

- e) Þörf á langvinnri notkun bólgueyðandi gigtarlyfja í hæstu skömmtum sem mælt er með.
- Almennt er ástæða til að forðast bólgueyðandi lyf hjá fólki sem tekur stera eða blóðþynnningarlyf. Ef notkun bólgueyðandi lyfs er nauðsynleg ætti einungis að nota eitt bólgueyðandi lyf á hverjum tíma og í lægsta skammti sem nægir til virkni.
 - Fólk með slitgigt eða liðagigt sem býr við mikla áhættu á alvarlegum aukaverkunum frá meltingarvegi ætti að nota lyf er geta dregið úr slíkum aukaverkunum, svo sem misprostol, prótón pumpuhamla, H2 viðtakahamla, eða sýklóoxýgenasa 2 hamla.
 - Óvissar vísbendingar eru um aukna tíðni ein-kenna hjá fólki með hjarta- og æðasjúkdóma sem tekur sýklóoxýgenasa 2 hemla. Ástæða er til varkárni hjá slíkum einstaklingum.

Byggt er á leiðbeiningum frá National Institute for Clinical Excellence (NICE), 2001 en ítreka verður að hér er um drög að ræða sem tekin verður endanleg afstaða til á næstu vikum.

Samráð – heildarendurskoðun

Eins og kom fram hér frammar er framundan vinna við stefnumörkun og heildarendurskoðun lyfjalaga og nýútkomin skýrsla Ríkisendurskoðunar verður lögð til grundvallar. Markmið endurskoðunarinnar er meðal annars að stuðla að ábyrgari notkun lyfja á faglegum forsendum og um leið að ná fram verðlækkun á lyfjum og draga úr útgjöldum almennings og hins opinbera vegna lyfja.

Á undanföllum vikum hafa ýmsir tekið þátt í þjóðfélagsumræðunni um lyfjamál, þar á meðal hagsmunafélög sjúklinga og fagfélög lækna. Margir hafa lýst sig reiðubúna til að eiga samstarf og viðræður við yfirvöld og leita leiða til að sporna við síhækkandi lyfjareikningi landsmanna. Á komandi mánuðum munu fulltrúar heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins leggja sig fram um að eiga samstarf við þá aðila. Ráðuneytið væntir góðs af þessu samstarfi og vonast til að með skynsamlegri lyfjanotkun og hóflegu lyfjaverði verði áfram unnt að tryggja aðgang að þeirri góðu heilbrigðisþjónustu sem landsmenn búa við.

Norrænt þing um hagnýtan lækningahúmor

ÞAU ERU EKKI mörg norrænu samtökin þar sem Íslendingar eru með næstflesta þátttakendur. Þannig er það þó í *Nordisk selskap for medisinsk humor* (NSMH) en íslenska deildin, *Hið íslenska félag um lækningahúmor* (HÍFL), er næstfjöldmennasta deildin á eftir Norðmönnum. Danir eru heldur fámennari en Íslendingar, Svíar eru mun færri og enginn Finni er í samtökunum. Þetta er greinilega verdugt verkefni fyrir þjóðarsálfræðinga að skoða og skilgreina.

Því er á þetta minnst hér að dagana 9.-13. júní ætla þessi samtök að halda þriðja norræna þingið um lækningahúmor hér á landi, nánar tiltekið í Hringal Barnaspítala Hringalsins. Yfirskrift þingsins er *Praktisk bruk av medisinsk humor* sem útleggja mætti *Hagnýti lækningahúmons* á íslensku og verða fluttir margir fyrirlestrar um efnið. Meðal fyrirlesara eru forystumenn samtakanna á Norðurlöndum, Mats Falk, Stein Tyrdal og fleiri, og tveir heimsþekktir menn á sviði húmor- og hláturlækninga, Indverjinn Madan Kataria og prófessor Rod Martin frá Kanada.

Doktor Madan Kataria er stofnandi hreyfingar sem nefnd er Hláturklúbbarinn en sjálfur hefur hann verið kallaður Guru of Giggling. Hann er heimilislæknir að mennt og hefur þróað sérstaka hláturtækni sem byggð er á grunnþáttum jógaspekinnar. Nú eru starfandi yfir 2500 hláturklúbbar víða um heim, þeir eru til á öllum Norðurlöndunum nema hér á landi. Dr. Kataria er þekktur fyrirlesari og veitir mörgum

stórfyrirtækjum ráðgjöf á sviði heilsuefingar og streitumeðferðar.

Doktor Rod Martin er klínískur sálfræðingur og kennir við háskóla í Ontario í Kanada. Hann hefur samið tugi fræðigreina og bókarkafla um sálfræði húmons, einkum hlutverk hans í streitumeðferð og tengsl húmons og hláturs við andlega vellíðan og góða heilsu. Undanfarin ár hefur hann rannsakað muninn á neikvæðum og jákvæðum húmor og á þinginu mun hann fjalla um leiðir til að greina þar á milli.

Auk þess munu íslenskir fyrirlesarar koma við sögu, þeirra á meðal Sigurður Guðmundsson landlæknir, Óttar Guðmundsson geðlæknir, Pétur Lúðvígsson barnalæknir, Hildur Helgadóttir hjúkrunarforstjóri og Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.

Bjarni Jónasson er formaður Hins íslenska félags um lækningahúmor en á því hvílir ábyrgðin á þinghaldinu. „Þetta er í þriðja sinn sem NSMH heldur norrænt þing og þau fyrri hafa verið mjög skemmtileg. Þingið er opið öllum, ekki bara læknum, enda er það stefna okkar að útvíkka lækningahúmorinn þannig að hann snúist ekki einvörðungu um lækna. Hann snýst fyrst og fremst um jákvæð lífsviðhorf og að nota húmor til að auka starfsánægjuna, bæta samskiptin við sjúklinga og samstarfsfólk og hamla gegn streitu. Þetta er ekkert „djók“ heldur tókum við á húmornum af mikilli alvöru,“ segir Bjarni.



Merki Norrænna samtaka um lækningahúmor.