

DON'T PANIC!!!

Det er mange utfordringer i en allmennlegehverdag og her kommer et «Tips til praksis» som er et (lite!) forslag om hvor man kan finne frem til noen av de instanser og informasjonskilder som vi trenger!

Listen ble i utgangspunktet laget av kommunelege I i Loppa kommune, Paul Olav Røsbø og Marius Johansen, og var ment å bruke som «flytevest» for nye vikarer på Sentrum Legepraksis i Alta i håp om at vikarene kunne holde litt lenger. Siden har listen tatt veien til andre legekontor både vestover og østover i fylket. Ideen er enkel og gratis- og det er fritt frem å lage sin lokale variant tilpasset lokale forhold. Brukerne må være klar over at listen ikke er bedre kvalitetssikret enn brukerne gjør den til. Bruk derfor listen med vett!

Motivasjonen for å lage listen var også at det kan være tøft å gå fra en beskyttet hverdag som turnuslege og over til full liste og bønn gass som fersk i allmennpraksis. Det er ikke mye trøst å høre av mer garvede kollegaer hvor tøft de hadde det når de begynte – og at sånn må det bare være.

Don't Panic retter seg i størst grad mot udefinerte retningslinjer i de hyppige omskiftningene vi er utsatt for og mot et offentlig skjema byråkrati som ofte ikke er til å finne frem i. Stadig flere veiledere og skjema ligger ute på nettet. Dette gjør at informasjonen er lettere tilgjengelig, men samtidig setter det større krav til brukeren å skille ut gjeldende fra foreldet informasjon.

Temmelig irriterende å bruke lang tid på å finne ut noe en eldre kollega har visst hele tiden, men ikke har tid eller anledning til å formidle til den mer uerfarne i en travel hverdag.

Enhver må bruke listen med vett- og helst lage en egen for enten seg selv eller på hvert sitt legekontor.

Loppahilsen fra Paul Olav Røsbø.



D O N ' T P A N I C ! !

LOPPAVARIANTEN

©Paul Olav Røsbø & Marius Johansen 2007

Don't Panic fungerer som et tips- og linkliste til hjelp i en svært variert hverdag i allmennpraksis. Listen vil til enhver tid være både opp- og utdatert. I den medisinske og ikke minst den byråkratiske verden kommer og går skjema og veiledere i imponerende høyt tempo, og stadig mer ligger på nett.... Uttrykket "Don't Panic" er lånt fra en bizarr humor-triologi på fem bøker (!) av Douglas Adams om jordboeren Arthur Dent som backpacker gjennom universet og får hjelp av en reisehåndbok alå "Lonely Planet" med de betryggende ordene "Don't Panic" med store bokstaver på forsiden.....

Resyme Wikipedia

"Oppdatert" 06.06.08

"LEGE ARTIS"- LEGEKUNSTEN

HUSK: TIPSLISTEN ER MENT SOM IDEGRUNNLAG OG ER INGEN GARANTI FOR AT ALT SOM STÅR HER ER RIKTIG ELLER STANDARDISERT!

Lag din lokale variant- dersom finner du på noe lurt som du vil føye på, eller du finner noen feil eller inaktive linker- gi tilbakemelding til : tyssevasbu@gmail.com (Loppa Kommune) eller mariusjohansen@hotmail.com (Sentrum Legepraksis, Alta)

- A -**ADHD**- Retningslinjer v/oppfølging: <http://praksis.sir.no/Dok/Rutiner-Ritalin.htm> (se også "skjema")
- Antibiotikaveileder på Sykehus**: http://www.helsetilsynet.no/webpubl/antibiotika_sykehus_ik-2737/index.htm
- Antibiotikaveileder i Allmennpraksis**: http://www.helsetilsynet.no/webpubl/antibiotika_allmennpraksis_ik-2693/index.htm
- Antibiotika spekter**: <http://www.srga.org/kompendier/ANTI/anti3.htm>
- Arbeidstilsynet**: melding om arb.relatert sykdom - <http://www.arbeidstilsynet.no/c26987/publikasjoner/skjemaer/index.html?tid=28995>
- A-resept**: bestilles på www.sem.no
- B -**BUP**: Se under "Henvisninger" - under BUP finner du veileder v/henvisning og eget skjema
- C -**Cytostatikakurer**: <http://www.unn.no/category11395.htmlID>
- D -**Diabetes**- se Veiledere sykdommer/tilstander
- E -**Egenandelstak 1 og 2**: se www.legemiddelsiden.no/default.aspx?PageID=496
- Egenandelskort**: Kun påfor legekonsultasjon. Apoteket fører blå-resept-medisiner intet annet. (se baksiden)
- Epipen**: fås ikke på blå resept. Dersom behandlingen er startet av spesialist kan en søk om dekning av utgifter på individuelt grunnlag. Nav-Hammerfest er ekspert på dette.
- F -**Fastlege**: v/spørsmål om/bytte av fastlege: www.nav.no finn frem MinFastlege på rullegardinen øverst på siden
- Fedme, sykkelig overvekt**:
- Alle skal henvises i Helse Nord: Nordlandssykehuset, Bodø, Adipositasteamet prisens gt 154 8005 Bodø (Vær klar over at tross av at Adipositasteamet er pålagt å gjøre en samlet medisinsk vurdering både konservativ og kirurgisk og skal være behjelpelig med videre oppfølging og tilbud, vurderer de så langt kun om det skal være kirurgisk behandling eller ikke
 - Ingen rehabiliteringssenter i Nord er godkjent og har tilbud til denne gruppen så langt. Nærmeste man kommer er Valnesfjord og Rehabiliteringssenteret i Finnmark (øremerket samisk befolkning). Ved opphold i andre helseregioner må pas. dekke reise til og fra, men selve oppholdet får man dekket.
 - Råttips for rehabiliteringssenter: Mye sterkere rettigheter dersom pas. er sykemeldt, eller fare for å bli sykemeldt. Kan ta komme inn på betraktelig kortere tid og får dekket reise til hele landet. Senter med gode tilbud: Tonsåsen, Evjeklinikken, Røros Rehabiliteringssenter.
 - Et godt tips er å kontakte: Sentral Enhet for Rehabilitering (SER) Pb 174, 1451 Nesoddtangen, tlf: 80030061 e-post: ser@sunnaas.no
 - Felleskatalogen: <http://www.felleskatalogen.no/>
 - Finnmark Legeforening hjemmesider: http://www.legeforeningen.no/index_gan?id=7396
 - Flytransport på legevakt: bestilles av legevaktslege via AMK FINNMARK 78973400
 - Flyreiser som er planlagt /OH-reiser med rutefly: Skriv reiserekvisisjon. Pasienten (du, evt.sykepleier) ringer Berg Hansen Reisebyrå på tlf 81033610 og bestiller fly, oppgi da referansenummeret bakpå reiserekv (røde tall). Selve rekvisisjonen sendes til Berg Hansen Nord Norge, Postboks 23, 8401 SORTLAND. NB! Standard brevmal ligger nå på WINMED!!
- Fysioterapi**: -Noen sykdommer gir rett på fri behandling. Viktig å få dette med i diagnosen eller henvisningstekst hvor det er tale om langvarig, spesielt viktig behandling. Se regelverk under "Kapittel II Sykdomsliste":
- <http://rundskriv.nav.no/rtv/lpext.dll/forskr/f20070612nr609?f=templates&fn=main-j.htm&2.0>
- Folkehelseinstituttet**: Også en meget bra side som du bør gjøre deg kjent med! www.fhi.no
- Fritt sykehusvalg**: Rimelig god oppdatering på aktuelle sykehus og ventetider på www.sykehusvalg.net eller få informasjon om retten til fritt sykehusvalg på gratis tlf. 80041004.
- Kort om hva det innebærer: Pas kan på egen hånd (internett/telefon) eller i samråd med lege finne fram til hvilket sykehus han/henne vil benytte. Det lønner seg for pas. å ringe sykehuset og fortelle at det kommer en henvisning. Legen sender så henvisningen til det aktuelle sykehuset

For fullstendig oversikt over «Loppavarianten», se våre nettsider: www.utposten.no