

Frá sjónarhóli ungs læknis

Már Egilsson, læknir í sérnámi á
heilsugæslu

Síður sem ég nota

- Heilsugaeslan.is
- Uptodate.com
- Landlaeknir.is
- Serlyfjaskra.is
- Drugs.com



HEILSUGÆSLAN

Heilsugaeslan.is

- Ágætar upplýsingar á íslensku til foreldra um algenga smitsjúkdóma barna:

T.d:

– Kláðamaur, lús, njálgur, magapestir barna,



LÆKNISÞJÓNUSTA



MÆÐRAVERND



UNG- OG SMÁBARNAVERND



HEILSUVERND SKÓLABARNA

- Heilsugæslan kaupir aðgang að þessari síðu.
- Gagnagrunnur um allt sem tengist sjúkdómum.
- Reglulega uppfærður og hverjum þætti er ritstýrt af sérfræðingum innan hvers sviðs.
- Góður og ítarlegur texti fyrir lærða og talsvert af texta líka fyrir sjúklinga.
- „Patient info“ - skýr og skorinorður texti á mannamáli. Mjög gagnlegt - ef sjúklingur getur lesið ensku.
- Þetta prenta ég stundum út og fer í gegnum.
- Oft góðar skýringarmyndir, t.a.m. æfingar vegna stoðkerfistengdra vandamála, einnig anatómía.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Landlaeknir.is

- Nota til þess að skoða íslenskar klínískar leiðbeiningar eða verklag sem mælst er til hérlandis.
- <http://www.landlaeknir.is/gaedi-og-eftirlit/heilbrigdisstarfsfolk/kliniskar-leidbeiningar/>
 - Þarna inni er m.a. „**Bókin um bakið**“ sem er gagnlegt fræðsluefni um bakverki.
- Einnig ef mig vantar fræðsluefni á íslensku um smitsjúkdóma:
- <http://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/>



serlyfjaskra.is

- Til þess að fletta upp í lyfjatextum.
- Skammtar, leiðbeiningar við inntöku og oft einnig til þess að gefa sjúklingi hugmynd um kostnað.
- Nota einnig stundum ef grunsemdir vakna um aukaverkanir af lyfjum til þess að styrkja grunsemdir manns sjálfs og/eða sjúklings. – Validera tillöguna.



- **Drugs.com:** *Interactions checker.*
 - Ef sjúklingur er á mörgum lyfjum og bæta þarf við eða skipta út lyfi.
 - Ef grunur er um að milliverkanir lyfja sem sjúklingur er þegar á séu skaðlegar eða jafnvel að valda einkennum.



Google

- Hef ég stundum notað til þess að finna virka efnið í lyfjum sem sjúklingar hafa fengið erlendis frá (t.d. Pólland, Taíland) en eru ekki með pakkninguna.
- Nota ég stundum ef engar myndir eru á *uptodate.com* en ég vil styðjast við myndir við útskýringar.
- Slæ þá inn greininguna í myndaleit og sýni sjúklingi valdar myndir sem eru sambærilegar við hans útbrot.
- Hef notað *google translate* ef ég vil prenta út þrepa-skiptar leiðbeiningar fyrir sjúkling sem talar ekki íslensku.
- Skrifa textann á einfaldri ensku og læt þýða. Læt túlk fara yfir.

Gúgl sjúklinga

- Koma sjúklingar með fyrirfram ákveðnar hugmyndir af internetinu um hvað amar að sér og hvað skuli gera?
- Já líklega! Sirka 15-45 ára (mín tilfinning). Stundum misvísandi upplýsingar eða rangar.
- Upplifi sjaldan að það trufli samtalið við sjúklinginn og oftast frekar auðvelt að ræða hlutina.
 - Kannski heldur fólk því fyrir sig ef það er ekki sammála?
- Gagnkvæm virðing milli sjúklings og fagaðila!

Hver vísar fólki veginn um íslenska heilbrigðiskerfið?

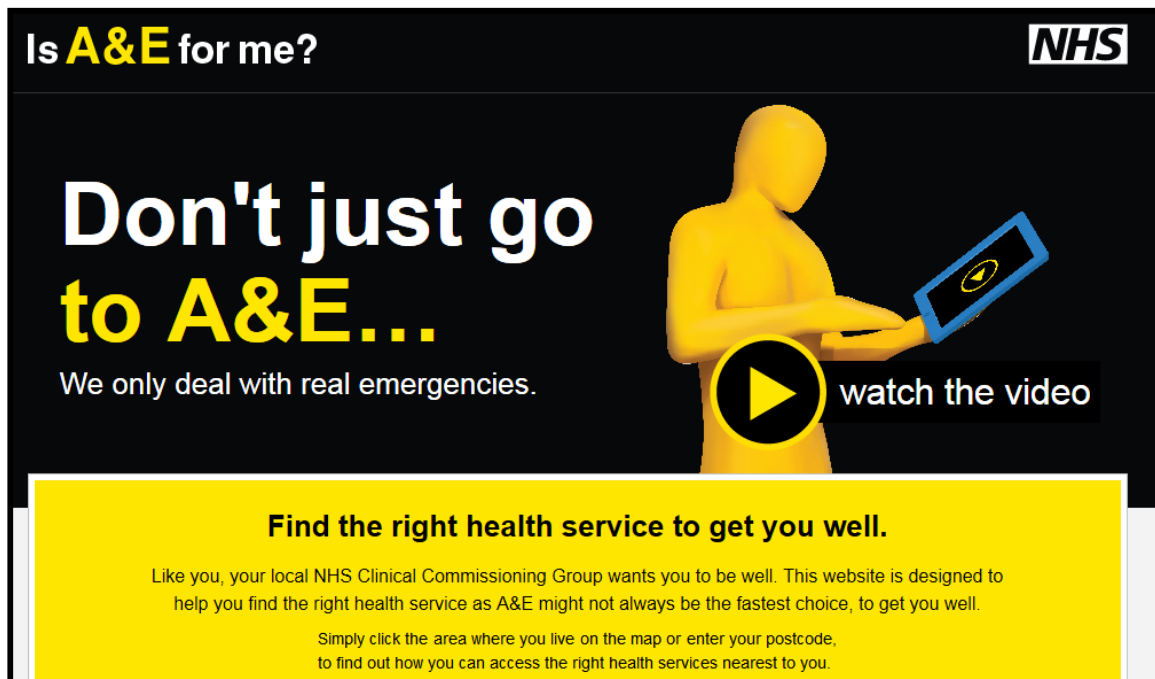
- BLAND.IS?

Triage – leiðbeiningar til almennings

- Hvert á fólk að leita með sín heilsufarsvandamál?
- Umræða um daginn á FB síðu íslenskra lækna. Á Skáni í Svíþjóð er átak í þessum málum.
- Eru með herferð vegna offlæðis sjúklinga á Slysó sem ættu frekar heima á heilsugæslu (nú eða heima hjá sér).
- Virðist ekki vera neitt batterí eða fræðsla til almennings sem aðstoðar fólk við þetta héraendis.

Triage – leiðbeiningar til almennings

- T.d. **Not always A&E** – Bretlandi.
- **Ekki „fara bara“** upp á Slysá og Bráðadeild.



The image is a screenshot of an NHS website advertisement. At the top left, it says "Is **A&E** for me?" and at the top right is the NHS logo. The main text reads "Don't just go to **A&E**..." in large white and yellow font, followed by "We only deal with real emergencies." in smaller white text. To the right, there is a yellow 3D human figure holding a blue tablet with a play button icon. Below the figure is a large yellow play button icon and the text "watch the video". At the bottom, a yellow box contains the text: "Find the right health service to get you well. Like you, your local NHS Clinical Commissioning Group wants you to be well. This website is designed to help you find the right health service as A&E might not always be the fastest choice, to get you well. Simply click the area where you live on the map or enter your postcode, to find out how you can access the right health services nearest to you."

- <http://www.notalwaysaande.co.uk/>

Nokkrar hugmyndir

- Auðkenning
- Lyfjagátt
- Ljósmyndir
- Sníðanlegt innköllunarkerfi – skimun.

Auðkenning

- Sjúklingur skilst mér að eigi að sýna persónuskilríki í afgreiðslu.
- En afhverju ekki passamynd af sjúklingi í Sögu? T.d. á forsíðu sjúklings. Jafnvel minni mynd sem kemur upp þegar „hverað“ er með músina yfir nafnið í afgreiðslunni.
 - Bætir samskipti. Heilbrigðisstarfsfólk líklega fljótara að tengja ef samtöl í síma osfrv.
 - Þú tengir fyrr við sjúkling, gæti sparað tíma.
 - Dregur úr líkum á að vitlaus aðili komi óvart inn. (t.d. eldra heyrnarskert fólk).
 - Dregur úr líkum á að fólk villi á sér heimildir.

Lyfjagáttin

- Þægilegt kerfi.
- Væri þó mun aðgengilegra sem hluti af Sögukerfinu.

Ljósmyndir

- Möguleiki á að setja ljósmyndir inn í samskiptaseðlana.
- T.d. af útbrotum eða öðrum húðmeinum.
- Myndir séu allar aðgengilegar á einum stað (albúmi) í sjúkrasögu sjúklings.

Sníðanlegt innköllunarkerfi

- Möguleiki á sníðanlegu innköllunarkerfi fyrir reglubundna skimun hjá ákveðnum hópum.
- Mætti vera möguleiki fyrir heimilislækninn að skrá inn sjálfvirka innköllun fram í tímann (sms eða email) fyrir skimun sem fólk fellur inn í.
- T.d. ómun ósæðar hjá þeim sem hafa reykt og eru eldri en 60 ára.
- Einnig langtíma eftirfylgd meðferðar við vanvirkni skjaldkirtils ofl.

Takk fyrir!



HEALTHY

THE SLOWEST POSSIBLE RATE AT WHICH YOU CAN DIE.