



LAEKNARTARINN

fagmennska nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska
traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni
samviskusemi fagmennska nákvæmni vandvirkni
trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð
greiðvikni samviskusemi fagmennska nákvæmni
vandvirkni trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki
heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi fagmennska
nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska traust
áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi
fagmennska nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska
traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni
samviskusemi fagmennska nákvæmni vandvirkni
trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð
greiðvikni samviskusemi fagmennska nákvæmni
vandvirkni trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki
heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi fagmennska
nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska traust
áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi
fagmennska nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska
traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni
samviskusemi fagmennska nákvæmni vandvirkni
trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð
greiðvikni samviskusemi fagmennska nákvæmni
vandvirkni trúnaður þagmælska traust áreiðanleiki
heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi fagmennska
nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska traust
áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni samviskusemi
fagmennska nákvæmni vandvirkni trúnaður þagmælska
traust áreiðanleiki heiðarleiki ábyrgð greiðvikni
samviskusemi fagmennska ná

KAFFIHÚSAFUNDIR FÍL

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

Í *Reykjavík* hittumst við fyrsta fimmtudag hvers mánaðar á Kaffi Meski í Fákafeni 9.

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

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.

Efnisyfirlit

Formannspistill	3
Aðalfundur 2012	4
Samræmd skráning heilbrigðisupplýsinga	6
Magnesíumbúskapur	7
Glasgow 2012	8
Molar og myndir úr starfinu . .	10
Rafræn sjúkraskrá á landsvísu .	12
Ljóð	15
Dönsum eins og enginn sé að horfa	16
Uppskriftir	17
Gamanmál	18

Félag íslenskra læknaritara, stofnað 1970

Heimasíða FÍL:

<http://www.laeknaritarar.sfr.is/>

Netfang FÍL:

laeknaritarar@sfr.is

Skrifstofa FÍL

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

Útgefandi:

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

Ritnefnd:

Aðalheiður Ásgeirs dóttir
Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Hveragerði.
Dýrfinna Kristjánssdóttir
Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Hellu.
Páley Kristjánssdóttir
Heilbrigðisstofnun Patreksfjarðar.
Ragnheiður Lilja Georgsdóttir
Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Umbrot:

Einar Þór Guðmundsson
einar.gudmunds@simnet.is

Prentun:

Oddi - Umhverfisvottuð prentsmeðja

NORÐURLANDARÁÐSTEFNA OG AÐALFUNDUR FÍL

Norðurlandaráðstefna FÍL verður haldin dagana 3.- 4. maí 2013. Ráðstefnan verður í Hótel Reykjavík Natura (gamla Loftleiðahótelinu við Reykjavíkurflugvöll) og verða margir spennandi fyrilestrar og skemmtilegar uppákomur.

Sjá nánar: <http://fil2013.com/>

Aðalfundur FÍL verður haldinn sunnudaginn 5. maí 2013 kl. 12-15 að Grettisgötu 89, 101 Reykjavík.

Sú ráðstöfun er gerð vegna þeirra læknaritara sem koma utan af landi á ráðstefnuna og geta þar með nýtt sömu ferðina til Reykjavíkur.

Sjá nánar: <http://laeknaritarar.sfr.is/forsida/>

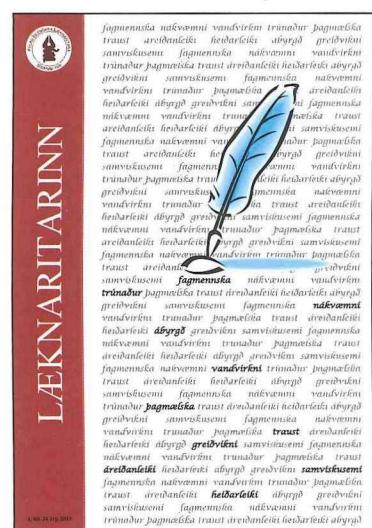
Forsíðumyndin

Forsíðan er tölvugrafík og treyst og trúður þeim fyrir málefnum sínum. Fjöldin bendir einnig á það orð „fagmennska“, sem oftast var nefnt er gildin voru valin og skráð.

Á almennum félagsfundi Félag íslenskra læknaritara (FÍL) þann 14. nóvember 2011 kom formaður félagsins með þá tillögu, að FÍL setti sér gildi og skildu þau endurspeglar það sem læknaritarar telja sig standa fyrir. Læknaritarar voru mjög samtaka í þessu efni. Eitt orð var langalgengast en það var orðið fagmennska sem hlaut flest atkvæði, síðan komu orð eins og nákvæmni, vandvirkni, trúnaður, þagmælsa, traust, áreiðanleiki, heiðarleiki, ábyrgð, greiðvikni og samvisku.

Forsíðan er á hvítum grunni. Hvíti liturinn er megin litur heilbrigðisstéttarinnar. Orðin sem endurtaka sig niður síðuna eru gildin, sem læknaritarar innan FÍL settu sér á fyrrgreindum félagsfundi. Hvert orð fyrir sig er einnig tekið út í framlínuna til að leggja betri áherslu á gildi þeirra. Hún sýnir og segir einnig með endurtekningunni, að góð vísa er aldrei of oft kveðin og að læknaritarar vilja hafa þau að leiðarljósi í sínum störfum.

Fjöldin er rittákn læknaritara og blái liturinn táknað traust og trúnað. Þetta undirstrikar enn frekar þau gildi sem læknaritarar telja sig standa fyrir og sýnir að samstarfsfólk og notendum heilbrigðisþjónustunnar geta



Formannspistill



Kæru læknaritarar. Sólin er farin að hækka á lofti og vorboðarnir að vakna einn af öðrum. Það er komið fram í apríl og farið að styttast í sumardaginn fyrsta. Víða á landbyggðinni ríkir enn hörð retrartíð og ekki mjög vorlegt um að litast. Veturinn hörfar en heldur þó fast í tilveru sína og lætur ekki svo glatt undan en tiplandi vorið nálgast og mun að lokum bera hinn volduga. Vetur konung ofurliði.

Vetrarstarf FÍL var heldur rýrara út á við sl. ár en undanfarin ár en þar má kenna um undirbúningi fyrir ráðstefnu norrænna læknaritara sem

verður haldin í Reykjavík dagana 3.-4. maí nk. og svo verður aðalfundur FÍL í kjölfarið sunnudaginn 5. maí kl. 12-16 í SFR-húsinu að Grettisgötu 89 í Reykjavík.

Það ríkir mikil eftirvænting og spenningur vegna ráðstefnunnar. Stjórnin hefur lagt mikið upp úr því að hafa efni fyrirlestra í takt við það sem okkur finnst brenna heitast á læknaritum, bæði hérlandis og á hinum Norðurlöndunum, þ.e. hverjar eru framtíðarhorfur læknaritara í hinum harða heimi tækni og framfara og hvernig er menntunarmálunum best háttáð til að mæta þessum nýjungum. Einnig horfum við til aukinnar samvinnu og samræmingar á störfum og starfsumhverfi læknaritara á Norðurlöndunum. Nánari upplýsingar um ráðstefnuna er að finna á vefsíðunni: <http://fil2013.com>

Við vonumst aðsjálfsögu eftir góðri þátttöku þótt margir kvarti um að erfiðara sé að fá styrki til fararinnar en áður. Við höfum t.d. heyrt að erfiðara sé að fá styrki frá vinnuveitendum en áður, en stéttarfélögin standa við sinn hlut. Við höfum lagt mikið á okkur til að halda verðinu í algeru lágmarki og erum mjög ánægðar með hvernig það hefur tekist til.

Fyrir aðalfundinn ætlum við

að byrja á að fá okkur léttan hádegisverð saman í boði félagsins og síðan göngum við til hefðbundinna aðalfundarstarfa. Stjórnin gerir að sjálfssögðu ráð fyrir góðri mætingu á ráðstefnuna og ákvað því að tengja aðalfundinn við ráðstefnuna til að þær félagskonur sem koma utan af landi á ráðstefnuna geti nýtt sömu ferðina.

Ég hef ákveðið að gefa ekki kost á mér til áframhaldandi formannssetu. Þetta eru búin að vera lærðómsrík ár og mjög áhugaverð. Það er mjög skemmtilegt að kynnast þessu starfi innanfrá og þeim tengslum sem það býður upp á. Kannski þykir sumum 3 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 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 þremur árum og óska félagini okkar alls hins besta í framtíðinni.

Bestu framtíðaróskir
Elin Helga

Útskrifaðir læknaritarar

Maí 2012:

- Helena Jensdóttir
- Ingunn Björk Þorgeirsdóttir
- Rut Jóhannsdóttir

Desember 2012:

- Brynhildur Hilmarsdóttir



Frá vinstri: Anna Haarde læknaritari, Elin Helga Sanko formaður félags íslenskra læknaritara, Helena Jensdóttir, Ingunn Björk Þorgeirsdóttir, Rut Jóhannsdóttir, Kristrún Sigurðardóttir kennslustjóri.



Frá vinstri: Steinn Jóhannsson skólameistari, Brynhildur Hilmarsdóttir læknaritari, heilbrigðisritrar Anna María Hilmarsdóttir, Hafðís Hallgrímsdóttir, Katrín Ósk Adamsdóttir, Ásta Valgerður Skúladóttir, Berglind Ósk Pétursdóttir ásamt Kristrún Sigurðardóttur kennslustjóra.

Aðalfundur 2012

Námsstefna og aðalfundur FÍL 27.-28. apríl 2012

Nokkur umræða hefur farið fram um staðsetningarval aðalfunda FÍL og sýnist hverjum sitt um það. Stjórn FÍL hefur mótað sér þá stefnu að halda þriðju hverja ráðstefnu utan höfuðborgarsvæðisins þar sem 1/3 félagsmanna býr utan þess svæðis. Árið 2011 var aðalfundurinn haldinn á Húsavík og því voru námsstefnan og aðalfundurinn haldinn í Reykjavík að þessu sinni.

Föstudagskvöldið 27. apríl var einstaklega skemmtileg móttaka í Iðnó þar sem Guðrún Ásmundsdóttir leikkona tók á móti læknaritum. Hún fór yfir sögu hússins og Leikfélags Reykjavíkur, en fyrsta sýningin í Iðnó var í febrúar 1897. Leikfélag Reykjavíkur var stofnað 11. janúar 1897 og starfaði í Iðnó allar

götur til ársins 1989 er það flutti sig um set í Borgarleikhúsið. Guðrún hóf leikferil sinn hjá Leikfélagi Reykjavíkur 1955, þá tvítug að aldri og er enn að, 57 árum síðar þótt það sé á öðrum vettvangi. Hún kann urmul af skemmtilegum sögum úr Iðnó og fylgdi okkur nánast frá kjallara upp í rjáfur og hafði á takteinunum hinrar skemmtilegustu sögur allt frá upphafi Iðnó til dagsins í dag. Þetta var einstaklega skemmtilegt og fróðlegt kvöld, hulið dulúð og ævintýraljóma liðins tíma, enda er Guðrún ákaflega heillandi sögumaður og á auðvelt með að bregða sér allra kvíkinda líki.

Laugardaginn 28. apríl hófst námsstefnan kl. 10:30 með því að séra Ingileif Malmberg sjúkrahúsprestur á LSH fjallaði um starfsánægju

og kulnun í starfi. Svo kom Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir og fræddi okkur um Heilsborg og fyrir hvað það stendur. Að lokum kom Njörður Sigurðsson sviðsstjóri skjalasviðs Þjóðskjalasafns Íslands og fjallaði um hlutverk Þjóðskjalasafns Íslands og vörslu rafrænna gagna. Það er skemmst frá því að segja að námsstefnan tókst einstaklega vel og var góður rómur gerður að öllum fyrilestrum og almenn ánægja með þá.

Klukkan 14:30 hófst aðalfundur FÍL og stóð hann til kl. 17. Í upphafi aðalfundar sagði formaður frá nýjum borðfánum félagsins og hátíðarfána sem voru teknir í notkun þennan dag. Því næst hófust almenn



Guðrún Ásmundsdóttir er ákaflega heillandi kona og skemmtilegur sögumaður.



Í hátiðarsalnum á 2. hæðinni.



Uppi í risi.



Við leiksviðið.



Erla Gerður Sveinsdóttir læknir i Heilsuborg.



Njörður Sigurðsson sviðsstjóri skjalasviðs Þjóðskjalasafns Íslands



Séra Ingileif Malmberg sjúkrahúsprestur

aðalfundarstörf þar sem kosning stjórnar fór fram ásamt nefndarkjöri, lesnar voru skýrslur stjórnar og nefnda ásamt almennum umræðum. Þetta var góður fundur og málefnalegur.

Að venju lauk þessari hátíð með sameiginlegum kvöldverði. Hann var í sal SFR að Grettisgötu 89 þar sem boðið var upp á gómsætan kjúklingarárétt a la Marina og skyrköku í eftirrétt. Hinir kynngimögnuðu Úttagar spiluðu undir borðum og

svo undir söng og dansi að loknum snæðingi. Úttagarnir er tríó skipað Sigurbergi Kárasyni saxafónleikara, Ævari Aðalsteinssyni gítarleikara og Örvani Aðalsteinssyni bassaleikara. Þeir héldu uppi mikilli og góðri stemningu allt kvöldið og voru óþreytandi að spila undir fjöldasöng og fyrir dansi.

Það var mikið fjör og gleði í lok dagsins og glaðir læknaritarar sem héldu til síns heima undir miðnættið.



Nýi hátíðarfjáninn.



Hljómsveitin Úttagarnir, frá vinstri: Ævar Aðalsteinsson gítarleikari, Sigurbergur Kárason saxafónleikari og Örvan Aðalsteinsson bassaleikari.



Horft yfir stjórnarborðið: frá vinstri: Svanhvít Ólafsdóttir fundarritari, Margrét G Andrésdóttir gjaldkeri, Elín Helga Sanko formaður FÍL, Selma Guðnadóttir fundarstjóri.



Frá hátíðarkvöldverðinum.



Farið að færast fjör í leikinn. Hætta ber hvernig leik þá hæst stendur og mál að linni.

Samræmd skráning heilbrigðisupplýsinga

Eftirfarandi grein birtist fyrst í Talnabrunni, Fréttabréfi landlæknis um heilbrigðistölfræði, 7. árg. 2. tbl. 2013.

Fyrir rúmu ári fluttist ábyrgð og yfirumsjón með sjúkraskrá á landsvísu, þ.m.t. þróun og framkvæmd rafrænnar sjúkraskrár og rafrænna samskipta á heilbrigðisupplýsingum, til Embættis landlæknis. Verkefnum sem tengjast rafrænni sjúkraskrá og samræmdir skráningu er sinnt af starfsfólk heilbrigðisupplýsingasviðs.

Stefnumótun

Á síðasta ári var stefna embættisins fyrir árin 2012-2016 gefin út. Þar er m.a. lögð áhersla á að samræma skráningu í heilbrigðispjónustu. Sett var fram það markmið að árið 2016 verði búið að koma á fót miðlægri þjónustueiningu innan embættisins til að leiðbeina heilbrigðisstarfsmönnum um skráningu heilbrigðisupplýsinga. Tilgangurinn er að samræma og auka gæði skráningar innan heilbrigðispjónustunnar um land allt. Mikilvægt er að upplýsingar sem safnað er um heilbrigðispjónustu nýtist sem best til að fylgjast með heilsufari landsmanna, en samkvæmt lögum um landlæknin nr. 41/2007 og reglugerð um heilbrigðisskrár nr. 548/2008 er landlæknin ætlað að skipuleggja og halda heilbrigðisskrár. Heilbrigðisskrárnar eru m.a. notaðar við gæðaeftirlit, rannsóknir og gæðaþróun innan heilbrigðispjónustunnar, en samræmd skráning er forsenda þess að hægt sé að gera raunhæfan samanburð á heilbrigðispjónustu á milli stofnana og landshluta.

Verklagsreglur og gæðastjórar skráningar

Skráning í sjúkraskrá þarf að fylgja ákveðnum stöðulum og verklagsreglum til að tryggja áreiðanleika og samanburð á upplýsingum á milli stofnana. Til að svo megi vera hefur

embættið, allt frá árinu 1999, gefið út fyri mæli um lágmarksskráningu; þ.e. „Lágmarksskráningu vistunarupplýsinga á sjúkrahúsum“ og „Lágmarksskráningu samskipta á heilsugæslustöðvum og á læknastofum“. Þegar er hafin vinna við að samræma verklagsreglur fyrir skráningu í rafræna sjúkraskrá á sjúkrahúsum landsins. Einnig hefur embættið umsjón með útgáfu og dreifingu þeirra flokkunarkerfa sem nota skal við skráningu í heilbrigðispjónustu.

Í lok síðasta árs óskaði embættið eftir því að hver heilbrigðisstofnun/læknastofa tilnefndi gæðastjóra skráningar á heilbrigðisupplýsingum á sinni stofnun/læknastofu. Góð viðbrögð voru við þessum tilmælum og hafa gæðastjórar frá öllum heilbrigðisstofnunum og heilsugæslustöðvum verið tilnefndir, svo og hjá flestum læknastofum. Hlutverk gæðastjóra er m.a. að leiðbeina og styðja við samræmda skráningu á heilbrigðisupplýsingum á sinni stofnun. Hér fyrir neðan má sjá hvaða hlutverki gæðastjórar gegna.

Er tengiliður stofnunar/læknastofu við Embætti landlæknis um málefni er varða gæði skráningar á heilbrigðisupplýsingum.

Stuðlar að því að skráning í sjúkraskrá sé í samræmi við ákvæði laga, reglugerða og tilmæla um lágmarksskráningu í heilbrigðispjónustu (í samráði við ábyrgðar- og umsjónaraðila sjúkraskrár, ef annar aðili).

Miðlar og innleiðir ferla sem lúta að stöðum og samræmdir skráningu (verklagsreglur og leiðbeiningar), t.d. með reglubundinni kennslu til allra starfsmanna sem skrá í sjúkaskrá.

Miðlar áfram ábendingum Embættis landlæknis um úrbætur er varða skráningu.

Sér um innri úttekt á gæðum skráningar í samræmi við ákvæði laga og reglna.

Miðlar upplýsingum til Embættis landlæknis um þörf á stuðningi embættisins og leiðbeiningum um samræmda skráningu í heilbrigðispjónustu.

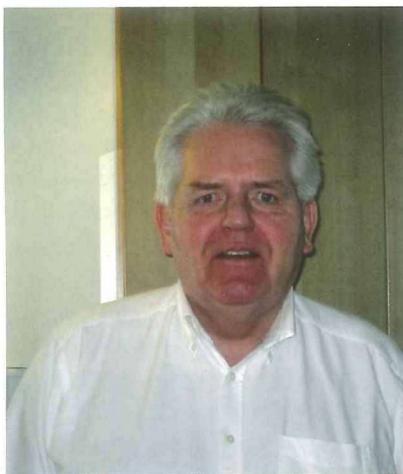
Gæðastjórar á öllum sjúkrahúsum landsins hafa þegar fundað með starfsmönnum embættisins tvisvar og stefnt er að næsta vinnudegi í maí. Eitt af fyrstu verkefnum þessa hóps er að samræma verklagsreglur og leiðbeiningar um skráningu í sjúkraskrá á sjúkrahúsum landsins og er sú vinna þegar langt komin.

Nýjasta uppfærsla á sjúkraskrárkerfinu Sögu

Í nýjustu útgáfu sjúkraskrárkerfisins Sögu ber helst að nefna nýjungr eins og atvikaskráningu og endurbætta skráningu á ofnæmi og ópoli hjá sjúklingum, sænskar vaxtar-kúfur barna og forgangsheiti í kóðaleit innan heilsugæslunnar. Markmiðið með þessum viðbótum við sjúkraskrárkerfið er að stuðla að auknu öryggi í meðferð sjúklinga með betri möguleikum á skráningu. Þessari útgáfu verður fylgt eftir um allt land með heimsóknum starfsmanna frá Embætti landlæknis í þeim megin tilgangi að tryggja samræmi í skráningunni.

*G. Auður Harðardóttir
og Kristín Þorbjörnsdóttir
Sérfræðingar hjá Embætti
landlæknis*

Góður magnesíumbúskapur – Heilbrigðari líkami



Eðlilegt er talið að hlutfall magnesíum í líkama mannsins sé um 1 % af líkamsþyngdinni. Magnesíum er eitt mikilvægasta efnið í líkamanum og á þátt í efnahövutum sem tengjast orkubúskapi líkamans. Magnesíumskortur getur því verið orsakavaldur vandamála í líkamsstarfsseminni. Rannsóknir frá Bandaríkjunum hafa sýnt fram á að allt að 80% fólks búi við magnesíumskort. Það gerir fólk útsettara fyrir sjúkdómum, sbr. háum blóðþrýstingi, hjartasjúkdómum og sykursýki. Talið er að rétt magnesíumgið geti læknað um 120 sjúkdómseinkenni.

Skortur á magnesíum hraðar öldrunarferlinu, bein verða brothættari, fólk gengur saman og verður sífellt veikara með hækkandi aldri. Þáttur magnesíum í orkubúskap líkamans er nauðsynlegur til að framleiða efni sem kallað er ATP og líta má á sem rafgeymi fyrir líkamann. Það er hægt að líkja líkamanum við raftæki sem ekki gengur nema hafa nægilegt rafmagn. Aðalorsök magnesíumskorts í nútímasamfélagi er hversu mikið er borðað af unnum matvælum, mikil streita og rangar aðferðir við að yrkja jörðina.

Samkvæmt bandarískum viðmiðum er dagskammtur af magnesíum talinn eiga að vera um 400 – 600 mg. Margir halda því fram að þessi gildi kunni

að vera of lág. Þegar meðhöndla á háan blóðþrýsting þarf yfir 700 mg af magnesíum á dag.

Eftirfarandi fimm ástæður eru fyrir því að við þurfum magnesíum:

1. *Magnesíum er nauðsynlegt til að byggja upp líkamann og á að vera 1% af líkamsþyngd.*
2. *Beinin taka til sín meira en 50% af magnesíumforðanum.*
3. *Magnesíum er nauðsynlegt til að líkaminn vinni upp kalsíum í eðlilegu magni.*
4. *Góð inntaka á magnesíum tryggir sterktar bein.*
5. *Magnesíum hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu sýrustigi sem leiðir til þess að viðhalda beinmassa. Sumir telja að magnesíum sé einskonar lím sem heldur saman þeim efnum sem mynda tennur og bein.*

Ókosturinn við að taka inn magnesíum í töfluformi er sá að töflurnar leysast illa upp í meltingarveginum. Magnesiumduft sem leyst er upp í heitu vatni frásogast betur í meltingarveginum. Gott getur verið að byrja inntöku smátt og auka smám saman skammtinn. Það er líka gott að taka magnesíum upp í gegnum húðina t.d. með magnesíumolíu eða með magnesíum/klóríðflögum sem blandað er í baðvatnið og síðan legið í því í u.p.b. 20 mínútur. Slík böð hentar vel að taka rétt fyrir svefninn á kvöldin.

Erfitt er að mæla magnesíum í blóði þar sem talið er að aðeins 1 % af magnesíumbúskapum líkamans sé að finna í blóðinu. Því getur einstaklingur liðið magnesíumskort án þess að það sé mælanlegt í blóði. Best er að mæla magnesíum í rauðu blóðkornunum en því miður eru síkar rannsóknir ekki framkvæmdar á Íslandi. Rannsókn hefur sýnt fram að þegar magnesíumgildi er lágt þá

er kólesteról hátt. Því er ráðlegt að taka magnesíum ef kólesteról mælist hátt og jafnvel hjálpar það betur en venjuleg kólesteróllækkandi lyf.

Matur sem inniheldur mikið magn af magnesíum er: hnetur, avocado, grænt grænmeti, baunir, brún híðishrísgrjón, óunnið salt sbr, Celtik salt og Himalaya salt, en þessi sölt hafa að geyma meira en 80% af nauðsynlegum söltum meðan venjulegt borðsalt inniheldur nær eingöngu natrúum klóríð. Í borðsaltið vantar fjöldan allan af mikilvægum söltum sem er t.d. að finna í Himalaya saltinu.

Algengast er að fólk kjósi að taka magnesíum inn í chelatformi en þá er það bundið við aminosýrur. Byggingarefnir aminosýra er eggjahvíta. Það virðist vera auðvelt fyrir líkamann að taka magnesíum upp í þessu formi. Heppilegasti tíminn fyrir inntöku magnesíum er að kvöldi því efnið frásogast best á nóttunni. Það hefur einnig róandi áhrif á líkamann og auðveldar svefninn. Sýnt hefur verið fram á að D vitamín eykur upptöku á magnesíum í þörmunum.

Þegar við verðum fyrir streitu leysis magnesíum úr vefjum líkamans sem síðar auðveldar okkur að slaka á og líða betur. Magnesíum er því mikilvægt efni til að fyrirbyggja alla streitu og segja má að sjúkdómar sem hrjá okkur séu tilkomnir vegna streitu í einhverju formi.

Neysla á áfengi, hvítu hveiti og sykri eykur streitu sem síðan getur gert okkur útsettari fyrir sjúkdómum

Að lokum má geta þess að hægt er að gefa magnesíum í æð og getur það hentað vel ef inntaka gegnum munn veldur aukaverkunum. Það getur líka flýtt fyrir bata við mikinn magnesíumskort. Þannig er hægt að byrja með inntöku gengum að en fara síðan yfir í að taka magnesíumduft þegar frá líður.

Hallgrímur P. Magnússon
læknir.

Kynningar- og námsferð lækna- og heilbrigðisritara til Glasgow 2012

Dagana 1.- 4. nóvember 2012 fór 56 manna hópur læknaritara og heilbrigðisritara í mjög vel heppnaða kynnisferð til Glasgow í Skotlandi. Hópurinn hitti forsvarsmenn NHS-Education for Scotland (NHSS) þar sem kynntar voru m.a. hæfniskröfur læknaritara og heilbrigðisritara í Skotlandi.

Fararstjóri í ferðinni var Heiðar Jónsson og stóð hann sig af mikilli prýði alla ferðina. Hann var leiðsögumaður í útsýnisferðinni um Glasgow, túlkur á námsstefnunni, veislustjóri í hátíðarkvöldverðinum og leiðbeinandi í hinum ýmsu verslunum í Glasgow.

Hópurinn hittist fyrir utan Grettisgötu 89 kl. 4 að morgni fimmtudagsins. Það var norðan

hryssingur og ískulti en mikil gleði og spenningur í hópnum. Flugið gekk vel og það var blíðuveður þegar við komum til Glasgow. Georg rútubílstjóri beið okkar og ók okkur beint á hótelíð. Hótelíð var einstaklega vel staðsett, örstutt í bæinn og auðvelt að rata, meira að segja fyrir þær sem voru að koma til Glasgow í fyrsta skiptið. Fimmtudagurinn leið hratt við bæjarrölt og búðarráp o.fl.

Föstudagurinn rann upp með rigningaráða en svo birti til og sólin skein þegar leið á morguninn. Var hópurinn mættur um kl. 10 til NHS Scotland í the Function Room, St. Mungo Museum of Religious Life and Art sem er listasafn i elsta hluta borgarinnar. Hinum megin við götuna eru Dómkirkjan og á móti henni elsta

hús Glasgow. Þetta var ævintýrægum fallegt umhverfi og húsin meitluð af sögu liðinna alda.

Það er skemmt frá því að segja að einstaklega vel var tekið á móti þessum stóra hóp af faglegum hópi fulltrúa frá NHSS. Það er gaman að geta þess að við vorum fyrsti erlendi hópurinn sem kom í heimsókn til að heyra hvernig þeim gengi að þróa störf heilbrigðisstarfsfólks á tímum hinna öru tækniframfara. Það getur verið mikill vandi að samræma tækninýjungrar og hefðir sem byggja á gömlum merg og er það hlutverk NHSS að þróa þá vinnu í Skotlandi. Óhætt er að segja að málefnum læknaritara og heilbrigðisritara á Íslandi hafið verið sýndur mikill áhugi. Skipst var á skoðunum og



Stjórn FÍL í forgrunni



Horft yfir ráðstefnusalinnum



Ráðstefnugestir

skapaðist mikil umræða í lokin. Endaði heimsóknin með hádegisverði og hópmyn datöku í boði Skotanna.

Að lokinni kynningu NHSS fórum við í útsýnisferð um Glasgow og keyrðum um gamla borgarhlutann undir leiðsögn Georgs rútubílstjóra og Heiðars. Við sáum mikið af mjög fallegum gömlum byggingum og einkennilegum nýbyggingum inn á milli sem stungu í augu en jafnframt sáum við að víða er verið að rífa þessar nútíma glerbyggingar, ekki af því að þær séu ljótar eða ómögulegar heldur af því að þær passa hreinlega ekki inn í umhverfið og virka þess vegna klunna legar og ljótar. Að lokinni útsýnisferðinni var frjáls tími fram að hátíðarkvöldverði sem hófst kl. 19:30 í Le Bonne Auberge Brasserie. Maturinn var góður og vel framborinn og á milli rétta rölti Heiðar um og las persónugerð hverra og einnar úr augum eða rithandarsýnishorni. Það var hin besta skemmtun og hann var alveg ótrúlegt naskur, karlinn.

Heiðar stóð sína plikt í hinum ýmsu verslunum, íslenskum konum til ráðgjafar og skemmtunar. Það var alveg einstaklega gaman að fylgjast með þegar Heiðar sendi hverja konuna á fætur annarri í brjóstamælingar og síðan ráðleggingar með kaup á brjóstahöldurum, skoskum afgreiðslukonum til mikillar skelfingar. Þær skildu ekki hvað þessi miðaldra karl frá Íslandi hafði mikil áhrif á val íslenskra kvenna á slíku þarfæbingi sem brjóstahaldarar eru og honum datt ekki í hug að upplýsa starfsfólk Debenhams um hver hann væri og hvaða hlutverki hann hefði gengt í gegnum árin í íslenskum tísikuheimi fyrr en í blálokin. Andrúmsloftið þiðnaði á stundinni og skemmti Heiðar sér konunglega yfir þessu öllu saman.

Heimferðin gekk mjög vel og það var með ákveðnum trega sem við kvöddum Glasgow. Við lentum í Keflavík um kafffileytíð á sunnudeginum og var gott að koma heim eftir vel heppnaða ferð.

Þessi ferð tókst alveg einstaklega vel í alla staði og var hópurinn til fyrirmynadar hvar sem hann kom. Það ríkti mikil gleði og jákvæðni í hópnum og lögðust allir á eitt með að gera þessa ferð að ógleymalugu ævintýri.

Við hátíðarkvöldverðinn,
Hugrún frá Akureyri
i forgrunni



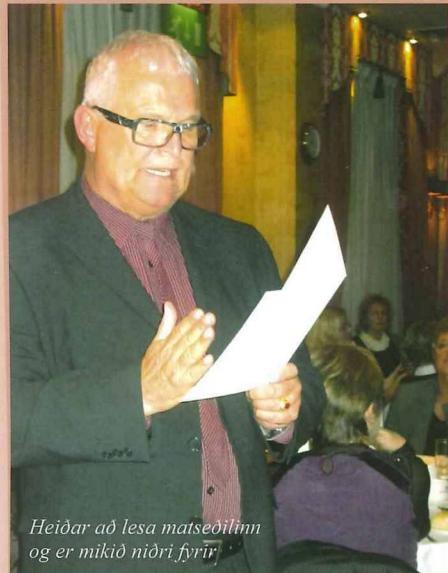
Verið að spá í vinseðilinn



Sætar og settlegar



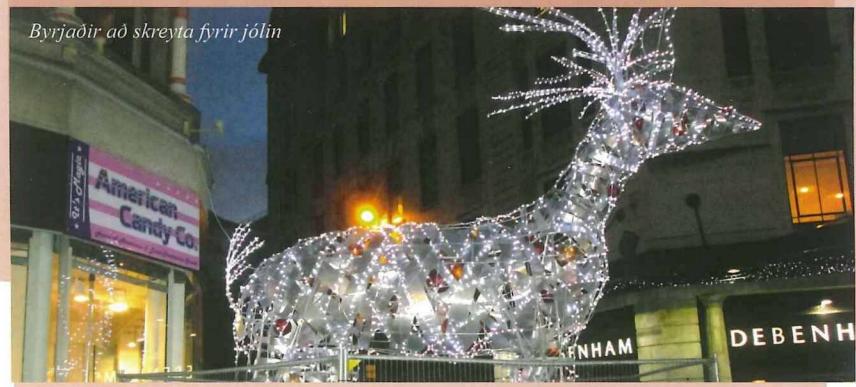
Öllu skoskara gerist
það nú ekki



Heiðar að lesa matsæðilinn
og er mikil niðri fyrir



Byrjaðir að skreyta fyrir jólin





Búið að gera svo huggulegt og jólaglegt í sal SFR á Grettisgönumi og jólustundin með Guðrún Ásmundur að hefsta.



Fámennt og góðomennt i jóla-súkkulaðinu þann 5. desember 2012.



Elinborg í skráningu og ekkert gefið eftir.



Ráðvilltar í Glasgow – hvar er Heiðar?



Þeim finst þær svo sérstakar þessar Hanna, Anna, Svanhvít og Margrét. Allar í vinnu hjá Sérstökum saksóknara. Læknaritara koma greinilega viða við.

Molar og my úr starfinu

Hér koma ýmsar skemmtilegar myndir af félögaskonum úr starfi FÍL sl. ár.



Á góðri stundu á Kaffi Meski. Anna Magnea, Anna Einars, Elinborg, Svanhvít og Ragnheiður Þyri.



Eitthvað verð að spekúlera á Kaffi Meski þann 4. október 2012. Anna Magnea, Anna Einars, Elinborg og Steinunn Erla.



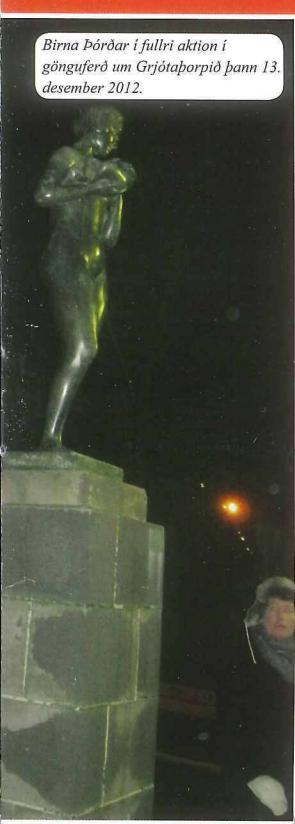
Áhuginn leynir sér ekki.



Frá hátiðarkvöldverðinum eftir aðalfundinn 28. apríl 2012. Útlagarnir í góðum gír. Ævar, Sigurbergur og Örvar.



Frá hátiðarkvöldverðinum 28. apríl 2012: Anna Magnea, Hanna, Hulda og Ragnheiður.



Birna Þóðar í fullri aktion í gönguferð um Grjótaþorpð þann 13. desember 2012.



Það var kallt og napurt en mikill áhugi fyrir því sem Birna Þóðar hafði fram að færa og skemmtu allir sér konunglega.



Vinnuferð stjórnar i Váðnes 14. – 16. september 2012. Anna H., Anna E. Margrét og Elínborg á kafi í vinnu en formaðurim er bara á myndavélinni og skipar hinum fyrir.



Undirbúningshóparnir frá Íslandi og Glasgow. Íslendingarnir búin að aghenda þakkletisvott til þess að bæra höps sem undirbjó komu okkar og tók svo vel á móti okkur.



Sætu Akureyrarsysturnar Jónína og Hanna Maidis á hátiðarkvöldverðinum í Glasgow.



Miðstöðvargellurnar Regga og Kristjana.



Læknaritarar ásamt Heiðari Jónssyni eftir ráðstefnuna.

ndir



Hópmund af þátttakendum á NOLO-fundinum í Oslo 31. maí – 2. júni 2012



Gaman saman í Iðnó 27. apríl 2012



Uppi á lofti í gamla Iðnó. Guðrún að segja sögur.



Frá hátiðarkvöldverðinum 28. apríl 2012: Jónína, Svanlaug, Sigríð, Guðríður og Steinunn.

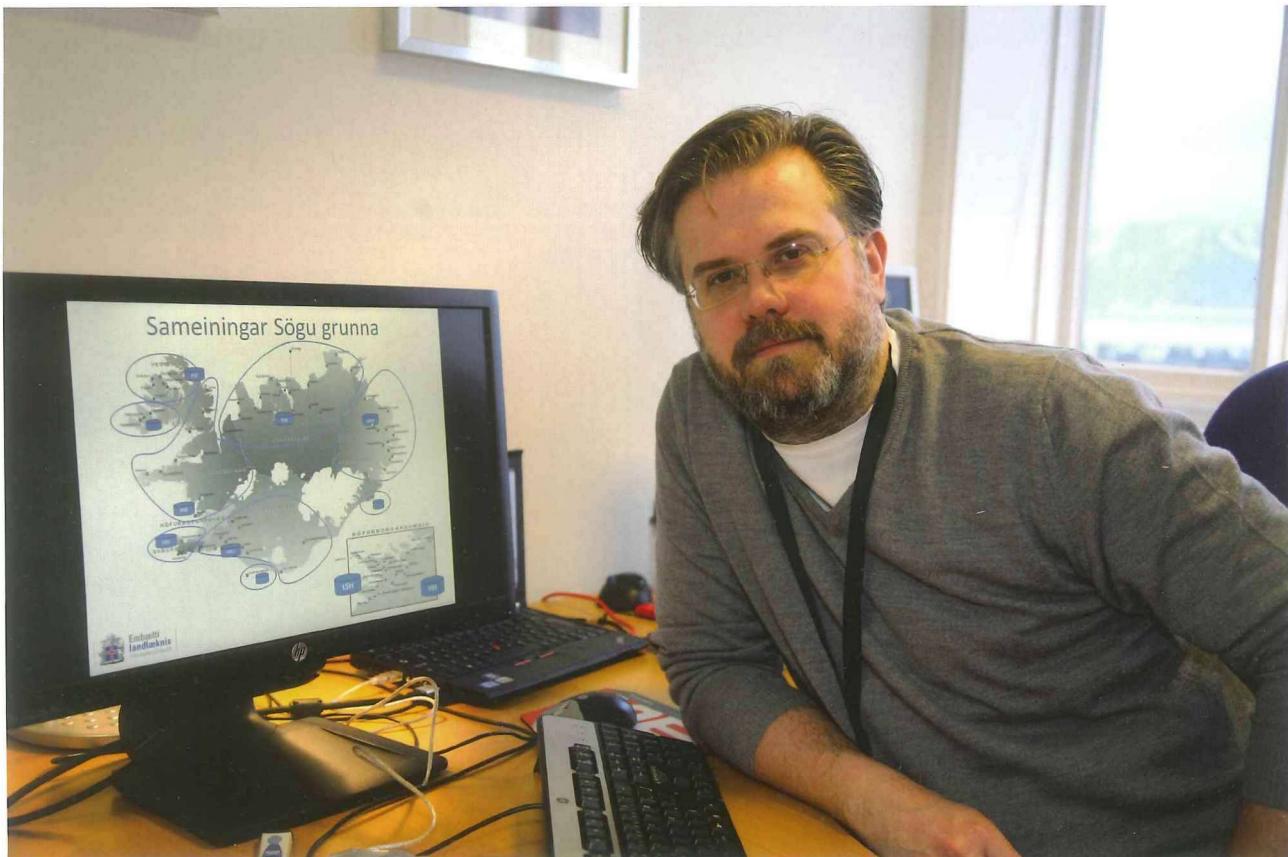


Frá hátiðarkvöldverðinum 28. apríl 2012. Hanna og Steinunn í góðum gír. Fjöldasöngur við undirleik Útlaganna.

Rafræn sjúkraskrá á landsvísu

Miklar breytingar í farvatninu

„Tölvukerfi fyrir sjúkrahús og heilsugæslu eiga sér orðið talsvert langa sögu,“ segir Ingi Steinar Ingason verkefnistjóri rafrænnar sjúkraskrár hjá Embætti landlæknis. Ingi Steinar hefur öðrum fremur yfirsýn yfir þróun tölvukerfa fyrir skráningu gagna og upplýsinga um sjúklinga innan íslenska heilbrigðiskerfisins. Hann hefur unnið við þróun og umsjón þessara kerfa síðastliðin 20 ár.



Ingi Steinar Ingason verkefnistjóri Rafrænnar sjúkraskrár hefur unnið við tölvukerfi heilbrigðiskerfisins frá upphafi tölvuvæðingar heilsugæslunnar.

Fyrir 20 árum voru nokkur ólík kerfi í gangi hingað og þangað um landið og innan heilbrigðiskerfisins var byrjað að ræða hvort ekki væri mögulegt að taka í notkun heildstæðara kerfi,“ segir Ingi Steinar. „Útbreiddast var Egilsstaðakerfið sem var eftiráskráningarkerfi þar sem allt var fyrst skráð á pappír og síðan slegið inn í tölvukerfið. Medicus var einnig nokkuð útbreiddur en önnur kerfi uppsett á færri stöðum. Rekstur flestra þessara kerfa gekk illa og fyrirtækin voru að fara á hausinn og allt varð

þetta til þess að fyrirtækið Gagnalind var stofnað í þeim tilgangi að setja upp og þjónusta nýtt kerfi. Strax á þessum tíma var líka rætt um að koma á laggirnar sérstöku heilbrigðisneti.“

Heilbrigðisráðuneytið gerði síðan samning við Gagnalind um að tölvuvæða alla heilsugæsluna á Íslandi. Þetta þótti stór samningur á sínum tíma en strax í upphafi gætti tortryggni í garð verkefnisins vegna þess að þarna var einkafyrirtæki sem hafði gert mjög stóran samning við ríkið.

„Mitt mat er að þessi tortryggni hafi haft hamlandi áhrif á þróun kerfisins sem birtist meðal annars í því hversu litlu fjármagni hefur verið veitt til verkefnisins síðan.“

Ingi Steinar segir að þetta sé upphaf hins margnefnda Sögukerfis sem enn er við við lýði en hefur gengið í gegnum ótal breytingar og uppfærslur síðan.

Starfað við Sögu frá upphafi

„Ég kom til starfa hjá Gagnalind vorið 1993 og við hófum strax að þarfagreina

verkefnið og vorum eins og gráir kettir inn á heilsugæslustöðvunum næsta árið, tókum meira að segja upp á myndbönd dagleg störf lækna og annars heilbrigðisstarfsfólks til að átta okkur sem best á því hvað þau væru að gera og hverjar þarfirnar væru. Gagnalind sameinaðist síðan öðru fyrirtæki og það svo öðru og alltaf fylgdi Sögukerfið með í kaupunum. Í samningunum við ríkið eru klásúlur um að ef fyrirtækið færí á hausinn eignaðist ríkið kerfið en þannig gerast hlutirmir ekki; fyrirtæki sameinast, skipt er um kennitölu eða nýtt fyrirtæki stofnað á rústum hins eldra.”

Eftir mikla forvinnu með ýmsum hópum lækna og heilbrigðisstarfsfólks innan heilsugæslunnar er fyrsta gerð Sögunnar sett upp árið 1997.

hávær fyrir 4-5 árum stafaði af því að fólkioð var þvingað til að nota kerfi sem ekki var lagað að þeim aðstæðum sem það vann við. Svo var reynt að breyta kerfinu til að það hentaði þessum aðstæðum betur og þá kvörtuðu heilsugæslulæknarnir yfir því að það væri að breytast í spítalakerfi.”

Eitt helsta umkvörtunarefnið er að hin ýmsu kerfi eru ekki samhæfð. Að ekki sé hægt að ná í upplýsingarnar í gegnum einn og sama aðganginn. Til að öðlast fulla yfirsýn verði læknir að fara inn í mörg mismunandi kerfi og ekki er víst að upplýsingarnar séu tæmandi þrátt fyrir það.

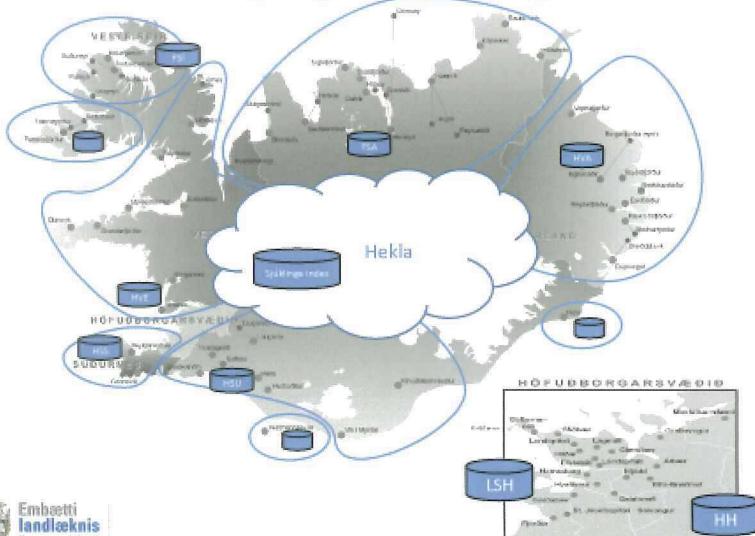
„Þetta er náttúrulega það sem ein heildstæð rafræn sjúkraskrá á landsvísu á að leysa,” segir Ingi Steinar og segir að sannarlega sé vel

verður að viðurkenna að kerfin tala enn ekki nægilega vel saman. Það á sérstaklega við um lyfjakerfin en þar er kerfi fyrir lyfjagjafir inniliggjandi sjúklinga sem hefur lent á hrakhólum með þróun og þjónustu. Þetta kerfi talar ekkert við Sögukerfið og það gekk ekki nægjanlega vel að tengja það við Heilsugáttina og er ennþá umhendis að ná að samræma lyfjagjöf fyrir sjúkling sem verið hefur inniliggjandi en er síðan útskrifaður með breytingar á lyfjum og öfugt. Þetta er slæmur þröskuldur í kerfinu.”

Ingi Steinar segir að einn vandin við Sögukerfið sé að það er upphaflega hugsað fyrir einstakar heilsugæslustöðvar.

„Sameining Sögu-grunna á landsbyggðinni reynir á polmörk kerfisins og í ákveðnum tilfellum ræður það tæplega við verkefnið. Dæmi um þetta er á Norðurlandi þar sem kerfi margra sjálfstæðra stofnana hefur verið sameinað í eitt sem hýst er á FSA en tengist síðan í vestur til Sauðárkróks og austur til Húsavíkur. Öðruvísi horfir við á Vesturlandi þar sem einn kerfisstjóri á Akranesi stýrir öllu kerfinu enda er þar um eina stofnun að ræða eftir sameiningar þar. Ef halda á áfram að sameina þarf að taka mikið til í kerfinu. Við þurfum líka að huga að öryggi rafrænna sjúkraskrára, ef allar sjúkraskrár landsmanna eru hýstar á einum stað. Í eldgosunum á Suðurlandi fór ljósleiðarinn í sundur þar og lítið þarf til dæmis að koma upp fyrir norðan og sunnan til að Austurland detti alveg úr tölvusambandi. Spurningin er hvort við sættum okkur við að allt aðgengi heils heilbrigðisumdæmis að rafrænum sjúkraskrám sé háð því að einn strengur fari ekki sundur. Þetta er ein af ástæðum þess að ég mæli ekki með því að sameina grunnanna meira en orðið er. Ég vil samtengja þá sem er allt annað en sameining. Þegar skoðað er hvernig heilbrigðiskerfi landsins hefur þróast blasir við að heilbrigðisstofnanir á landsbyggðin þurfa að vera í sambandi við Landspítala og öfugt. Vissulega er þörf fyrir tengingar á milli Norður- og Austurlands eða Suðurland og Vesturland svo dæmi séu tekin en hún er miklu minni en hitt. Mest flæði sjúklinga út fyrir heilbrigðisumdæmi er beint á Landspítala og það er

Samtengingar á milli grunna



Með tengingu Heklukerfisins við hina ýmsu upplýsingagrunna segir Ingi Steinar að gamall draumur um heilbrigðisnet muni rætast.

„Strax í kjölfarið byrja menn að hugsa hvort ekki sé hægt að nota kerfið líka á sjúkrahúsunum og smám saman verða til ýmsar lausnir í kerfinu fyrir sjúkrahús en í rauninni hefur aldrei verið farið í grunnvinnuna varðandi hvernig þurfi að bæta Sögukerfið til að það geti nýst sjúkrahúsunum að fullu líka,” segir Ingi Steinar. „Staðan hefur í rauninni alltaf verið sú að Sagan hefur verið í notkun inni á sjúkrahúsunum samhliða ýmsum öðrum kerfum sem þar eru rekin en greining og aðlögum fór aldrei fram. Sögukerfið styður ekki nægjanlega vel við starfsemi á sjúkrahúsum að mínu mati. Óánægjan sem var mjög

mögulegt að koma slíku kerfi á. Það kosti einfaldlega peninga.

Sextíu kerfi á Landspítala

„Enn í dag er mjög misjafnt hvað stofnanir eru að nota mörg kerfi. Á flestum heilbrigðisstofnunum er nánast eingöngu notast við Sögukerfið. Á Landspítala eru 60 kerfi í notkun og fyrir nokkrum árum var algengt að menn væru með 10-12 kerfi opin í einu. Þessu var breytt fyrir um þremur árum þegar Heilsugáttin varð til en þar getur læknirinn nálgast allar helstu upplýsingar um sjúkling án þess að opna hvert kerfi fyrir sig. Þetta hefur gjörbreytt stöðunni en þó

einfaldlega mjög sjaldgæft að sjúklingur sem er of veikur til að vera á sjúkrahúsini í Vestmannaeyjum sé sendur á Selfoss. Hann er sendur beint á Landspítala.“

Ingi Steinar segir að nú sé stefnan sem sagt sú að tengja rafrænar sjúkraskrár á landsvísu saman þannig að þeir sem sinna sjúklingum hafi aðgang að nauðsynlegum upplýsingum þegar á þarf að halda. Þetta er gert með kerfi sem nefnist Hekla og er eins konar rafræn samskiptagátt þar sem allar sjúkrastofnanir landsins geta átt samskipti sín á milli á öruggan hátt. „Þetta kerfi hefur verið notað með góðum árangri síðustu árin sem burðarlag fyrir rafræna lyfseðla og ýmsar aðrar gagnasendingar í heilbrigðiskerfinu en Heklan er nú í eigu Embættis landlæknis.“ Með þessu segist Ingi Steinar loksns vera farinn að sjá að gamall draumur manna um heilbrigðisnet sé að fara að rætast.

að taka upp algerlega nýtt kerfi, en hins vegar að byggja á kerfum sem til eru. Fyrri leiðin kallar á útboð fyrir allt landið, kostnaður er talinn vera á bilinu 6-12 milljarðar króna og það tekur 5-7 ár að koma slíku kerfi í gagnið og 2-3 ár frá því ákvörðun er tekin til fyrstu innleiðingar. Þetta er risastórt verkefni, og bæði kostnaðar- og áhættusamt.

Síðari leiðin er að byggja á þeim kerfum sem til eru, og vinna að samtengdri sjúkraskrá í smærri skrefum og kostnaðurinn er 0,6-1,2 milljarðar til að komast á ásættanlegan stað. Embætti landlæknis vinnur núna eftir þessari leið og hún nýtist í að minnsta kosti þrjú ár þó farið verði í útboð á nýju kerfi. Útboðsleiðin verður samt sem áður áfram til frekari skoðunar og umræðu. Í þeirri leið sem nú er unnið eftir erum við að tala um að púsla betur saman því sem til er og bæta við eftir þörfum. Til viðbótar við áðurnefndar sameiningar grunna

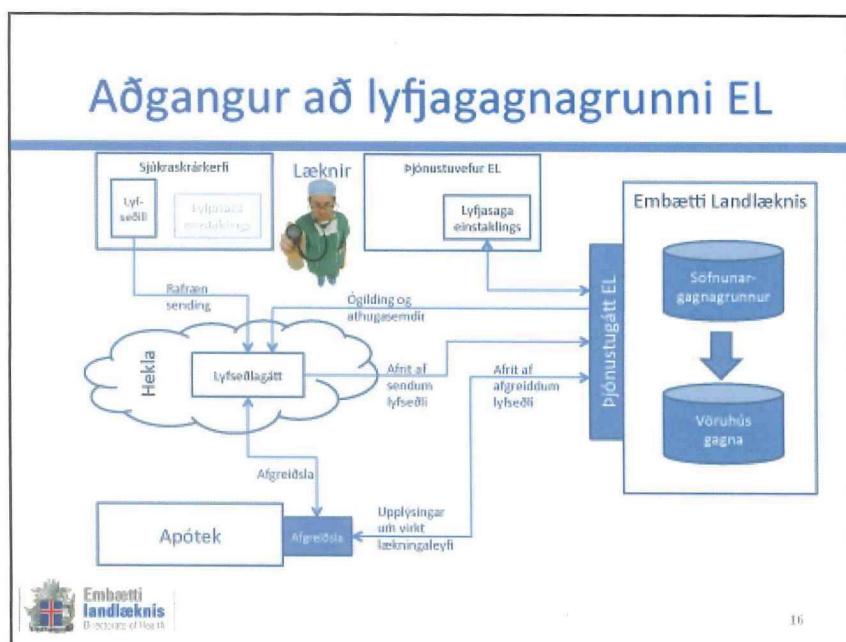
á milli gagnagrunna, svo sem um persónuupplýsingar, ofnæmi, virk lyf, greiningar, meðferð, mælingar, komur og innlagnir, og textasýn fyrir komur og innlagnir eða önnur skráningaratriði. Þá segir Ingi Steinar að verið sé að skoða hvort Embætti landlæknis geti ekki greitt fyrir opnun á aðgangi að Heilsugátt fyrir aðila utan Landspítala.

„Með aðgangi að nýja lyfjagagnagrunnum sem er rauntímagrunnur geta lækner fljótegla í fyrsta skipti skoðað óafgreidda lyfseðla í lyfseðlagáttinni, séð stöðu á fjölnota lyfseðlum og séð alla afgreidda lyfseðla. Upplýsingarnar takmarkast við þrjú ár aftur í tímann en einnig er unnið að aðgangi fyrir almenning. Samhliða þessari vinnu er unnið að ýmsum endurbótum á lyfseðlagáttinni, til dæmis munu lækner geta ógildað lyfseðla í gáttinni, fá aðvörun ef sending lyfseðils tekst ekki eða gleymist, birting upplýsinga á lyfseðli hjá lækni og apóteki verður samræmd og undanþágulyfseðlum komið í rafrænt umhverfi.“

Að sögn Inga Steinars er þetta allt liður í þeiri þróun rafrænnar upplýsingamiðlunar innan heilbrigðisþjónustunnar sem ætlað er að vinna að sameiningu og samhæfingu þeirra margvíslegu og flóknu upplýsinga sem unnið er með.

„Verið er að innleiða nýja útgáfu af Sögukerfinu sem felur í sér breytingalista upp á 82 blaðsíður. Það er margt nýtt í þessari útgáfu og henni verður fylgt eftir um allt landið með kynningu fyrir heilbrigðistarfsfólk. Unnið er að sérstökum Road Map-samningi um Sögukerfið til næstu þriggja ára þar sem betra notendaviðmót, yfirsýn og leitarmöguleikar verða meginmarkmiðin. Við höfum einnig verið að vinna að þróun RAI-kerfisins en á síðasta ári var RAI-málitæki fyrir heimaþjónustu og hjúkrunarheimili klárað og á þessu ári verður unnið að ýmsum verkefnum, en samþætting RAI-kerfa við önnur kerfi stærsta verkefnið.“

Ingi Steinar nefnir að lokum ýmis önnur verkefni, svo sem tengingu ytri kerfa einsog RISK og EXPEDA inn í Sögu, sjúklingagátt og miðlæga mædraskrá. „Ég gæti nefnt fleira en látum þetta nægja að sinni,“ segir Ingi Steinar að lokum.



Nýi lyfjagagnagrunnurinn er rauntímagrunnur, læknar munu geta skoðað óafgreidda lyfseðla í lyfseðlagáttinni, séð stöðu á fjölnota lyfseðlum og alla afgreidda lyfseðla.

Rafræn sjúkraskrá á landsvísu

Embætti landlæknis tók við þróun rafrænnar sjúkraskrár í mars 2012 og vinnur samkvæmt þeiri stefnu velferðarráðuneytisins að hverjum einstaklingi fylgi ein sjúkraskrá frá vöggu til grafar, og að sjúkraskrá sé heildstæð og samtengd fyrir allt landið.

Ingi Steinar segir að tvær leiðir sé hægt að fara varðandi rafræna sjúkraskrá. „Annars vegar er hægt

og samtengingar á milli þeirra er lausnamengið miðlægir landsgrunnar og rafrænar sendingar upplýsinga á milli aðila í gegnum Heklu. Dæmi um miðlæga landsgrunna eru bólusettingarskrá, sem rekin hefur verið miðlæg í nokkur ár og lyfjagagnagrunnur þar sem rafrænn aðgangur er nú að komast í gagnið fyrir lækna.“

Með samtengingum í gegnum Heklu er hægt að sækja upplýsingar

Ljóð

eftir

Jóhannes H. Benjamínsson
frá Hallkelsstöðum

Á vinarfundi

Þegar vinir vinum mæta
vaknar gleðin hinst og fyrst.
Allra sál mun söngur bæta,
syngjum því af hjartans lyst.
Þar sem ríkir þannig síður
þiðnar allt, sem fyrrum kól,
Eyðist dagsins önn og kliður
eins og dögg í morgunsól.

Brosi sólin, brúnir lyftast,
batnað getur sérhver þraut.
Ljós og skuggar löngum skiptast,
lífð heldur sína braut.
Vorið eyðir vetrardrunga,
vonir tendra nýja glóð.
Tengir saman aldna og unga
ást á sinni heimaslöð.

Dagganga

Ferskur blærinn fyllir vit
og förin mun greið.
Árdagssólar glampar glit
á göngumannsleið.
Valt að treysta virðist því,
veröldin hlær,
fljótt í lofti skipast ský
og skugginn er nær.

Straumrót tímans steypist hjá,
hver stund líður fljótt.
Gott mun ekki að giska á
hvar gist mun í nött.
Pannig gengið einatt er
á örlaga vit.
Fjarlæg minning fylgir þér
í formi og lit.

Þegar birtist þreytan grá
og þyngir um gang,
getur fölnað bros á brá,
sé brekka í fang.
Heiðbjört sólin hnígur senn
og húma fer að,
þó er spölur eftir enn
í áfangastað.

Á meðan hann dvelur í landi

Er sjómaður kemur úr siglingu heim
með sæbarið enni og vanga,
þá verða mun fagnaðarfundur hjá þeim,
sem fús eru saman að ganga.
Því hún hefur vakað í hljóðlátri þrá
og hlustað á vindinn á glugga.
En nú er hann kominn, svo kátur að sjá,
það kastar burt sérhverjum skugga.

Í musterí gleðinnar gengið er þá,
svo gleymist hinn daglegi vandi,
því njóta hvers augnabliks maðurinn má,
á meðan hann dvelur í landi.
Með fögnumið styður þá armur við arm,
í augunum brosglampar mætast.
Í dansgólfsins iðu er barmur við barm,
og björtustu vonirnar rætast.

Já, hraðfleyg er stundin með yndi og yl,
er ánægja ríkir og glaumur,
því sælt er að lifa, er svona vill til
að sameinast vaka og draumur.
Og alls verður notið uns friðurinn flyr,
þótt fjötar um stund hafi raknað.
Í glímu við ægi svo aftur hann snýr
og aftur er vakað og saknað.

Kaffihúsahittingur

Læknaritarar á Suður-
landi hittast reglulega
á Kaffi krús á Selfossi,
þennan dag kom for-
maðurinn Elín Helga í
heimsókn.





Dönsum eins og enginn sé að horfa

Við sannfærum okkur sjálf um að lífið verði betra eftir, að við giftum okkur, eignumst börn og síðan annað barn. Síðan pirrum við okkur á því að krakkarnir verði nógu gamlir og við erum sannfærð um að við verðum betur stödd þegar að því kemur. Næst erum við örg yfir því að við þurfum að eiga unglunga. Við munum svo sannarlega verða hamingjusöm þegar því skeiði verður lokið. Við teljum sjálfum okkur trú um að líf okkar verði fullkomið þegar maki okkar tekur til í sínum málum, þegar við fáum betri bíl, þegar við fáum tækifæri til að fara í gott frí eða þegar við setjumst í helgan Stein.

Sannleikurinn er sá, að það er ekki og verður aldrei til betri tími til að verða hamingjusamur en einmitt núna. Ef ekki núna, hvenær þá? Lífið verður alltaf fullt af áskorunum og viðfangsefnum. Það er best að viðurkenna þetta fyrir sjálfum okkur og ákveða að verða hamingjusöm engu að síður, á hverjum degi.

Vinur minn sagði eitt sinn: „Í

langan tím hafði mér virst sem líf mitt væri í þann mund að hefjast – hið raunverulega líf. En alltaf var einhver hindrun í veginum, eithvað sem þurfti að eignast fyrst, einhver óútkljáð mál, mig vantaði tíma til að sinna hlutunum og alltaf voru einhverjar ógreiddar skuldir. Þá loks gæti ég byrjað að lifa lífinu. Að lokum rann upp fyrir mér ljós. Þessar „hindranir“ eru líf mitt. Þetta sjónarhorn hjálpar okkur að sjá, að það er engin leið til að hamingjunni. **Hamingjan er leiðin.**“

Svo að varðveittu og lærðu að meta hvert augnablik sem þú átt. Lærðu að meta það meira vegna þess að þú deilir því með einhverjum sérstökum, nógu sérstökum til að eyða tíma þínum með. Og mundu; **að tíminn bíður ekki eftir neinum!**

Hættu að bíða, bíða eftir að þú klárir þetta eða hitt, eftir að þú missir nokkur kíló, eftir að þú náir á þig nokkrum kílóum. Hættu að bíða eftir að þú eignist börn og barnabörn og eftir að börnin flytji að heiman, eftir að þú byrjir að vinna, að þú

hættir að vinna, að þú giftist, að þú skiljir, eftir laugardagskvöldinu eða sunnudagsmorgnинum. Hættu að bíða eftir nýja bílnum, eftir að þú sért búinn að borga upp bílinn eða húsið, eftir vorinu, sumrinu, haustinu, vetrinum. Hættu að bíða eftir því að þú fáir þér drykk og svo að bíða eftir því að það renni af þér. Hættu að bíða eftir því að þú deyr... Hættu að bíða eftir að ákveða að, ... Það er enginn tími betri en einmitt núna til að vera hamingjusamur ...

Hamingjan er ferðalag, ekki áfangastaður

Í dag er tími til að; vinna eins og þú þurfir ekki á peningum að halda, elska eins og enginn hafi nokkurn tíma sært þig, **dansa eins og enginn sé að horfa...**

(Höfundur óþekktur)

Gómsætar uppskriftir!

Kjúklingur með sólþurkuðum tómötum

Innihald:

4 kjúklingabringur
1 box sveppir
½ lítil krukka sólþurkaðir tómatar
4 rif hvítlaukur
2 msk matrarolfa
2 box rjómaostur með sólþurkuðum tómötum
500ml matreiðslurjómi
Salt og pipar



Meðlæti: Hrísgljón og salat. Einnig gott að hafa hvítlaufs-brauð með.

Aðferð:

Hitið ofninni í 200°C. Skerið kjúklingabringurnar niður í litla bita. Snejðið sveppina og skerið eða saxið sólþurkuðu tómata Í litla bita. Saxið hvítlaukinn í smáörður. Steikið kjötið í 2 msk. olíu og kryddir með salt og pipar. Setjið í eldfast móti. Steikið sveppina og hvítlaukinn í 1 msk. olíu og setjið sólþurkuðu tómata Út í. Hellid rjómaostinum út í og hrærið vel. Setjið matreiðslurjóma út í og hrærið vel þar til það er komin góð sósa. Hellid þessu öllu yfir kjúklingabitana í eldfastamótinu og bakið í heitum ofninum í 30 mín.

Skyrkaka

Innihald:

3-5 msk smjör
1 pk. súkkulaðikex (t.d. Homblest)
500 g óhrært skyr
1½ dl sykur
¼ l rjómi
5 blöð matarlím

Aðferð:

Botn: Smjörið brætt og kexið mulið smátt. Hrært saman og þrýst í botninn á mótinu sem bera á tertuna fram í.

Skyrblanda: Sykur og skyr hrært vel saman. Matarlím brætt og hellt saman við skyrð og hrært í á meðan. Rjóminn þeyttur og blandað strax saman við skyrð áður en matarlímið fer að storkna.

Biscotti

Innihald:

2 bollar hveiti
1 bolli sykur
½ tsk lyftiduft
½ tsk matarsódi
½ tsk salt
½ tsk kanill
½ tsk negull
¼ bolli expresso kaffi – kælt
1½ msk mjólk
1 stórt egg
1 tsk vanillusykur
100g muldar möndlur
150 suðusúkkulaði saxað

Aðferð:

Purrefnum blandað saman í hæri-vélarskál. Vökva og eggí blandað saman við og hrært vel. Ef deigíð er of þurr bætið við kaffið. Þá er möndlum og súkkulaði bætt við. Tekið úr skálinni og hnoðað með hveiti.

Skipt í tvennt og búnar til 2 lengjur. Sett á bökunarpappi og bakað við 170°C í ca 25 mín. Kælt og síðan skorið í sneiðar sem er raðað aftur á smjörpappírinn með sárið upp. Bakað áfram í ca 8 mín. við 150°C.

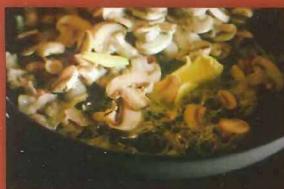


Kökurnar eiga að vera harðar. Bestar þegar þeim er difið í gott kaffi eða ískalda undanrennu.

Sveppasúpa með beikoni *Máltið fyrir two*

Innihald:

1 askja sveppir
6 lengjur beikon, skorið í bita
½ laukur, smátt skorinn
2 rif hvítlaukur, rifinn
500 ml vatn
Grænmetiskraftur
Hvítvín e. smekk
2 dl rjómi
2 msk smjör
2 msk olía
Pipar



Aðferð:

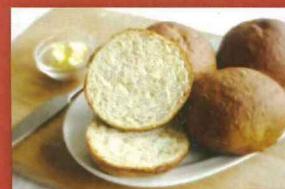
Steikið lauk, hvítlauk og beikon í 5 mín. upp úr ólífuolíumi án þess að brúna. Bætið sveppum við og smjörið og steikið áfram í 10 mín. Piprið eftir smekk. Hrærið stöðugt í. Bætið grænmetissoði og hvítvín út í og látið malla við vægan hita í 20 mín. Maukið með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Bætið rjómanum í og látið malla í 2-3 mín. Smakkið til og kryddið eftir smekk en gætið þess að beikonið og smjörið eru sölt og því gott að fara gætilega með saltið.

Borið fram með góðu brauði.

Speltbollur 40 stk.

Innihald:

600 g gróft spelt
500 g fint spelt
100 g sykur
1½ msk salt
3 msk perluger
700-800 ml volgt vatn
1 dl olía



Aðferð:

Purrefnum hrært saman. Vatni og olíu hrært saman við og síðan hnoðað. Ekki setja allt vatnið út í einu, heldur bæta frekar við ef vantart meira vatn. Hafa deigíð frekar lint.

Látið hefast í u.b.b. hálftíma í skál sem stendur í volgu vatni. Bollur mótaðar og látnar eftirhefast í hálftíma. Penslað með eggí og sesamfræjum stráð yfir.

Bakað við 200°C og blástur í ca 7-8 mín. Passa að baka þær ekki og lengi því þá verða þær harðar.

Einnig er hægt að nota fint spelt og þá verða þær hvítar eins og hveitibollur.

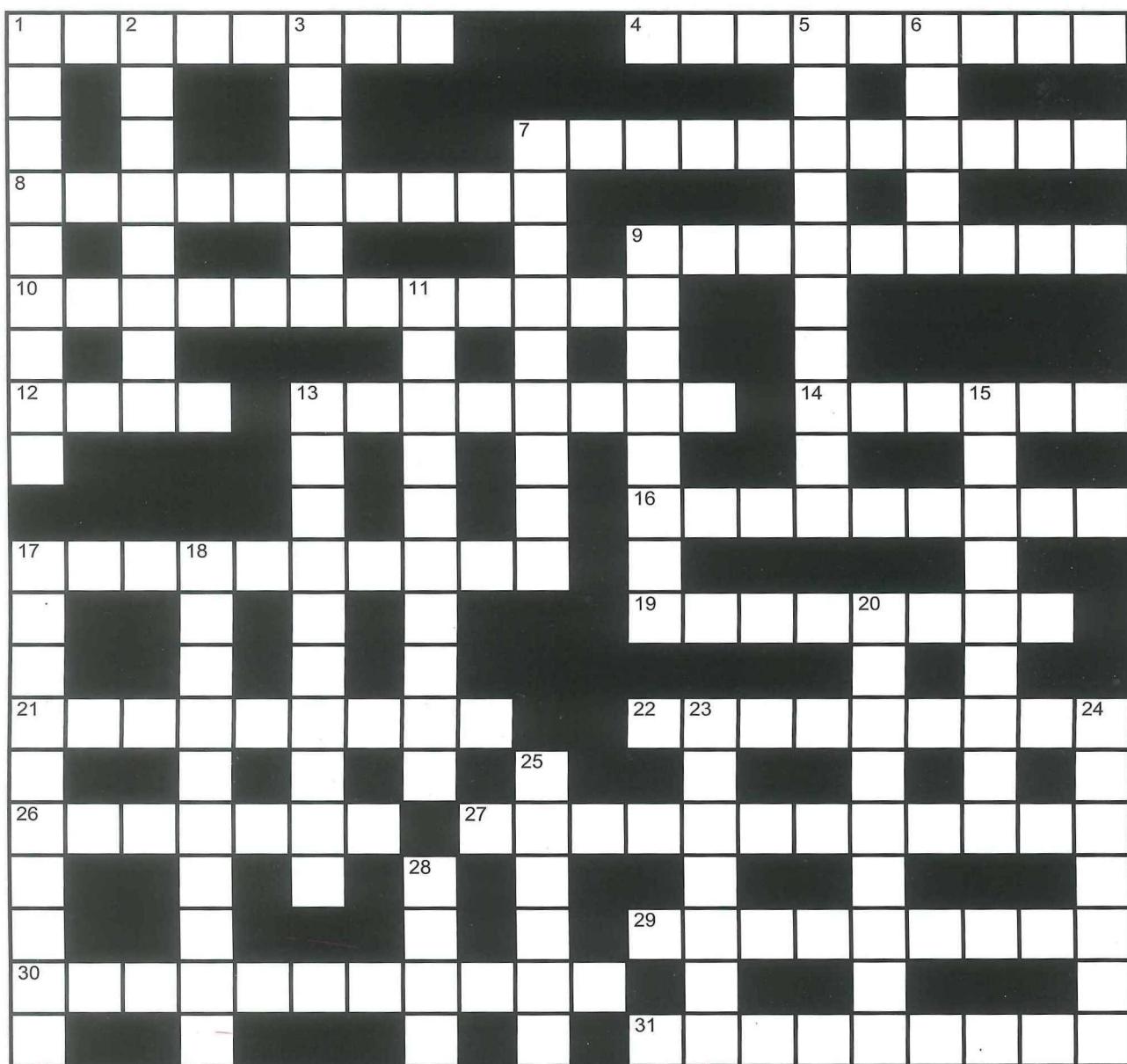
Krossgáta

Lárétt

1. Sá um il ungs í læk. (8)
4. Skepnologi er lýsing á okrara (9)
7. Lugin fær bit Gorms. (11)
8. Kofa fiska með rigningu. (10)
9. Hæst án nægta í miðju. (9)
10. Snúinn upp og tilgerðarlegur. (12)
12. Ó! Ummæli eru dæmi um vansæmd. (4)
13. Dreg úr línum hjá skrifuðum. (8)
14. Keyra Samtök íslenskra auglýsingastofa á tré. (6)
16. Við Stein standi bætiefni. (9)
17. Siðprúðari við að setja plöntu í tsar. (10)
19. Næ og stelst til að finna yngri. (8)
21. Nokkrar bækur Lindgren notaðar í framsetninguna á tölu. (9)
22. Banna skal tungumálið. (9)
26. Pað sem drengur er ef hann er átta ára. (7)
27. Porn Jesú er sígrænt. (12)
29. Glöð með ítalskt vín hjá kátasta. (9)
30. Kryddar með skömmum óþekktur og ógiftur maður. (11)
31. Kennir eiginkona um ákæru. (9)

Lóðrétt

1. Rit yfir einföld mistök og uppdrætti (9)
2. PLO með lúður verður að yfirlöfnum. (8)
3. Skýringar á skensi. (6)
5. Horfir á ríkari og einkennilegri. (10)
6. Varla sin geri veika. (5)
7. Ómjúk brún sem er ekki gott að slá í. (9)
9. Eins í hrun hjá þrifum. (8)
11. Hafa hæfastir peningalausustu. (10)
13. Smá stýrð er ómerkileg. (10)
15. Veikindi hjá graskenndum plöntum leiðir til geðveiki. (9)
17. Búa til höfuð í móti fyrir hrun. (10)
18. Handfesta Trausta er þjófnadoður. (10)
20. Ein ey hefur garð fyrir fatlaðar. (9)
23. Spil í lit í bænasöng. (7)
24. Borðaði næstum flækt rið. (7)
25. Þrefalt sár í tónlist. (6)
28. Fyrsta fórnarlamb morðingja. (4)



Góð saga má aldrei líða fyrir sannleikann !!!

Já það er þetta með Orkuveituna!

Þegar ungur eiginmaður kemur heim eitt kvöldið tekur konan á móti honum með því að hlaupa upp um háls honum og segja;

Ástin ég er kominn einn mánuð fram yfir. Ég er viss um að nú er ég ófrísk heimilislæknirinn okkar sagði að hann gæti ekki fullvissað mig um fyrr en hann fengi niðurstöðu úr rannsókninni á morgun og við skyldum þegja yfir þessu þangað til.

Að morgni næsta dags kom maður frá Orkuveitunni til þess að loka fyrir rafmagnið, þar sem ungu hjónin höfðu ekki greitt síðasta reikning. Hann hringdi dyrabjöllunni og þegar unga frúin kom til dyra sagði hann;

“Pú ert kominn mánuð fram yfir”.

“Hvernig í ósköpunum veist þú það?” spurði unga frúin.

“Nú það er allt svona skráð kyrfilega í tölvukerfi Orkuveitunnar” var svarið.

“Heyrðu þetta sætti ég mig sko ekki við og ég ætla að tala við manninn minn í kvöld og hann mun örugglega hafa samband við ykkur á morgun” sagði unga frúin og skelsti hurðinni.

Þegar eiginmaðurinn kom heim fékk hann að heyra allt um persónunjósnir Orkuveitunnar og hann fór vitanlega öskuvondur á fund Alfreðs Þorsteinssonar morguninn eftir.

“Heyrðu Alfreð þetta er nú algjörlega út i hött. Hvað eiginlega í ósköpunum gengur að ykkur, þið eruð með það í skrám ykkar að við séum komin mánuð fram yfir, hvern andskotann kemur ykkur það við?”.

“Slakaðu nú á þetta er ekkert mál, borgaðu bara og þá tökum við þetta úr skránni okkar.” svaraði Alfreð.

“Borga ykkur, eruð ekki í lagi nú ef ég hafna því hvað þá?”

“Nú þá klippum við bara á og tökum þig úr sambandi.”

“Og hvað á konan míni þá að gera?”

“Nú hún verður þá bara að nota kerti.” svaraði Alfreð.

Sjón er sögu ríkari...

Miðaldra kona stendur allsber fyrir framan spgilinn í svefnherbergini og dæsir. Karl hennar uppi í rúmi að lesa blað. -Almáttugur að sjá hvernig ég er orðin segir hún, brjóstin komin niður á maga, rassinn ofan í gólf, allt í appelsínuhúð og keppum! Magnús segðu eitthvað jákvætt til að hressa mig við. -Ja, þú ert allavega með góða sjón, segir hann.

50 ár

Jón og Jóna eru að halda upp á 50 ára brúðkaupsafmæli sitt. Jón segir við Jónu. “Hefurðu nokkurn tíma haldið fram hjá mér?” Jóna svarar: “Jón! Hvers vegna eruð að spryja svona spurningar núna?” “Jú, Jóna, ég verð að vita það,” svarar Jón. Jóna segir: “Allt í lagi, ég hef haldið þrisvar fram hjá þér.” “Þrisvar, hvenær var það?” sprýr Jón.

Jóna segir: “Manstu Jón þegar þú varðst 25 ára og vildir stofna fyrirtækið og bankastjórinn neitaði þér um lán? Svo kom bankastjórinn sjálfur einn daginn með lánsappírana svo þú gætir skrifð undir.” Jón svarar: “Ó, Jóna, þú gerðir þetta fyrir mig, ég virði þig bara meira en áður. Hvenær var svo annað skiptið?”

Jóna segir: “Manstu þegar þú fíkkst hjartaáfallið og enginn læknir vildi skera þig vegna þess að aðgerðin var svo hættuleg. Svo kom allt í einu dr. Bjarni yfirlæknir og framkvæmdi aðgerðina sjálfur og þú náiðir þér alveg.”

“Ég trúi þessu ekki,” sagði Jón, “þú gerðir þetta til að bjarga lífi mínu. Ég gæti ekki átt betri konu. Þú hlýtur að elská mig mjög mikilö fyrst þú gerir allt þetta fyrir mig. Hvenær var svo þriðja og síðasta skiptið?”

“Jón, þú manst að fyrir nokkrum árum langaði þig til að verða formaður í golfklúbbnum og þig vantaði 18 atkvæði til að ná kjöri...?”

Sudoku!

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

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

hahaha!

Hjónaband

Maður og kona sem höfðu aldrei hist áður, en voru bæði gift öðrum aðilum, höfðu verið bókuð í sama lestarklefann á ferðalagi.

Eftir frekar vandræðalega stund og óþægilegar míntúr yfir því að þurfa að deila klefa, voru þau bæði orðin mjög breytt og sofnuðu fljótlega. Hann í efri koju og hún í neðri kojunni.

Um kl 1.00 um nóttina hallaði maðurinn sér yfir kojuna og vakti konuna blíðlega. --Pst...pst.... sagði hann. Fyrirgefðu frú að ég sé að trufla þig en viltu vera svo væn að opna skápinn fyrir mig og rétta mér annað teppi, mér er svo kalt.

Ég hef betri hugmynd, sagði hún. Hvernig líst þér að við látum eins og við séum gift - Bara í nótt?

VÁÁ - það er frábær hugmynd! svaraði hann.

Gott sagði hún. Farðu þá og náðu í þitt andsk... teppi sjálfur.

Eftir augnabliks þögn - þá rak hann við

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



Mjúkís

Ís ársins 2013



Komdu þér í mjúkinn

Mjúkís ársins 2013 er dökkur súkkulaðiis
með súkkulaðikökubitum.