



Diagnosen

1. halvår 2012



*Den tværgående
Brancheklub for Læge- og Sygeplejeseekretærer*



Lidt om Brancheklubben

Den tværgående Brancheklub for Læge- og Sygeplejeseekretærer er et appendix til DL - PATIENT|ADMINISTRATION|KOMMUNIKATION (tidligere Dansk Lægesekretærforening/HK).

Brancheklubben optager som medlemmer alle læge-, sygepleje- og sundhedsservice-sekretærer, samt sekretærer hos fysioterapeuter og kiropraktorer, som er ansat i privat eller offentlig ansættelse inden for Region Hovedstadens geografiske område, og er medlemmer af HK.

Brancheklubbens formål er - supplerende til DL - PATIENT|ADMINISTRATION|KOMMUNIKATIONs tilbud - at arrangere foredrag, kurser og andre aktiviteter af speciel interesse for vores målgruppe.

Brancheklubben udgiver dette blad - *Diagnosen* - 2 gange årligt. I *Diagnosen* annonceres de aktuelle arrangementer, og der findes tilmeldingsblanketter til samme (selv om vi foretrækker, du tilmelder dig via nettet - så sparer du også frimærket!)

Modtager du ikke *Diagnosen* og er læge-, sygepleje- eller sundhedsservice-sekretær, medlem af HK og beskæftiget i Region Hovedstadens geografiske område, skal du henvende dig til Brancheklubbens sekretariat.

Brancheklubben har sit eget budget, der skal dække foredragsholdere, leje af lokaler, traktementer til medlemmer m.m.

Pr. december 2011 er brancheklubbens medlemstal hen ved 3300.

HK/Kommunal Hovedstaden er **sekretariat for Brancheklubben** - men: Faglige spørgsmål og spørgsmål vedrørende kontingent skal rettes til den sektorafdeling, du er medlem af - ligesom a-kassespørgsmål skal rettes til A-kassen.

For medlemmer på Bornholm rettes fortrinsvis henvendelse til HK Hovedstadens kontor i Rønne.

Brancheklubbens hjemmeside finder du på

http://www.hk.dk/hovedstaden_kommunal

- se boksen Branche- og Områdeklubber til højre i billedet

Bestyrelsen

Formand: Kathe Christiansen, Frederiksberg Hospital

Næstformand: Doris Christensen, Privat praksis

Bestyrelsesmedlemmer: Gitte Hørmark Andersen, Rigshospitalet
Hanne Udengaard, Herlev Hospital
Lena Gregor Pedersen, Gentofte Hospital
Lis Oszadlik, Rigshospitalet
Lone Jordan, Privat praksis

Suppleanter: Anne Sølvtofte, Klinik for Fysioterapi
Lene Grandt Rasmussen, Hvidovre Hospital
Tina Norman Hansen, Frederiksberg Hospital

Eleobservatør: Camilla Sciegenny, Frederiksberg Hospital

HK/Service Faglig sekretær:

Hovedstaden:

Jesper Akermann

Tlf.: 33 30 25 18

Fax: 33 30 28 51

Mail: 01ja@hk.dk

Web: http://www.hk.dk/hovedstaden_service
(se under Brancheklubber i højre side)

Sekretariatet:

HK/Kommunal Hovedstaden
Artillerivej 30
Postbox 333
0900 København

Mail: kommunal.hovedstaden@hk.dk

Web: http://www.hk.dk/hovedstaden_kommunal
(se under Brancheklubber i højre side)

Faglig medarbejder:

Maj-Britt Frederiksen

Tlf.: 33 30 24 47

Mail: 01mbf@hk.dk

Praktiske oplysninger

Tilmeldingskuponerne til de forskellige aktiviteter findes bagest i bladet - skal udfyldes med medlemsnummer (= cpr.nr.).

Du kan tilmelde dig på nettet via <http://kortlink.dk/hk/5k5g> - via din personlige side på mithk.dk, eller tilmelding kan sendes i en kuvert til

HK/Kommunal Hovedstaden
Artillerivej 30
2300 København S.

Du kan også tilmelde dig pr. e-mail til kommunal.hovedstaden@hk.dk. Husk at oplyse arrangement, personnummer og navn.

HUSK

- At udfylde **1 kupon for hver aktivitet** du ønsker at deltage i
- **at melde afbud**, hvis du alligevel ikke kan deltage i et arrangement - gerne i god tid, men også ved pludselig opstået sygdom eller anden hindring
- at du derved giver en **anden kollega mulighed** for at deltage i stedet for dig. Vi er en stor klub med godt 3300 medlemmer og lokaliteterne kan være begrænsede
- at **et arrangement koster** Brancheklubben penge til foredragsholder, fortæring m.v. - også af den grund er det vigtigt med et afbud.
- at **deltagelse er gratis** for medlemmerne af Brancheklubben.
- der **ydes ikke transportgodtgørelse** ved deltagelse i brancheklubbens arrangementer o. lign.

Har du gode ideer, forslag, bemærkninger f. eks. til bladet eller kurser og arrangementer hører vi meget gerne fra dig!

- Redaktionen

Rusmidlernes biologi – foredrag v/ Henrik Rindom

Hvad lighed er der mellem rusmidler og bananer? – et foredrag om hjernen, sprut og stoffer.

Rusmidlerne – de legale så vel som de illegale – er i dag verdens fjerde største økonomi.

Menneskeheden bruger tilsammen flere penge på rusmidler – som ødelægger os fysisk og psykisk – end på uddannelse. Hvordan kan dette indlysende vanvid forklares? Hvad er det rusmidler gør ved os, så vi med eller mod vores vilje tilsidesætter al fornuftig adfærd, når trangen til stofferne melder sig?



På celleniveau har de sidste 10 års forskning givet os en god forståelse for, hvad der sker i hjernen, når rusmidlerne tager magten over os. Desværre er denne viden ikke almindelig kendt, og derfor oplever vi så megen magtesløshed og fordømmelse i behandlingen af misbrugere.

Dagens foredrag vil gennemgå, hvad det er, rusmidlerne gør ved hjernen på celleplan og perspektivere denne viden med eksempler fra virkelighedens verden

Dato: Tirsdag den 17. januar 2012 kl. 17.00

Sted: HK Hovedstaden København, Artillerivej 30

Tilmelding: Se side 9 eller på internet: kortlink.dk/hk/5k5g

Tilmeldingsfrist: Senest den 6. januar 2012

Rundvisning: Panum Institutet – Makroskopisk studiesal

Rundvisning i makroskopisk studiesal ved professor Jørgen Tranum-Jensen.

Makroskopisk studiesal og makroskopisk samling består af kropsdele fra mennesker til brug for de medicinstuderende. Her kan man studere alt fra de tidligste fosterstadier til de inderste krinkelkroge i hjernen.

Efter rundvisningen vil der være lidt tid til, at gå på oplevelse selv, og der vil også være mulighed for, at stille Jørgen Tranum-Jensen spørgsmål.

Jørgen Tranum-Jensen har også stor viden om donation af kroppen, så her kan der lægges op til dialog.

Vær opmærksom på, at vi alle **skal være der senest 16:50**, da vi af sikkerhedshensyn skal registreres.

Dato: Torsdag d. 9. februar 2012 kl. 17:00

Mødested: Panum Institutet, Blegdamsvej 3 B, 2200 København N

Tilmelding: Se side 9 eller på internet: kortlink.dk/hk/5k5g

Tilmeldingsfrist: Senest den 12. januar 2012



Sund livsstil uden slankekure – foredrag v/ Grethe Lambrecht

FeNeSu er ikke en slankekure. *FeNeSu* er en anden måde at anskue det at spise fedtfattigt, nemt og sundt på og så samtidig leve fedt! Personen bag tankegangen *FeNeSu*, Grethe Lambrecht, har skrevet en let "fordøjelig" bog til dem, der har forsøgt en masse forskellige kure – uden resultat.

Grethe Lambrecht selv er det bedste bevis på at *FeNeSu*-tanken virker. Hun kæmpede i over 25 år mod overvægten – og mod sig selv! De sidste 10 år har hun holdt en normal vægt, uden kure, og det vil hun gerne dele med jer – serveret med nogle smagsprøver på opskrifterne i bogen.

Dato: Mandag 26. marts 2012 kl. 17:00

Sted: HK Hovedstaden København, Artillerivej 30

Tilmelding: Se side 9 eller på internet: kortlink.dk/hk/5k5g

Tilmeldingsfrist: Senest den 12. marts 2012

Rundvisning – Nordisk Films studier i Valby

100 års filmhistorie fortalt af rutinerede rundvisere, mød alt fra isbjørne til filmmagi.

Få indblik i, hvordan en filmproduktion foregår, du kommer tæt på nordisk films optagestudier, hvor mange talkshows er blevet til. Rundviserne fortæller sjove røverhistorier, anekdoter og løfter sløret for nogle af filmbranchens hemmelige tricks.

Nordisk Films røde filmstudier ligger i Valby, Hvis du elsker god underholdning er denne rundvisning lige noget for dig.



Dato: 10. maj 2012 kl. 16:45

Mødested: Hovedindgangen til Nordisk film. Mosedalsvej 17 i Valby

Tilmelding: Se side 9 eller på internet: kortlink.dk/hk/5k5g

Tilmeldingsfrist: Senest den 26. april 2012

Blandt aktiviteterne i anden halvdel af 2011

blev der blandt andet budt på

- Foredrag om ernæring: Sukkersheriffen
- Foredrag om ADHD hos børn
- Rundvisning på Københavns Rådhus
- Foredrag om øjensygdommen AMD



Sukkersheriffen

Første foredrag her i efteråret 2011 var med professionsbachelor i human ernæring Vibeke Lund, som også kalder sig *Sukkersheriffen*. Vibeke Lund er forfatter til bogen "Sukkersheriffen - få styr på familiens sukkervaner".

Vibeke kunne - på trods af, at apparaturet omkring hendes power-point-show ikke virkede, få formidlet sit budskab på en smittende og engageret måde via kommunikation og flipovers.

Hun indledte med at tale om blodsukkerniveau, kolesterolværdi og blodtryk.

Man bruger sukkeret til at trøste og belønne med. Har en følelse i kroppen, der siger "sukker!".

Kolesteroltallet skal helst være under 5,0.

Ved fedtindtag skal man gå efter det gode fedt. Olive fra planteriget bruges til dressing - fed fisk, tørrede bælgfrugter, nødder og kikærter indeholder alt sammen "det gode fedt" - umættede fedtsyrer).

Vibeke anbefalede især rapsolie som den sundeste, desuden jomfruolivenolie. Desuden anbefalede hun, at man bevæger sig mindst 30 minutter om dagen.

Herefter kom Vibeke ind på den nye kostpyramide. Grøntsagerne er kommet i bunden som det, vi skal have mest af sammen med rugbrød, kartofler og havregryn. Ris og pasta er kommet i midten sammen med fuldkornsbrød og frugt. Øverst ligger kylling, kød og olivenolie som det, vi skal have forholdsvis mindst af.

Hun fortalte, at danskerne spiser meget kød, hvilket giver mange mave/tarmkræfttilfælde.

Vibeke gik videre med omtale af sin bog "Sukkersheriffen - 10 skud om blod-sukkerbalancen" og omdelte små foldere om dette.

Hendes anbefaling er, at man ikke skal springe måltider over; undgå sult, spis hver 3. time; spis altid morgenmad; spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt; planlæg og tag højde for lækkersulten; drik vand for tørst - ikke sodavand; gå målrettet efter de komplekse kulhydrater; spar på sukkeret (brug 5-2 strategien - undgå søde sager de fem hverdage, men nyd det i weekenden); lav aftaler med dine kolleger - og overhold dem (ang. søde sager); vis hensyn.

Der var god spørgelyst og kommentarer fra salen.

ADHD hos børn

Torsdag den 13. oktober kom afdelingslæge Kirsten Møller Markvardsen fra Børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling og fortalte om ADHD hos børn.

Til dette kom ca. 40 deltagere og spørgelysten var stor. Vi kunne godt have brugt mere tid, idet interessen for emnet var stor og deltagerne blev ved med at spørge.

Kirsten Møller Markvardsen fortalte om symptomerne og de problemstillinger familier med ADHD-børn står overfor. Endvidere, at der i nogle familier kan være flere af børnene, der lider af denne sygdom, og at det også i nogle tilfælde viser sig, at én af forældrene har samme diagnose og måske først får dette konstateret efter deres søn/datter har fået diagnosen.

Oftest er det PPR (Psykologisk-pædagogisk rådgivning) altså en psykolog fra kommunen, som henviser barnet til udredning i psykiatrien. Når diagnosen er stillet, efter en meget grundig undersøgelse, kommer kommunen ofte ind over med hjælpeforanstaltninger. Endelig er mange forældre medlem af ADHD-foreningen, hvor der er mulighed for diverse kurser.

Rundvisning på Københavns Rådhus

Mandag den 3. og mandag den 10. oktober var vi på Københavns Rådhus.

Vi startede med en rundvisning i den flotte bygning, der er tegnet af Martin Nyrop og kombinerer den ældre danske arkitektur med italiensk renæssance. Vi så magistratstrappen, festsalen, Borgerrepræsentationens mødesal, bryllupssalen og meget andet. Vi kom også en tur op i det 105 meter høje Rådhusårn, hvorfra vi kunne se ud over hele byen.



Det blev til en meget spændende tur, hvor der var god tid til at stille spørgsmål undervejs. - Vi sluttede på "Jensens Bøfhus", hvor alle var meget glade og tilfredse, en rigtig god rundvisning.

Foredrag om AMD (Aldersrelateret MakulaDegeneration)

Det er vigtigt at vi passer på vores øjne for at beskytte synet, særligt fordi synet kan blive dårligere med alderen. Aldersrelateret MakulaDegeneration, forkortet AMD, er en sygdom, som især rammer ældre. Selv om kendskabet til AMD ikke er særlig stort, er sygdommen den hyppigste årsag i verden til svære synstab og til læseblindhed blandt personer over 50 år. Cirka hver 10. dansker over 60 år har AMD.

Regelmæssige undersøgelser af øjnene er vigtigt – hvis man er over 50 år bør man få sine øjne undersøgt hos øjenlægen hvert andet år.

***Tilmelding til
Rusmidlernes biologi - 17. januar 2012 (7012-01-17-01)***

Cpr-nummer _____

Navn _____

Arbejdsplads _____

Tlf. arbejde: _____ Tlf.: privat: _____

Tilmelding senest 6. januar 2012

***Tilmelding til
Makroskopisk studiesal - 9. februar 2012 (7012-02-09-00)***

Cpr-nummer: _____

Arbejdsplads: _____

Tlf. arbejde: _____ Tlf.: privat: _____

Tilmelding senest 12. januar 2012

***Tilmelding til
Sund livsstil - 26. marts 2012 (7012-03-26-00)***

Cpr-nummer: _____

Navn: _____

Arbejdsplads: _____

Tlf. arbejde: _____ Tlf.: privat: _____

Tilmelding senest 22. marts 2012

***Tilmelding til
Nordisk Films studier - 10. maj 2012 (7012-05-10-00)***

Cpr-nummer: _____

Navn: _____

Arbejdsplads: _____

Tlf. arbejde: _____ Tlf.: privat: _____

Tilmelding senest 26. april 2012

HUSK!

Du kan også tilmelde dig
via internet på

kortlink.dk/hk/5k5g

eller dine personlige sider på

mithk.dk

hvor du finder Brancheclubbens
arrangementer under

Uddannelse →

Kursuskatalog →

Arrangementer

**Brancheklubben for
læge- og sygeplejeseekretærer**

**Arrangementer
1. halvår 2012**

Januar	Februar	Marts	April	Maj
Rusmidlernes biologi Foredrag v/ Henrik Rindom 17. januar kl.17:00 Artillerivej 30	Makroskopisk Studiesal Rundvisning v/ Jørgen Tranum- Jensen 9. februar kl. 16:50 Panum Instituttet Blegdamsvej	Generalforsamling Goddag & Farvel 9. marts Artillerivej 30 FeNeSu Foredrag v/ Grethe Lambrecht 26. marts kl. 17:00 Artillerivej 30		Nordisk Film Rundvisning 10. maj kl.16:45 Mosedalsvej 17 Valby

Find din afdeling

HK Hovedstaden
Artillerivej 30
2300 København S

Tlf. Kommunal:
33 30 29 55
Tlf. Privat:
33 30 29 55

Buslinier

- Linje 5A til Amager Boulevard/SAS Hotel
- Linje 12, 33, 35, 77 og 78 til Njalsgade ved Metrostationen
- Bus 250 til Klaksvigsgade/Weidekampsgade

Metro

M1 til Islands Brygge Station, som ligger på hjørnet af Njalsgade og Ørestads Boulevard. Derfra har du 2 minutters gang til HK Hovedstaden København.

Parkering

Området omkring HK Hovedstaden ligger i Københavns Kommunes blå parkeringszone, dvs. det koster 10.- / time at parkere i dag- og aftentimerne på hverdage. HK Hovedstaden har parkeringskælder i Myggenæsgade, der kan benyttes gratis i det omfang, der er ledige pladser.



For tiden besværliggøres adgangen til HKs bygning og parkeringskælder på grund af omlægning af Øresunds Boulevard og Artillerivej.

Se den aktuelle situation på

http://www.hk.dk/hovedstaden/kontakt_hk_hovedstaden

**HK Hovedstaden
Bornholm**
Paradisvej 3
3700 Rønne

Tlf. 33 30 29 10



Billedmateriale:

Forsidebillede er stillet til rådighed af Brancheklubbens bestyrelse. - Rusmidlernes biologi: Stofrådgivningen. - FeNe-Su: Udsnit af bogforside - Grethe Lambrecht. - Rundvisning Nordisk Film: Nordisk Film pressetjeneste. - Sukkersheriffen: Udsnit af bogforside. - Københavns Rådhus: Wikimedia Commons