfundur er lækna-ritari, menntaður í íslensku frá HÍ og hefur lokið viðskipta-námskeiði í stofnun fyrirtækja fyrir konur hjá Iðntæknistofnun. Hún hefur unnið á Landspítala frá 1988 með námshléi en starfar nú sem aðstoðarmaður framkvæmdastjóra Skrifstofu kennslu, vísinda og þróunar á Landspítala-háskólasjúkrahúsi.*

**E**ngum ætti að dyljast að gríðarlega órar framfarir og breytingar hafa verið á flestum sviðum í þjóðfélagi okkar undanfarin ár, þar á meðal í heilbrigðisþjónustunni. Breytingar á störfum lækna-ritara eru þar ekki undanskildar, en mikilvægt er að við vitum og ákveðum hver leiðir breytingarnar.

## Starfsumhverfi lækna-ritara

Að öllu jöfnu hefur lækna-ritara-þjónusta verið rekin með sama sniði frá upphafi, þegar einingar voru litlar og starfsfólk skipaðist á sama blettinn. Þar var lækna-ritari venjulega innanborðs sem hluti teymisins. Verkefni spruttu af þjónustu sérfræðinga og aðstoðarlækna við sjúklinga spítalans. Einstaka sérfræðingur stóð upp úr á sviði rannsókna og þróunar og þurfti meiri stuðning ritara en aðrir.

Undanfarin ár hafa orðið talsverðar breytingar á starfsumhverfi lækna-ritara; vinnustöðvar eru oft dreifðar og að sumu leyti hefur dregið úr umgengni við lækna og annað samstarfsfólk.

Kröfur um sérhæfingu eru háværi og á það jafnt við um lækna-ritara sem aðrar fagstéttir í þjóðfélaginu. Fyrst og fremst kemur krafa frá þeim sem þjónustunnar njóta, en grundvöllur hennar er aukin framleiðsla og framfarir í tækni og tækjum. Allir eiga að geta allt og helst meira. Sérfræðingar, sem eiga fullt í fangi með að þjónusta sjúklinga, þurfa að auki að sjá um að tileinka sér stöðugar nýjungar á skrifstofusviði.

## Þjónusta til sölu – kostar eina tölu

Í víðasta skilningi má segja að við séum markaðsfólk, en ef til vill gerum við okkur ekki grein fyrir því að söluvara er ekki einvörðungu í túpu eða kassa heldur er nokkuð til sem heitir huglæg söluvara. Þjónusta er gott dæmi um slíka vöru, en góða þjónustu er ekki alltaf auðvelt að kalla fram. Grunnur góðrar þjónustu er menningin í kringum hana; heilbriggt, stöðugt og krefjandi umhverfi sem er vel stjórnað og dýrmætri endurmenntun sinn.

Þjónustan hefst inni í höfðinu á okkur. Markhóparnir eru tveir; sjúklingar og heilbrigðisstarfsfólk og við þjónustum sjúklinga með því að aðstoða heilbrigðisstarfsfólk. Markmiðið er að allir séu ánægðir með þjónustuna og að hún sé vel skilgreind:

- Að við veitum þjónustuna þegar hennar er þörf
- Að þeir sem veita þjónustuna séu hæfastir hverju sinni
- Að við fylgjum þjónustunni eftir

Eitt af höfuðverkefnum lækna-ritara er sú þjónusta við einstakling eða stofnun, að breyta upplýsingum í gögn. Á þessu byggist upplýsinga-grunnur heilbrigðisstofnana. Án þessarar vinnu lækna-ritara hefur stofnunin hvorki öryggi gagnvart sjálfri sér né þeim sem hún þjónustar og getur ekki sýnt fram á að hafa innt verk sitt af hendi. Upplýsingakerfi eru í raun innra eftirlit og sýna framleiðslugetu. Ábyrgð lækna-ritara er því umtals-

verð; að skila vel unnum gögnum bæði í vinnslu og flokkun. Lækna-ritarar bera hér hita og þunga og skapa stofnunum sínum gríðarleg verðmæti í formi gagna ásamt því að framfylgja ströngum öryggisreglum til þess að vernda hagsmuni sjúklinga og stofnunar

## Tæki og tækniframfarir

Fram til þessa hefur verið notast við diktafóna til að koma upplýsingum til skila. En nú er að hefjast nýr kafli í tækjasögunni, sem er að verða að veruleika á Landspítala-háskólasjúkrahúsi. Innleiðing á stafrænu diktati stendur nú yfir, en notkunarmöguleikar eru þeir að lækna-ritarar talar inn upplýsingar í borðsíma, farsíma spítalans, hljóðnema við tölvu eða lófátölvu. Að innlestri loknum er hljóðbúturinn sendur inn í afspilunarkerfi lækna-ritara sem og birtist í glugga á tölvuskjánum. Afspilun hljóðritunar er eingöngu stýrt á lyklaborði tölvunnar og mun þar með úr sögunni notkun fótstiga. Verklag þetta mun eflaust að hluta verða til þess að dregst í sundur með



læknum og læknariturum. Lykilatriði hér er þó að einskráning upplýsinga mun sett á oddinn og þar með eykst öryggi sjúklinga. Kerfi sem þetta getur orðið til þess að minnka kostnað á sjúkrahúsinu með því að stytta biðtíma eftir gögnum.

Eftir að tölvur komu til sögunnar var afar mismunandi með hvaða hætti gögnin voru geymd, en segja má að um ýmis „heimabókasöfn“ hafi verið að ræða þar sem skráning var bundin við tölvurnar þar sem skráningin átti sér stað. Enginn sameiginlegur grunnur nema skráningargrunnur útskriftar þar sem númer sjúkdóma voru slegin inn og svo þjóðskrá.

Á skömmum tíma hafa vistunarkerfi tekið við og þeirra stærst er án efa Sögukerfið, sem flestir þekkja. Þar hafa allir sérfræðingar aðgang að upplýsingum og eftir því sem færni við notkun kerfanna verður meiri, munu hlaup eftir pappírur minnka. Sífellt auðveldara verður að nálgast upplýsingar stofnana á milli með tilkomu heilbrigðisnetsins og það mun einnig leiða til margs konar hagræðingar s.s. að auka á öryggi fyrir sjúklinga vegna aukinna upplýsinga sérfræðinga á milli. Ber að leggja sívinnu í að viðhalda því og laga þá galla sem óhjákvæmilega koma upp.

Kennsla læknanema á Landspítala-háskólasjúkrahúsi á rafræn kerfi verður að veruleika á næstu misserum og mun það án efa breyta vinnulagi

lækna ritara í framtíðinni. Hér er ekki átt við að lækna ritara verði óþarfir því dýrir starfskraftar s.s. lækna munu ekki sitja löngum stundum við tölvu að slá inn lækna bréf fyrir utan það að skilgreind skjalavarsla og vistun sjúkragagna hefur verið hvað best geymd í höndum lækna ritara. Hef ég lagt til að hluta kennslu á rafrænu kerfin verði sinnt af lækna riturum og þar með verði nýttur gríðarlegur brunnur af vitneskju og reynslu þeirra sem best til þekkja.

### Framtíðin

Nauðsynlegt er að herða á framboði útskrifaðra lækna ritara og skyldi taka upp nákvæmara og kröfumeira náms- og starfsmat lækna ritara í verklegu námi þar sem hugað er að markmiðasetningu og sjálfsmati og vinna á markvisst að því að fá karla inn í stéttina.

Ég vil leggja áherslu á að þeir sem vilja og áhuga hafa, hugi að viðbótar-menntun að fjölbrautarnámi loknu s.s. í ábyrgri verkefnastjórnun, rekstri, viðbótar tungumálanámi, víðtæku námi í notkun helstu skrifstofukerfa s. s. excel og powerpoint, prófarkalestri, laga- og tryggingamálum svo eitthvað sé nefnt. Eftirspurn eftir frekari sérþekkingu lækna ritara er fyrir löngu til staðar, en það er okkar að hlusta á hana og tryggja framboðið. Þess vegna er brýnt að taka upp umræðu um fagmennsku og starfsþróun í lækna-ritarastétt, en skort hefur á almenna

umræðu um það meðal lækna ritara þó slíkt sé í hámaeli í öðrum heilbrigðisstéttum. Ennfremur er afar nauðsynlegt að eldri starfskraftar í faginu fái góða endurmenntun m.t.t. nýrra kerfa og tækja ásamt öðru viðbótarnámi og verði jafnvel gert kleyft að sækja slíka menntun á vinnutíma í nálægð við eða á vinnustaðnum. Án efa myndu fleiri nýta sér það sem í boði er, það myndi aftur auka á framleiðni og verða þar með til hagræðingar fyrir fyrirtækin. Huga þarf að því að tengja enn kröftugar saman lækna ritara á stofnunum og einyrkja sem vinna víða og hvetja unga lækna ritara til samstarfs við fagfélagið.

Að undanfögnu hefur verið talsvert rætt um það hver staða grunn- og framhaldsmenntunar lækna ritara geti mögulega orðið og er mikilvægt að vanda vel til grunnvinnunnar en líta jafnframt, í því sambandi, til starfandi háskóla. Möguleiki á framhaldsmenntun í heilbrigðisvísindadeildum getur orðið að veruleika, en til þess þarf þverfaglega vinnu. Þar á ég m.a. við að leitað verði samvinnu lækna og hjúkrunarfræðinga, en þær stéttir hafa víðtæka reynslu í uppbyggingu síns fagnáms og geta því gefið gagnleg ráð.

Við ykkur vil ég segja og þá sérstaklega nýliða og yngri lækna ritara: Nýsköpun starfsins höfum við í hendi okkar – nýtum þann kraft okkur og öðrum til góðs. Starfsánægja þín er í þínum höndum.

Heilmiklar pælingar um lífið, dauðann og Guð.

A: Mamma af hverju gerir þú svona kross þegar þú gerir í nafni Guðs..?

M: Því Jesús dó á krossinum

A: Í hvaða landi dó hann?

M: Af hverju spyrdi að því

A: Því ég vil að við förum þangað næst þegar við förum til útlanda

M: Hann er ekki lengur á krossinum, hann er kominn til Guðs eins og langafi

A: Og þar er hann að tálga spýtukalla...?

Kristinfræðipróf í 5. bekk í janúar 2002: Hvað heitir sá hluti Biblíunnar sem geymir sögur Ísraelsmanna?"

Svar: Gamla textavarpið".



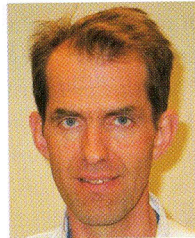
# Helicobacter Pylori - „Nóbelsbakterían“

## Magasár – stress eða sýking?

**M**agasár var áður fyrr mjög algengur og illviðráðanlegur sjúkdómur. Einstaklingar með magasár þurftu oft að liggja lengi og endurtekið á legudeildum sjúkrahúsa. Meðferðin fólst í rúmlegu og sérþæði, sem oft byggðist á rjóma og eggjum. Ef sárið grer ekki eða orsakaði uppákomur eins og blæðingu eða götun á maga þurfti að gera skurðaðgerð. Þá var stór hluti magans fjarlægður, oft með langvarandi fylgikvillum. Magasárið var talið orsakast af stressi og vera dæmigerður „sál-likamlegur“ sjúkdómur. En saga magasárs-sjúkdómsins er gott dæmi um hvernig sannleikurinn breytist með tímanum. Einu sinni var jörðin af flestum talin vera flöt.....

Árið 1977 kom sýruhamlandi lyfið Tagamet á markað á Íslandi og urðu þá þáttaskil í meðferð magasárs. Seinna komu fleiri sýruhemjandi lyf sem virkuðu æ betur til þess að græða magasár og önnur einkenni sem orsakast af magasýru, eins og bakflæði í vélinda (brjóstsviða). Losec og skyld lyf („PPI“-lyf) eru enn öflugri sýruhemlar og lækna flest magasár á 2-4 vikum. En vandamálið var að sárin komu oftast aftur innan nokkura mánaða. Sjúklingar, sem einu sinnu höfðu fengið magasár urðu því oftast að halda áfram á sýruminnkandi lyfjum, - til þess að fyrirbyggja endurkomu magasársins.

Tveir læknar í Ástralíu, þeir Barry Marshall og Robin Warren höfðu frá því um 1980 rannsakað samband bakteríusýkingar í magaslímhúð og bólgu í slímhúðinni. Fyrsta grein þeirra um þessa sýkingu birtist í tímaritinu „The Lancet“ árið 1983. Kenning þeirra var að bakterían, sem seinna fékk nafnið *Helicobacter Pylori*, orsakaði langvarandi magabólgur og aukna hættu á



Trausti Valdimarsson  
læknir

magasári. Flestir læknar og vísindamenn voru vantrúaðir fyrst í stað, en smám saman tókst að sanna þessar kenningar.

Reyndar hafði löngu áður verið lýst sýkingu í magaslímhúð látinna manna og dýra, sem tengdust magabólgu og sárum. Erfitt var þó að rannsaka þetta fyrr en hægt var að ná sýnum frá magaslímhúð frá lifandi fólki við magaspeglun. Fyrstu magaspeglarnir voru bein rör og líktust því pyntingartækjum, (eins og fleiri gömul og ný lækningaáhöld) og ekki hægt að nota nema á mjög liðuga hálsa. Tækniþróunin með sveigjanlegum ljóspráða (fiberoptic) holsjám frá því um 1975 gerði sýnatökuna mögulega.

Frá 1983 hafa verið birtar yfir 22.000 vísindagreinar um *Helicobacter Pylori* sýkilinn og búið er að skoða vel samband þessarar sýkingar við magabólgur, magasár, magakrabbamein og jafnvel fleiri sjúkdóma eins og gigt og æðakölkun! Þessi sýking hefur orðið nokkurs konar „modell“ um það hvernig sýking annars vegar og viðbrögð ónæmiskerfis hýsils, þ.e. þess sem sýkist, hins vegar, orsakar sjúkdóma (pathogenesis).

*Helicobacter Pylori* er ein algengasta sýking í heimi. Um helmingur allra íbúa jarðar hefur þennan sýkil í magaslímhúðinni. Smit verður oftast á fyrstu árum ævinnar, líklega um munn

við kossa og kjass! Sjaldan verður endursmit á fullorðinsárum ef sýkingunni er útrýmt. Tíðni sýkingar hefur nú lækkað á Vesturlöndum síðustu áratugi tengt bættu hreinlæti og minni þrengslum en er þó enn algeng meðal eldri borgara, hjá um helmingi fólks eldra en 50 ára. Flestir þeirra sýktu hafa þó engin einkenni en væg bólg (histologisk, þ.e. sem sést í smásjá) er þó mjög algeng. Af einhverjum orsökum verður síðan verri bólg hjá hluta þeirra. Um einn af hverjum 5-10 fá magasár en færri en 1 af 100 fá magakrabbamein (adenocarcinoma). Sjaldgæfari tegund illkynja sjúkdóms, s.k. MALT-lymphoma í maga, verður hjá ca. 1 af 1.000.000 en þetta lymphoma getur læknað aðeins við að meðhöndla sýkinguna. *Helicobacter Pylori* var fyrir nokkrum árum flokkað sem kabbameinsvaldur (carcinogenic, class I) af Alþjóða heilbrigðismála-stofnuninni, WHO.

Um 9 af hverjum 10 með magasár hafa sýkingu með *Helicobacter Pylori*, en þeir sem ekki hafa sýkinguna hafa oftast notað gigtarlyf (NSAID (non-steroidal-anti inflammatory-drugs)) eins og Ibufen, Voltaren eða Magnyl. Hættan á magasári er mest hjá eldri, litlum konum, sem hafa þessa sýkingu og nota gigtarlyf!

„Dyspepsia“ er gríska orðið sem notað er af læknum yfir öll einkenni frá efri hluta kviðar, ofan nafla. „Pepsi“ merkir melting og „dys“ merkir slæmt, en Grikkir töldu einkennin stafa af meltingartruflun. Dyspepsia er mjög algengt einkenni og kemur fyrir hjá um 40% allra einhvern tíma á lífsleiðinni (UK). Dyspepsia er ástæða um 4% allra heimsóknna til heimilislækna. Orsakir dyspepsíu eru margar og frá fleiri líffærum en maga og skeifugörn, eins og t.d. gallblöðru. Sálrænir og félagslegir þættir eiga einnig sinn þátt



í einkennum frá meltingarfærum. Stress eykur krampasamdrátt í sléttum vöðvum meltingarfæra. Rangir lífs-hættir eins og reykingar, lélegt fæði og mikil kaffineysla áttu þannig oft sinn þátt í að magasárið versnaði og fannst.

Stór hluti einstaklinga með lang-varandi dyspepsiu er hins vegar með magabólgur og/eða magasár tengt *Helicobacter Pylori* sýkingu sem orsök einkenna. Meðferð þessarar sérstöku sýkingar er erfiðari en flestra annarra



sýkinga en sýkillinn er lífseigur. Gefa þarf a.m.k. tvær tegundir sýklalyfja í góðum skammti í minnst eina viku og samtímis öflugt sýruhemjandi PPI-lyf í tvöföldum skammti. Oftast tekst að útrýma sýkingunni á þennan hátt. Magasárið sem áður kom oftast aftur innan nokkurra mánaða er þá læknað í eitt skipti fyrir öll þar sem orsökina er horfin. Stress, kaffi og reykingar hafa þá minni áhrif, a.m.k. á magaslím-húðina!

## Sauðaorðabókin

Að bera fé: Afklæða kind (eða að halda á kind)

Aflafé: Kindur sem stunda veiðiskap

Áhættufé: Fíflðjarfar sauðkindur

Eigið fé: Kindur sem maður á sjálfur

Fégirnd: Afbrigðileg kynhneygð (Að girnast sauðfé)

Fégræði: Að vera einstaklega sólginn í sauðaket

Féhirðir: Smali

Félag: Lag sem samið er um sauðfé

Félagi: Sá sem leggur lag sitt við sauðfé

Félegur: Eins og sauður

Féleysi: Þegar skorið hefur verið niður vegna riðuveiki

Fjárdráttur: Samræði við kind

Fjárhagur: Einhver sem er afar laginn við sauðfé

Fjárhirslur: Geymslur fyrir sauðfé

Fjárlög: Mörg lög sem samin eru um sauðfé

Fjármagn: Þegar margar ær koma saman

Fjármál: Tungumál sauðkinda/jarm

Fjármálaráðherra: Yfirmsali

Fjármunir: Lausamunir í eigu sauðkinda

Fjárnám: Skóli fyrir kindur

Fjárplógsstarfsemi: Jarðyrkja þar sem sauðfé er beitt fyrir plóg

Fjársöfnun: Smalamennska

Fjárútlát: Þegar ærnar eru settar út á vorin

Fjárvarsla: Það að geyma kindur

Fjárveitingar: Þegar boðið er upp á sauðket í matarboðum

Fjáröflun: Smalamennska

Fundið fé: Kindur sem búið er að smala

Glatað fé: Fé sem ekki hefur komið aftur af fjalli

Grímsá: Kind í eigu Gríms

Handbært fé frá rekstri: Kindur sem menn hafa gefist upp á að reka og ákveðið að bera á höndum sér

Hlutfé: Súpukjöt

Langá: Einstaklega löng kind

Lausafé: Kindur sem eru lausar á afréttinum

Norðurá: Kind að norðan

Opinbert fé: Kindur í eigu ríkisins

Sauðburður: Þegar handbærar kindur eru bornar að á milli staða

Sparifé: Kindur sem ekki eru notaðar hversdags

Stofnfé: Fyrstu kindurnar sem maður eignast

Tryggingafé: Öruggt sauðfé

Veltufé: Afvelta kindur

Þjórfe: Drykkfelldar ær

Þverá: Þrjósk kind



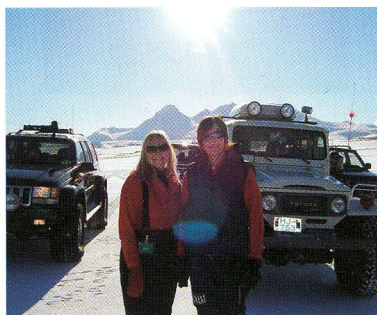
# Kvenna-ferð 4x4

**M**ig langar til þess að segja frá frábærri kvennaferð sem ég fór í helgina 3.- 5. mars en hún var á vegum ferðaklúbbsins 4x4. Ég ætlaði nú aldrei að fást til þess að fara í kvennaferð til fjalla en í fyrra þegar mér var boðið með, sá ég fram á tvær nætur þar sem ég þyrfti ekki að vakna til barna og á þeim forsendum fór ég. Nú í ár fór ég á mínum eigin jeppa og bauð formanni félagsins Kristínu Vilhjálmsdóttur



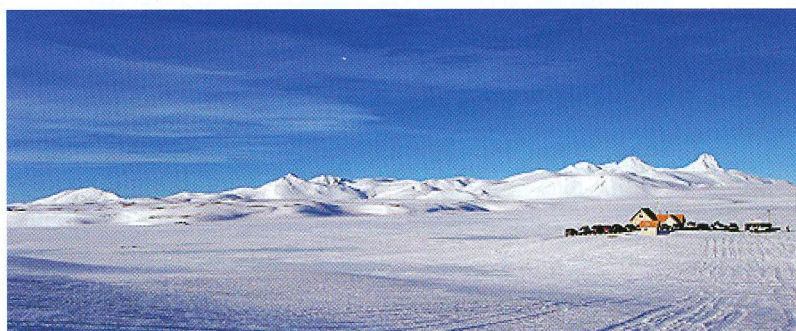
með. Veðurútlit var gott og engin von á krpa eða slíkum leiðindum. Fimmtíu konur höfðu skráð sig í ferðina sem var hin veglegasta, konur úr öllum stéttum, verkfræðingar, verkakonur, sjúkrahjálfarar, leikskólakennarar, alþingiskona, hárgreiðslukonur, kennarar og má segja að þetta hafi verið þverskurður af þjóðfélaginu.

Lagt var af stað frá Reykjavík og vorum við á hinum ýmsu tímum á ferðinni. Leiðin lá inn að Geysi og þaðan inn á Kjöl sem var svo til snjólaus en mikil skörð í veginum og hafði



*Kristín formaður og greinarhöfundur.*

mikið runnið úr honum. Þegar beygt var inn á Kerlingarfjallaafleggjara jókst snjórinn og máttum við hafa allan hugann við að keyra og keyra yfir klakabrynjaðar ár með tilheyrandi hjartslætti en allt gekk þó vel fyrir utan nokkrar smávægilegar bilanir sem við gátum gert við. Þá var hægt að bruna inn í Setur sem er skáli ferðaklúbbsins 4x4. Þar sem myrkur var skolið á var



keyrt eftir GPS tækjum (global position system) og er skemmst frá því að segja að við lækningararnir tókum



forystu og þeystum inn í Setur og ræstum ljósavélina og vorum við ekki lítið ánægðar með okkur.

Laugardagurinn var fagur, sól í heiði, heiðskírt og mikið frost. Þá fórum við hinar ýmsu leiðir. Okkar hópur ætlaði inn að Nautöldu en þá vildi ekki betur til en að einn bíllinn fór ofan í opna á og hreint alveg næstum því á hliðina. Þá var hafist handa við að moka hann og spila upp og lögðu þar allir hönd á plóginn, meira að segja heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra Siv Friðleifs-dóttir var mjög dugleg á skóflunni. Bílnum náðum við upp án meiriháttar skemmda og slysa á fólki. Um kvöldið vafðist það ekki fyrir konunum að grilla úti við 15°C frost og haldin var veisla með skemmtiatriðum og spilað og sungið. Á sunnudeginum var svo haldið heim og gekk það vel.

Ástæðan fyrir því að mig langaði að segja ykkur þessa sögu er hversu mikil samkennd og samhugur var í þessum 50 ólíku konum. Ef eitthvað bilaði eða fór úr skorðum hjálpuðum við hver annarri, við vissum það allar að við græðum ekkert á því að skilja einhverja eftir með bilaðan bíl. Mér varð hugsað til læknaritara hvað við gætum haldið vel saman, virt hvor aðra og lagst á eitt við að ýta vagninum. Það er farsælast til árangurs fyrir okkur allar.

*Maria Svavarsdóttir*



# Á vettvangi Tölvur og tölvunotkun í starfi fyrir lækningaritara

Haldið á vegum Fræðslusetursins Starfsmenntar í september og október 2005.

Kennari var Þórunn Óskarsdóttir M.Ed, tölvu- og upplýsingatæknikennari.

**F**jórtán lækningaritarar voru mættir til leiks þann 20. september í Verzlunarskólanum þar sem við fengum ágæta aðstöðu í tölvuveri bókasafnsins, þó sumar okkar hafi þurft að snúa svolítið upp á sig til að fylgjast með, þar sem stofan var greinilega ekki ætluð sem kennslustofa og við sátum eiginlega í hring, sumar fengu hálsríg.

En kennarinn og kennslan bættu það sannarlega upp og við fengum afar góða og vandaða yfirferð í hinum ýmsu möguleikum tölvunotkunar.

Eftirfarandi þættir m.a. voru kynntir og kenndir og við nemendur unnum mörg skemmtileg og fróðleg verkefni í sambandi við kennsluna.

Lyklaborð og mús. Windows XP umhverfið. Skjalavarsla í tölvum. Skipulagning heimasvæðis. Kynning á Internetinu og Veraldarvefnum. Vinnulag í

tölvupóstssamskiptum – Tölvupóstssamskipti. Stafrænar myndir og tölvupóstur. Kynning á Internet Explorer vefskoðaranum. Markviss leit á veraldarvefnum – almennt. Markviss leit á veraldarvefnum fyrir heilbrigðisstéttir. Myndir vistaðar af Netinu. Höfundarréttur og síðareglur á Netinu. Prentun og prentskoðun.

Ritvinnsla [Word Processing]. Kynning á Word 2003. Kynningarefni um Word 2000. Valmyndir og tækja-slár. Uppsetning og frágangur texta. Sjálfvirkur leiðréttingar- og uppsetningarbúnaður. Notkun dálka.



Sólrun Steindórsdóttir lækningaritari Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins

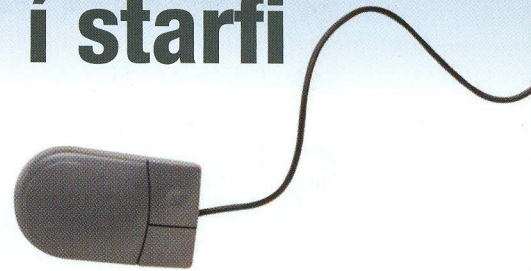
Unnið með myndir. Jaðarlínur og skygging. Fyrirsagnasnið. Efnisgreinar. Afritun og flutningur texta. Haus og fótur. Áherslumerki og númer. Töflur. Hefðbundnar uppsetningar bréfa. Uppsetning - Sýnishorn - Ávörp og kveðjur. Dagsetningar. Heimildir: neðanmálsgrein, töflu- og myndayfirlit, efnisyfirlit, millivísun. Sníðmát. Fjölvar.



Samsteypa gagnalistar og röðun, limmiðar, umslög og dreifibréf. Yfirlestrarbúnaður. Yfirferð skjala. Samanburður tveggja sambærilegra skjala. Vistun og frágangur. Prentun.

Kynning á Excel 2003 XP og Excel 2000. Tölulegar upplýsingar og framsetning. Röðun gagna. Vinnubók. Vinnublað. Myndrit. Reikniaðgerðir og formúlur. Reikniföll. Frysting fyrirsagna. Haus og fótur. Uppsetning og frágangur vinnubóka. Vistun og frágangur. Prentun.

Framsetning kynningarefnis. PowerPoint 2003 og PowerPoint 2000.



Glærukyningin búin til. Notkun grunn-glæru. Innkoma glæra. Innkoma texta. Lokafrágangur í PowerPoint 2002/3. Vistun og frágangur glærukyninga. Prentun glærukyninga.

Skráning í gagnagrunna. Microsoft Access 2002. Skipulag og hönnun gagnagrunna. Vistun og frágangur. Prentun.

Námskeiðið endaði svo í Fjölbrotaskólanum við Ármúla þar sem Sögukerfið var kynnt. Vinnuferlar í Sögukerfinu. Skýrslugerðartólið. Notkun Auto Text. Notkun eyðublaða. Notkun formblaða.

Af þessari upptalningu má ljóst vera að efnisyfirferðin á námskeiðinu var afar yfirgripsmikil og máttu lækningaritarar sumir hverjir að minnsta kosti hafa sig alla við að fylgja kennaranum sem fór stundum á ljóshraða yfir verkefni, en vitanlega náðist þó allt. Og það verð ég að segja eftir mörg og misjöfn tölvunámskeið sem ég hef sótt í gegnum tíðina þá skilað þetta lang mestum árangri, enda sniðið að þörfum lækningaritara og kom mér virkilega á óvart hvað ég lærði margt nýtt og skemmtilegt í sambandi við það sem ég nota dags daglega eins og ritvinnslu og á það allt eftir að koma að góðu gagni í framtíðinni.

Ég er afskaplega ánægð með að ég skyldi drífa mig á þetta námskeið, það er alltaf erfitt fyrir einyrkja eins og mig að vera mikið í burtu, en það er jú nauðsynlegt að halda sér við og reyna að auka þekkingu sína og færni.

Ég er viss um að við erum allar 14 sammála því að þetta var gott námskeið og alveg frábærlega skemmtilegur og fær kennari og hópurinn í heild góður og skemmtilegur.



# Útivera og eyjalíf

**S**íðastliðið ár byrjaði vel hjá okkur læknariturnum í Stykkishólmi, en þá hafði samband við okkur fjögurra barna móðir í Grundarfirði, sem hafði mikinn áhuga á að komast hingað í sumarafleysingu. Þar sem við vinnum hérna tvær, en ekki í fullu starfi höfum við leyst þessi mál sjálfar undanfarin ár. Við erum báðar með langan starfsaldur og þegar í ljós kom að hún var í námi á lækningarabráut, vorum við fljótur að grípa tækifærið, þar sem við sáum fram á langt frí og ekki síður að geta styrkt hana í starfi. Þessi unga kona var með góða menntun og farin að huga að þessu námi fyrir nokkrum árum er hún bjó fyrir sunnan og þegar færi gafst dreif hún sig í fjarnám.

Hún var mjög ánægð með veruna hér, taldi sig hafa fengið góða reynslu, þar sem við færum í Sögukerfið bæði fyrir heilsugæslu og sjúkrahús, einnig er mikið um bréfaskriftir bæði til lækna og lögfræðinga.

Ég vil sérstaklega vekja athygli á því hvað fjarnám og bætтар samgöngur geta auðveldað fólki að gera það sem hugur þess stendur til og nýta það sem í boði er hjá hverju bæjarfélagi.

Sumarfríð var langt og gott. Þar sem við hjónin erum bæði fædd og uppalin við Breiðafjörðinn og af eyjafólki komin, höfum við haldið okkur að mestu hér í gegnum árin um sumartímann. Ég er reyndar fædd úti á miðjum firði eða í Flatey og er svo heppin að við systkinin eigum enn okkar gamla hús þar. Yfir bjartasta tímann kemur margt fólk þangað, bæði gamlir eyjaskeggjar og afkomendur þeirra til að dvelja í húsnum sínum og einnig er töluvert um ferðamenn, sem hafa þar viðdvöl á meðan flóabáturinn fer yfir fjörðinn, en hann kemur við í Flatey bæði á vestur- og suðurleið.

Í minni fjölskyldu og stórfjölskyldu eins og hjá flestum öðrum eru einhverjir fastir punktar í tilverunni og er það dvöl í eyjum og eyjaferðir. Það eru viss forréttindi að hafa aðgang að sínu æskuheimili og svo til detta inn í fortíðina, því umhverfið hefur ekki mikið breyst, og fá að dvelja þar með börnin og nú barnabörnin.

Fyrir utan sjóferðina vestur er endalaust hægt að hafa eitthvað fyrir stafni, það er farið á smáfisk, fjörurnar og fuglalífið mikið skoðað, göngutúrar um eyjuna og eru börnin mikið fyrir að

koma við í kirkjunni, það er eins og nálægðin við hana geri það eðlilegt.

Í eyjum er oft hefð fyrir að syngja mikið, þannig er það í minni stórfjölskyldu, við sitjum í stofunni á kvöldin og tökum lagið, og yngra fólkið passar upp á það gleymist ekki, það er einhvern veginn þannig að aldrei vantar fólk á gítarinn, það lærist eins og textarnir. Þannig að í Flatey er það mannlífið og að styrkja fjölskyldutengslin, sem ég er að sækjast eftir.

Eyjar og aftur eyjar. Við hjónin eigum ásamt tengdafólki og fleirum eyju hér fyrir utan Stykkishólm, þangað er stutt að skreppa og byggðum við þar hús fyrir um 30 árum. Fyrir utan að dvelja þar í eina viku hver fjölskylda, sjáum við um æðarvarp saman í nokkrum litlum eyjum, þannig að fólkið fer eftir því sem tök eru á að búa um fuglinn á vorin, síðan í leitir og allt sem því fylgir fram á sumarið. Einu sinni var hópurinn með ungaeldi þarna og var það ómetanlegur tími fyrir börnin okkar. Við notum oft veruna til að fara á sjó og veiða okkur í soðið fyrir veturinn, einnig finnst karlmönnum ómissandi að skreppa í lunda og er það einnig búbót.

Allt eru þetta hefðir sem fjölskyldan sameinast í og börnum og barnabörnum finnst ekkert sumar án sjóferða og tengdabörnin fara að hafa gaman af.

Það er nú bara þannig að um leið og fer að að heyrast í fuglinum snemma á vorin, þá fer fjölskyldan að hugsa út í eyjar og það er nú ekki slæmt að hafa þær fyrir augum alla daga.

Við erum í raun mikið fyrir útiveru og bóndi minn einstaklega duglegur alla tíð að virkja mig með sér, notum yfirleitt allar helgar til að njóta hennar. Gengið mikið um hér í sveitinni og stundum farið í fjallgöngu, eins í gegnum tíðina stundað að fara á gönguskiði og þá gaman að fara á vatna-svæðin hér upp í fjalli. Ég má ekki



Í útiveru við gamla eyjabátinn Sigurfara.



gleyma að enn tek ég fram skautana nokkrum sinnum á vetri ef hægt er, þó ekki sé til annars en að sjá aldurinn á milli ára. Það var nú eins gott að halda því við, því önnur dóttir okkar er búsett í Austurríki og allt liðið þar á skautum og skíðum, því þótti ekkert mál að amman kæmi með í skautahöllina og gekk það stórslysalaust.

Með bestu kveðju,

Sigrún Hrönn, læknaritari,  
Stykkishólmi.



*Draumaeyjan mín, Flatey á Breiðafirði.*

## Læknaritaranám í bráð og lengd

Menntun læknaritara hefur verið til endurskoðunar sl. tvö til þrjú ár. Sem kunnugt er var komið á fót 120 stunda símenntunarnámi í þremur hlutum sem kennt hefur verið undir heitinu *Á vettvangi* á vegum Fræðslusetursins Starfsmenntar ([www.smennt.is](http://www.smennt.is)). Hluti þessa náms hefur verið á dagskrá á Akureyri á vegum Símenntunarmiðstöðvar Eyjafjarðar og stendur yfir allt skólaárið 2005-2006. Aðsókn hefur verið góð og læknaritarar á Norðurlandi hafa sótt námskeiðið víða að, m.a. gegnum fjarfundabúnað.

Á yfirstandandi skólaári var skipaður starfshópur á vegum Menntamálaráðuneytis til endurskoðunar námsskrár læknaritarabrautar Heilbrigðisskólans við Ármúlaskólann í Reykjavík. Fyrir hönd læknaritara eiga þar sæti Kristín Vilhjálmstöðttir formaður FÍL og Hallbera Leifsdóttir, skipuð af lækningaforstjóra LSH.

Ýmsar hugmyndir hafa komið fram af hálfu starfshópsins sem tengjast endurskipulagningu Heilbrigðisskólans í heild og miða að samkenndu mismunandi brauta í

þeim áföngum sem sameiginlegir verða samkvæmt námsskrá. Einkum virðist hér horft til móttöku- og hjúkrunarritarabrautar. En jafnframt slíkum hagræðingarsjónarmiðum virðist stefnt markvisst að því að stytta nám læknaritara frá því sem nú er. Í stað þess að taka nemendur inn á læknaritarabrautina með stúdentspróf eða sambærilega menntun eða reynslu, er hugmyndin sú að innrita á læknaritarabraut að vissum áföngum framhaldsskólans loknum en með slíku er dregið verulega úr fornámskröfum brautarinnar. Ekki er nægjanlegt að endurskipulagning námsins feli í sér samþjöppun sértækra áfanga fyrir læknaritara ef undirstöðumenntun verður skert eins og tillögurnar virðast fela í sér.

Ef raunverulega kemur til skerðingar læknaritaranáms hlýtur sú ráðstöfun að endurspeglast í störfum læknaritara framvegis. Hefur starfsvettvangur læknaritara á heilbrigðisstofnunum tekið þeim breytingum að ástæða sé til að skerða nám þeirra? Svarið hlýtur að vera hið gagnstæða: hæfniskröfur hafa aukist með gjörbreyttu

starfsumhverfi síðustu ára. Kröfur samfélagsins aukast stöðugt um öryggi í meðferð persónuupplýsinga, skráning þeirra í sjúkraskrárkerfi og gagnagrunna krefst sífellt meiri þekkingar og mistök eru dýrkeypt á þessu sviði sem öðrum í heilbrigðiskerfi dagsins í dag.

Almennur félagsfundur FÍL um menntun læknaritara var haldinn í febrúar sl. og á þeim fundi kom fram eindregin andstaða við hugmyndir um skerðingu læknaritaranáms. Sama afstaða kom fram í yfirlýsingu til fundarins frá Norðurlandsdeild félagsins.

Skerðingu læknaritaranáms verður ekki unað enda hafa engin rök komið fram til þessa sem réttlæta slíkt. Nauðsynlegt er að skilgreina starfsvið læknaritara innan heilbrigðiskerfisins að nýju með tilliti til nútíma starfsumhverfis og endurskipuleggja menntun þeirra því til samræmis og horfa þar með til framtíðar. Ekki mun standa á Félagi íslenskra læknaritara að leggja slíku verkefni lið.

*Skólanefndin*



# TÍMAMÓT

**A**kvörðunina um að hætta í starfi mínu sem læknaritari á LSH tók ég u.þ.b. hálfu ári áður en hún kom til framkvæmda. Þegar ég varð 67 ára fór sú hugsun að koma í huga mér að e.t.v. væri ekki endilega nauðsynlegt að bíða með starfslok til sjötugs. Hvernig væri að hætta fyrr og njóta þess að geta ráðið sínum tíma sjálf og byrja að gera allt þetta sem allir ætla sér að gera þegar á eftirlaun er komið? Eftir að hafa gert upp hug minn sagði ég mínum nánustu yfirmönnum frá ákvörðuninni og höfðum við 6 mánuði til að undirbúa breytinguna. Ég held að það sé gott að gefa þessum tímamótum góðan aðlögunartíma. Starfslokin urðu svo í júní 2005 þegar ég átti 1½ ár eftir í sjötugt.

Ég hafði kviðið fyrir að kveðja allt það góða fólk sem ég var búin að vinna með í gegnum árin og það eina sem var erfitt við þessi tímamót var einmitt að kveðja alla þessa góðu vini.

En það er gott að hætta að vori. Fyrstu mánuðirnir voru eins og langt sumarfrí, sem liðu í ferðalög, dútl í garðinum og í sumarbústað með fjölskyldu og barnabörnum.

En síðan kom haustið. Þá fannst mér að tími væri til að koma einhverju



*Gisli Vigfússon yfirlæknir, Kolbrún Þórhallsdóttir og Gísli Sigurðsson prófessor.*

skipulagi á hlutina. Hélt að það væri nauðsynlegt að konan kæmi sér í eitthvert prógram. Úr mörgu var að velja, - en hvað? Eftir svolitinn tíma fann ég reyndar út, að forréttindin við að vera komin á eftirlaun væru einmitt að hafa nógan tíma til ráðstöfunnar. Hafa aðeins máturega mikið á dagskránni. Byrjaði á að setja mér að fara í sund á morgnana (hafði aldrei gert það reglulega áður). Ákvað þó að hafa það aðeins annan hvern dag, svo þetta yrði ekki kvöð og ég mundi

standa við þessa ákvörðun. Þetta gengur vel og ég hef staðið við þetta. Fyrir þeim sem stunda sundlaugarnar, þarf ekki að lýsa, hve slíkar ferðir stuðla að mikilli vellíðan, en sundlaugarnar, heitu pottarnir, æfinga-aðstaðan og allt þetta óþrjótandi vatn eru forréttindi sem allir ættu að nýta sér sem mögulega geta – og það sem betra er, við sem erum orðin 67 ára þurfum ekkert að borga fyrir.

En til að halda við heilabúinu ákvað ég að skella mér á ítölskunámskeið. Hafði farið til Toscana í 10 daga fyrir tveimur árum og eins og fleiri heillast af héraðinu. Dreymir um að geta farið þangað í lengri tíma, e.t.v. á kokka-eða ítölskunámskeið. Hver veit, alltaf gaman að láta sig dreyma. Ítalskan gengur svona og svona, - verð að viðurkenna, orðin renna ekki fyrirhafnarlaust inn í heilabúið og sagnirnar þvælast stundum hver fyrir annarri, - en það er skemmtilegt að glíma við þetta og um að gera að láta það ekki á sig fá, þó þetta gangi eitthvað hægar en hér áður fyrr.



*Morgunverðarborðið LSH/Hbr. Frá vinstri: Ragnhildur, Gunnhildur, Margrét, Auður, Sigrún, Sigríður og Kolbrún.*

*Kolbrún Þórhallsdóttir  
fyrirverandi læknaritari á LSH*



# Heilbrigðisskóli Þingeyinga

**A** haustdögum 2005 ákvað framkvæmdastjórn Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga að gera tilraun með að standa fyrir markvissri fræðslu til starfsmanna og koma stjórn endurmenntunarmála stofnunarinnar undir einn hatt.

Ákveðið var að sækja um styrki úr endurmenntunarstjóðum stéttarfélaganna og reyna að endurheimta hluta þess fjármagns sem greitt er til endurmenntunarsjóða félaganna og nýta sem best fyrir starfsmenn og stofnun.

Heilbrigðisskóli Þingeyinga var stofnaður og verkefni hans skilgreint þannig að aðal hlutverk hans væri að sjá um að miðla þekkingu milli starfsmanna. Skólinn er hluti af símenntunaráætlun stofnunarinnar og þeir starfsmenn innan Starfsgreinasambands Íslands, sem eiga rétt á launaflokkahækkunum að loknum ákveðnum stundafjölda á námskeiðum, fá námskeið á vegum skólans að fullu metin til launa.

Til að gera okkur grein fyrir hvaða námskeiðum starfsmenn hefðu mestan áhuga á, var gerð skoðanakönnun meðal starfsmanna og reynt að taka mið af niðurstöðum þeirrar könnunar.

Á ótrúlega stuttum tíma náðist að koma saman nokkuð samfelldri dagskrá fram að áramótum og þátttaka á námskeiðunum var frábær. Alls tóku 117 starfsmenn þátt í námskeiðum á vegum skólans fyrri hluta vetrar og yfirleitt voru menn mjög ánægðir með það sem þar fór fram. Eftir áramót hafa verið haldin þrjú námskeið á vegum skólans og til stendur að halda eitt í viðbót.



*Áhugasamir nemendur.*

Eins og fram kemur hér að framan er aðal hugsunin á bakvið verkefnið sú að miðla þekkingu milli starfsmanna. Þar með þjálfast þeir sem taka að sér kennslu í því að koma fram og útbúa kennsluefni, auk þess sem þeir hressa uppá kunnáttu sína. Starfsmenn verða meðvitaðri um þá sérþekkingu sem til er innan stofnunarinnar og skilningur á störfum annarra eykst.

Auk þess að skipuleggja fræðslu milli starfsmanna hafa verið fengnir utanaðkomandi fyrirlesarar og einnig hefur verið gert samkomulag við Fræðslumiðstöð Þingeyinga um þátttöku í námskeiðum.

Starfsstöðvar Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga eru sex : Húsavík, Mývatnssveit, Laugar, Kópasker, Raufarhöfn og Þórshöfn. Fjarfundabúnaður er á öllum starfsstöðvum nema á Laugum og hann hefur verið nýttur til kennslu þegar á hefur þurft að halda. Þörf hefur verið á.

Það er ljóst eftir fyrsta starfsár skólans að hann er kominn til að vera og við höfum lært margt á þessum fyrsta vetri sem við komum til með að nýta okkur í framtíðinni. Í dag eru tveir fulltrúar í skólanefnd, en mín skoðun er sú að í nefndinni þurfi að vera þrír til fjórir aðilar, tveir frá framkvæmdastjórn og einn til tveir frá starfsmönnum.

Skólanum er ætlað að vera lifandi stofnun sem tekur breytingum í takt við tímann og vonandi berum við (sem) stjórnendur gæfu til að hlusta á óskir starfsmanna um skólastarfið, því hér er á ferðinni samstarfsverkefni sem er ætlað að auka starfsánægju og samheldni innan stofnunarinnar.

*Regína Sigurðardóttir,  
framkvæmdastjóri fjármála og  
rekstrar Heilbrigðisstofnunar  
Þingeyinga*



# NOLO fundur

haldinn á Radisson SAS Hotel 1919 í Reykjavík 25.-28. ágúst 2005

**F**jórtán læknaritarar frá fimm Norðurlöndum sátu NOLO fund ársins 2005 sem haldinn var helgina 25.-28. ágúst, á Íslandi að þessu sinni, en það er í fyrsta sinn í sögu samtakanna sem Ísland er gestgjafi.

NOLO eru samnorræn samtök formanna læknaritarafélaganna og hittast félagar árlega til þess að efla kynnin, bera saman bækur sínar og skipuleggja næstu norrænu ráðstefnu.

Þátttakendalöndin voru sem sagt fimm; Ísland, Noregur, Finnland, Danmörk og Grænland, en færeyski formaðurinn sá sér ekki fært að mæta að þessu sinni. Svíþjóð hefur einhverra hluta vegna dregið sig út úr þessu samstarfi og ekki verið með nú í nokkur ár.

Það voru nú erlendir gestir sem komu hingað til NOLO fundar. Sumar þeirra höfðu komið á norrænu ráðstefnuna þegar hún var haldin hér á landi 1995 og fannst mikið breytt síðan þá. En flestar voru að koma hingað í fyrsta sinn og allar töluðu þær um náttúru- fegurðina og vildu njóta alls hér til hins ítrasta þar sem þær vissu ekki hvort þær hefðu tækifæri til þess að koma aftur.



Þátttakendur á NOLO fundinum komu í heimsókn á Landspítalann í Fossvogi.

Það var í raun alveg ótrúlegt hvað hinum norrænu stallsysturum okkar tókst að gera á þessum stutta tíma sem þær höfðu hér viðdvöl. Þær byrjuðu á að fara í sight-seeing um Reykjavík í tveggja hæða breska strætisvagninum daginn sem þær komu. Við höfðum svo skipulagt smáprogram fyrir þær á föstudeginum, þar sem við fórum að skoða Landspítalann í Fossvogi og Landspítalinn bauð þeim m.a. í hádegisverð. Eftir matinn drifu þær sig svo aftur í sight-seeing og tóku the Golden Circle, þ.e. Þingvellir, Gullfoss

og Geysir. Voru komnar til baka um kvöldmat og fóru þá út að borða með nokkrum stjórnarkonum FÍL.

Sjálfur NOLO fundurinn var síðan á laugardegnum. Þar var mikið rætt og kom ýmislegt fróðlegt fram á þeim fundi. Það eru mjög mismunandi aðstæður hjá læknum eftir löndum, eins og gefur að skilja, mismunandi hvað varðar námið, starfsréttindi, laun og ekki síst þróun í starfi. Danir eru fremstir í flokki hvað laun snertir og einnig er mesta framþróunin hjá þeim. Þar eru tvö læknaritarafélög sem bæði eru stéttarfélög og eru mjög stöndug. Mér fannst áhugaverð sú þróun sem er að verða í læknaritara- starfinu í Danmörku. Þar, eins og alls staðar, hefur orðið mikil tækniþróun sem leitt hefur til þess að skrifstofu- vinna lækna hafa mikið minnkað. Þær svara þessum breyttu tímum með því að færa sig meira yfir á rannsóknastofuna, þar sem þær eru að aðstoða við blóðtökur og þess háttar. Mér finnst mjög áhugavert að þær skuli vera að fara út á þessa braut í heilbrigðisgeiranum – þarna hefði ég



Fundarkonur í sparifötum fyrir utan Perluna.



haldið að þær væru að teygja sig inn á svæði meinatækna – en sinn er siður í landi hverju! Þetta væri til dæmis ekki á mínu áhugasviði – þegar ég hef velt fyrir mér breyttum áherslum í starfi okkar þá hef ég frekar horft til meiri upplýsinga- og tölvutækni og stjórnumar.

Í Finnlandi eru lækningararar verr staddir en við faglega séð: Greta-Liisa, finnski formaðurinn, sagði okkur frá því að í Finnlandi væri enginn sérstakur skóli fyrir lækningararar heldur væru margar leiðir til þess að verða lækningarari. Þær hafa heldur ekki lögverndað starfsheiti og standa illa að vígi þegar kemur að launasamningum. Þær hafa þó heldur meiri laun en við á Íslandi.

### Laun & menntunarmál

Við áttum áhugaverðar umræður um laun og mismuninn milli landa. Eins og áður segir eru það dönsku lækningarararnir sem eru hæst launaðar. En ég held að við rekum svo lestina hvað laun varðar.

Einnig bar endurmenntunarmál á góma en þau eru okkur auðvitað mjög mikilvæg til að geta þróast í starfi. Okkur fannst áhugaverðast að danskir lækningararar fá 6 daga á ári sem þær verða að nýta til endurmenntunar. Við höfum ekki alveg sama lúxus hér þar sem við þurfum að herja út að fá að fara á námskeið og sitjum svo þar með samviskubít yfir því að vera ekki í vinnunni!

### Norræn ráðstefna á Grænlandi 2007

Síðasta mál á dagskrá var komandi ráðstefna í Grænlandi 2007. Hún hefur aldrei verið haldin á Grænlandi áður og verður án efa mjög skemmtilegt. Ráðstefnan verður í heimabæ grænlenka formannsins, Sisimiut, sem er lítill bær við austurströnd Grænlands. Hann er reyndar það lítill að takmarka verður fjöldi ráðstefnugesta við 150 þar eð gistiþláss eru takmörkuð. Er þá verið að tala um gistingu á hótélum, gistiheimilum og jafnvel einkaheimilum. Bátsferðir í nálæga smábæi,

snjósleðaferðir og hundasleðaferðir bar á góma sem væntanlegt social program og alveg ljóst að grænlenka ráðstefnan verður hreint ævintýri – fyrir nú utan hvað er gaman að hitta aðra lækningararar! En það er betra að vera tímanlega í að panta því færri komast að en vilja. Þess má þó geta að ferðin verður að öllum líkindum dýr því ekki er hægt að fljúga beint á austurströnd Grænlands heldur verður að fljúga til Danmerkur og þaðan til Grænlands. Þetta mun skýrast betur þegar nær dregur.

Hinar norrænu stallsystur okkar voru hæstánægðar með heimsóknina, enda ekki hægt annað. Veðrið lék við þær allan tímann, fremur kalt en heiðskirt og þetta voru fallegir haustdagar sem þær áttu hér. Eftir fundinn á laugardeginum skelltu þær sér í Bláa lónið og komu endurnærðar og ljómandi eftir það til kvöldverðar í Perlunni. Við áttum þar alveg yndislegt kvöld og óhætt er að segja að þessi kvöldstund verði okkur öllum ógleymanleg. Þar hjálpaðist að góður matur, frábært veður og útsýni til allra átta og ekki síst góður félagsskapur. Eftir ótrúlega fallett sólsetur fengum við svo stórbrotna flugeldasýningu – líklega nutum við þar góðs af brúðkaupsveislu á þessum fagra laugardegi.

NOLO samtökin eru að mínu mati mjög þörf. Á NOLO fundum gefst tækifæri til að bera saman launakjör og vinnuaðstæður og mikil samvinna á sér stað. Ég fann fyrir mikilli samkennd og það var virkilega gaman að halda svona fund þar sem allir eru með



*Kristín Vilhjálmsdóttir, greinarhöfundur.*

sama markmiðið; að vilja veg lækningararans sem heilbrigðisstéttar sem mestan.

Það er gaman að segja frá því í lokin að það var einmitt þáverandi formaður Félags íslenskra lækningararar sem stofnaði NOLO á sínum tíma, Guðfinna Ólafsdóttir, og á hún heiður skilinn fyrir það framtak og þá framsýni. Norrænt samstarf veitir okkur sterkari heild og við þurfum einmitt á styrk að halda til að efla framtíð lækningararans.

*Kristín Vilhjálmsdóttir  
formaður FÍL*



*Stjórnarkonur á NOLO fundi.*



## Stjórn Félags íslenskra lækna



F.v. Harpa Hauksdóttir, Kristín Jóhannsdóttir, Kristín Vilhjálmsdóttir, Hrönn H. Bachmann (ekki í stjórn, í skólaneyndinni) Hrafnhildur J. Rafnsdóttir, Margrét G. Andrésdóttir.

Úr líffræðiprófi í 6. bekk: „Hvers vegna eru reykingamenn yfirleitt hand- og fótkaðari en það fólk sem ekki reykir?“

Einn svaraði: „Reykingamenn eru með kalt blóð.“

Annar svaraði: „Reykingamenn þurfa svo oft að standa úti við reykingar.“

Gideonmenn voru í heimsókn í skólanum og einn þeirra lagði út af orðunum: „Hvernig getur ungur maður haldið vegi sínum hreinum?“

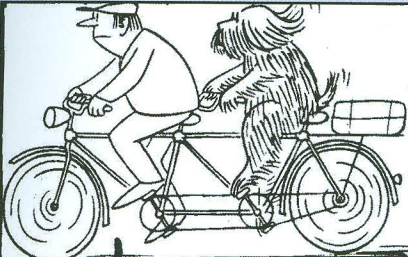
Þetta er tilvitnun í Nýja testamentið, sem þeir Gideonmenn voru að gefa öllum 5. bekkjum og var ekki ætlunin að nemendurnir legðu þarna eitthvað til málanna. Einn guttinn stóðst þó ekki mátið og sagði: „Með því að reykspóla ekki.“

Kennari í barnaskóla var einhverju sinni að hlýða pilti yfir Faðirvorið.

Sjálfsgagt hefur stráknur legið reiðinnar býsni á, því undir lok bænaráttar mátti heyrast hann segja: „eigi leið þú oss ífreistni, heldur frelsa oss í hvelli.“

**LYFJAVER APÓTEK**



|                                                                                   |                         |                        |                                    |                         |                          |                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
|  |                         | FYRIR-<br>HÖFN         | SKRÍÐ-<br>DYRÐ<br>ÞEGAR<br>SAMTALS | SKÖNL-<br>NAFN<br>LJÓÐ  | FÍFL<br>VEIÐAR-<br>FÆRI  | HA-<br>VAXNA              |
|                                                                                   |                         | →                      |                                    | 5                       |                          | ↘                         |
| ÖSKERT<br>ÖTRAUÐ                                                                  |                         |                        |                                    | FÖTT<br>ÖLMAR           | 13                       |                           |
| GATA                                                                              | FRÍÐ<br>TRÖLL           | SKORT<br>TIU           |                                    | HRATT<br>AKAFIR         |                          | GRAS-<br>TOPPUR<br>KRANAR |
|                                                                                   |                         |                        | BORÐA<br>VDFU                      |                         | GLAÐUR<br>STÖRAN         | 7                         |
| RÆNA<br>VITUR                                                                     | 8                       |                        | 15 HRÁÐA<br>NÍSKU                  |                         | ÖVETT-<br>UR<br>TRÉ      |                           |
| → 1                                                                               |                         | PARMUR<br>TÚTTA        |                                    | SPARI                   | 9                        | SPROTA                    |
| SKRAF<br>DRYKK-<br>UR                                                             |                         | FJASI<br>ÖTULL         |                                    | SKRAUT<br>EYÐNI         |                          |                           |
| →                                                                                 | AFKOM-<br>ANDI<br>LEÐJA |                        |                                    | VOTIR<br>TIGN-<br>AST   | 17                       | ÖVISS-<br>AN              |
| KVABB<br>PRETTIR<br>LEIT                                                          |                         |                        | SJÓ<br>STILL-<br>AST               | MJÚK<br>GANG-<br>FLÖTUR |                          | ÉKKI<br>GJAF-<br>MILDA    |
| →                                                                                 |                         |                        | 10 ELJU-<br>SÖM<br>GORT            |                         | HEITI<br>LAN             |                           |
|                                                                                   | NEGI-<br>LEGT<br>ETJA   |                        | SLÖTT-<br>LIG<br>MERKI             |                         | HÆKK-<br>UN<br>BAND      |                           |
| FOR-<br>FEBUR                                                                     | ↓                       | FATÆKT<br>GRATA        | 16                                 | MERK-<br>AN<br>KROSS    |                          | GARA                      |
| → 4                                                                               |                         | ÖVIRÐA<br>HRÓPA        |                                    | GLUFA<br>KVARR-<br>IÐ   |                          | FERSK<br>KROPP            |
| HER-<br>MABUR                                                                     | ↓                       | GÓÐ                    | STÍA<br>DREIFI                     |                         | BEITA<br>LÉLEG           | BLÓT-<br>AÐI              |
| HRUN<br>HVIL-<br>AST                                                              | 12                      |                        | PRETTA<br>SVIK                     |                         | HANGA<br>REYK            | 3                         |
| →                                                                                 | SÖNG-<br>RÖDD<br>VARPA  | 14                     | TÆP<br>BARDAGI                     |                         | GELTI<br>PÁR             | ÖTT-<br>AST               |
| PRA<br>SVÁL-<br>IR                                                                |                         | HEIÐ-<br>URINN<br>GAGN |                                    | SAM-<br>SKIPTI<br>BATUR |                          | NÆÐI<br>ÖFNAR             |
| →                                                                                 |                         | AFL<br>LIPUR           | 11                                 |                         | GJALD-<br>MIÐILL<br>EYRI |                           |
| SNÚN-<br>INGUM                                                                    | BLUNDI<br>FLAS          |                        | LJÓÐ-<br>MÖÐUR<br>SEM              | 6                       |                          | TIL                       |
| →                                                                                 |                         | MÚLI                   |                                    | HEY                     |                          |                           |
| EIRA                                                                              |                         | STEIN-<br>VEGGUR       |                                    | MATT-<br>UR             | SVEIFLA                  |                           |





**HÖFUÐ, HERÐAR ...**



## **Ibúfen<sup>R</sup>** – Bólqueyðandi og verkjastillandi

**Notkunarsvið:** Ibúfen inniheldur íbúprófen sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og jafnframt hitalækkandi lyf. Lyfið er notað við liðagigt, slitgigt, tíðaverkjum, tannpinu og höfuðverk. Einnig má nota það sem verkjalyf eftir minniháttar aðgerðir, t.d. tanndrátt. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir íbúprófeni eða er með skerta lifrarstarfsemi má ekki nota lyfið. Fólk sem hefur fengið astma, nefslímubólgu eða ofsakláða eftir töku acetylsalicylsýru eða annarra bólqueyðandi lyfja (annarra en barkstera) ætti ekki að nota lyfið. Nota skal lyfið með varúð hjá fólki með tilhneigingu til magasárs eða sögu um slík sár. Lyfið er ekki ætlað barnshafandi konum. **Aukaverkanir:** Ibúfen getur valdið aukaverkunum eins og t.d. ofnæmi (útbrot) og meltingaröþægindum. **Skömmtnun:** Nákvæmar leiðbeiningar um skömmtnun fylgja lyfinu. Ekki má taka stærri skammta en mælt er með. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.

14.09.05

 **actavis**  
hagur í heilsu