

ÞÍH tíðindi

1. tbl. júní 2019



Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir

Ný stofnsett Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, ÞÍH, leiðir faglega þróun innan heilsugæslu á landsvisu. ÞÍH vinnur að samræmingu verklags og samhæfingar milli fagfólks á heilsugæslustöðvum, gæðapróun og framförum í heilsugæslu í samráði við heilbrigðisstofnanir sem reka heilsugæslustöðvar og sjálfstætt starfandi heilsugæslustöðvar.

HREYFISEÐILL

Hreyfiseðillinn er eitt af úrræðum innan heilsugæsluþjónustunnar sem heilbrigðisstarfsmenn ættu ávallt að hafa í huga hvort nýta mætti sem meðferð við sjúkdómi einstaklingsins.

Allir heilbrigðisstarfsmenn sem hafa fullnægjandi hæfni og þekkingu á heilsu og veikindastöðu sjúklings, hafa þekkingu á því hvernig hægt er að nota hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum og þekkingu ferli hreyfiseðilsins, geta vísað í úrræðið. Hreyfiseðilsmodelið hjá okkur byggir á sænskri fyrirmynd – **sjá mynd**.

Hreyfiseðill skrifaður af heilbrigðisstarfsmanni	FYSS Tilmæli um ráðlagða hreyfingu út frá sjúkdómum skv. Gagnreynendum rannsóknum
Einstaklingsmiðuð ráðgjöf og hvatning til sjúklings um reglubundna hreyfingu	
Eftirfylgni og hvatning	Hreyfiúrræði í nær-umhverfi sjúklings

Meðalaldur þeirra einstaklinga sem nýta úrræðið er 50 ár og meðal meðferðarhæðni í hreyfiseðlinum á árinu 2018 var 72% sem telst vera mjög gott.

Helstu ástæður þess að hreyfiseðill er skrifaður eru yfirþyngd og offita, sykursýki, hátt blóðþrýstingur, langvinnir verkir og þungyndi.

Þessi listi er þó ekki tæmandi og hvetur ÞÍH alla heilbrigðisstarfsmenn til að nýta hreyfiseðilinn sem mest og best í samstarfi við hreyfistjórnann á heilbrigðisstofnuninni.

Verkefnastjóri Hreyfiseðils er Auður Ólafsdóttir sjúkráðgjafi á ÞÍH.



REYKINGAR Á MEÐGÖNGU

Unnið hefur verið að nýju verklagi tengt reykingum /tóbaksnotkun á meðgöngu. Markmiðið er að hjálpa verðandi móður að hætta að reykja og þétta stuðning til reykleysis.

Útbúið var fræðsluefni á myndbandi sem ljósmæður í mæðravernd sýna verðandi móður. Á myndbandinu er fjallað um áhrif tóbaksnotkunar á meðgönguna, fósttrið og barnið og kosti þess að hætta. Myndbandið er að finna á heilsuvera.is og hefur efnið verið textað á ensku og pólsku.

Verklagið felur í sér að sýna hið nýja myndband, þetta komur í mæðravernd og auka stuðning með því að bjóða verðandi móður eftirfylgd hjá Reyksímanum.

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tobak/tobak-og-medganga/>



STARFSMENN ÞÍH

Starfsemi Þróunarmiðstöðvarinnar er í stöðugri þróun og nýir starfsmenn bætast við flottan hóp. Anna Bryndís Blöndal lyfjafræðingur hóf störf hjá ÞÍH í hlutastarfi 1. mars sl. Við bjóðum hana hjartanlega velkomna til starfa.

Þann 1. júní síðastliðinn færði Ragnheiður Inga Bjarnadóttir sig alfaríð yfir til kvennadeildar LSH og Ósk Ingvarsdóttir mun tók við hennar stöðu sem yfirlæknir mæðraverndar. Við þökkum Ragnheiði innilega fyrir gott samstarf og óskum henni velfarnaðar í nýju starfi. Lista yfir starfsmenn ÞÍH má nálgast [hér](#)



Anna Bryndís (efst), Ósk (n.t.v) Ragnheiður (n.t.h)

SYKURSÝKI OG LÍFSTÍLSSJÚKDÓMAR

Í vetur hafa Hörður Björnsson og Unnur Þóra Högnadóttir, læknar, farið yfir nýjar áherslur og leiðbeiningar erlendis frá varðandi meðhöndlun sjúklinga með sykursýki. Þessari vinnu, sem farið hefur fram á vegum ÞÍH, mun ljúka nú um næstu mánaðarmót.

Ráðgert er að kynna nýjar leiðbeiningar í haustbyrjun og stefnt er að því að það verði meðal annars gert með tveimur kynningarfundum sem yrðu sendir beint út þannig að allir geti tekið þátt í gegnum fjárfundarbúnað.



SKYNSAMLEG ÁVÍSUN SÝKLALYFJA - STRAMA

Þetta verkefni byrjaði sem samvinnu-verkefni Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Sóttvarnarlæknis og Sýklafræðideildar LSH. Vorið 2017 voru gefnar út ráðleggingar um meðferð algengra sýkinga utan spítala, leiðbeiningar sem voru þýddar og staðfærðar frá Strama í Svíþjóð. Á vordögum 2017 var síðan fundað með læknum á öllum stöðvum HH þar sem leiðbeiningarnar voru kynntar og farið yfir sýklalyfjanotkun hvorrar stöðvar í samanburði við HH í heild. Í lok árs 2017 voru sett markmið fyrir 2018 um fækkun ávísana á amoksiklav og azitromycin um 10% og fækkun ávísana til barna 0-4 ára um 10%. Sama markmið var sett í lok árs 2018 fyrir 2019 auk markmiðs um fækkun á heildarávísunum á sýklalyf um 5%.

Umtalsverðar breytingar hafa orðið á ávísunum á þessa lyfjaklokk frá árinu 2017. Milli árána 2016 og 17 fækkaði ávísunum á amoksiklav um 22% og azitromycin um 37% og milli árána 2017 og 18 fækkaði ávísunum á amoksiklav um 27% og azitromycin um 19%.

Verkefnastjórar sýklalyfjaverkefnisins eru Jón Steinar Jónsson læknir og Kristján Linnet lyfjafræðingur sem báðir starfa á ÞÍH.



Jón Steinar Jónsson og Kristján Linnet

SAMVINNA MEÐ ÖRYRKJABANDALAGI ÍSLANDS

7. maí síðastliðinn var haldið málþing á vegum Öryrkjabandalags Íslands, HH og ÞÍH um þjónustu heilsugæslunnar. Yfirskriftin var Þjónusta í þróun - hvað gerir heilsugæslan fyrir þig?

Fjallað var um Hreyfiseðilinn, almennar móttökur á heilsugæslum, Heilsuveru og fleira.

Almenn ánægja var með fundinn og vonandi markar þetta upphaf að frekari samstarfi þessara aðila.

Nú í maí luku tveir nemar verkefnum við HÍ þar sem starfsmenn ÞÍH voru leiðbeinendur.

MS VERKEFNI

María Rún Gunnlaugsdóttir gerði loka-verkefni til meistaraþrófs í lyfjafræði um **sýklalyfjaávisanir barna á aldrinum 0-4 ára** hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins á árunum 2016-2018.

Umsjónarkennari hennar var Anna Bryndís Blöndal lyfjafræðingur á ÞÍH og meðleiðbeinendur Kristján Linnet lyfjafræðingur á ÞÍH og Jón Steinar Jónsson læknir á ÞÍH.

Markmiðið var meðal annars að kanna hvort breytingar hefðu átt sér stað á ávísunum eftir að Strama verkefnið hófst vorið 2017.

Ávísunum fækkaði á tímabilinu um 10%. Sýklalyfjaval breyttist umtalsvert, hlutfall amoksiklav minnkaði verulega, úr 30% ávísana í 15% og hlutfall makrólíða úr 4% í 2%.

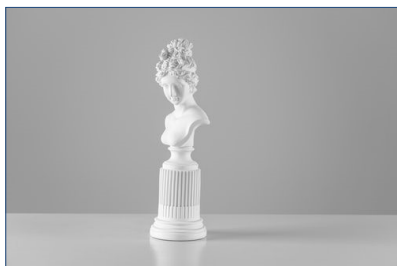
Hlutfall amoxicillin jókst úr 40% í 64%. Miðeyrnabólga var ábending fyrir sýklalyfjaávisun í 53% tilvika.

BS VERKEFNI

Sigríður Óladóttir læknanemi gerði BS verkefni í læknisfræði: Þróun ávísana á ópiðaverkjalyf á árunum 2008-2017. Þversniðsrannsókn á heilsugæslum höfuðborgarsvæðisins.

Leiðbeinendur hennar voru Emil L. Sigurðsson prófessor og forstöðumaður ÞÍH, Jón Steinar Jónsson, Margrét Ólafía Tómasdóttir og Hannes Hrafnkelsson lektorar.

Meðal helstu niðurstaðna var að á rannsóknartímabilinu frá 2008-2017 varð 17,2% aukning á lyfjaávisunum mælt sem SSS/1000 íbúa/dag.



SÉRNÁM Í HEILSUGÆSLUHJÚKRUN

Ráðið hefur verið í tíu sérnámsstöður hjúkrunarfræðinga í heilsugæsluhjúkrun. Stöðurnar eru sex við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH), tvær við Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN), ein við Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) og ein við Heilbrigðisstofnun Suðurnesja.

Hver staða er 80% og veitist frá 1. ágúst 2019 til eins árs. Sérnámið er í samstarfi við Háskólann á Akureyri. Námið samanstendur af fræðilegu námi við HA og klíniskri þjálfun á heilsugæslustöð.

Markmið námsins er að efla hæfni hjúkrunarfræðinga, meðal annars í þverfaglegu samstarfi á heilsugæslustöð, að móta viðhorf og sýn til þjónustu heilsugæslunnar í komandi framtíð og að veita nemendum tækifæri til að rýna í og innleiða gagnreynda starfshætti í daglegu starfi undir handleiðslu lærimeistara á heilsugæslustöð.

Þetta verður fimmti hópurinn í sérnáminu. Mikil ánægja hefur verið með sérnámið bæði hjá sérnámshjúkrunarfræðingum og heilsugæslustöðvum.

Kennslustjóri sérnámsins á ÞÍH er Sesselja Guðmundsdóttir.

HEIMASÍÐA ÞÍH

Nú stendur yfir vinna við heimasíðu þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu en framkvæmdastjórn HH hefur heimilað ÞÍH að hafa hliðar-heimasíðu.

Markmiðið með þessari heimasíðu er að koma fram upplýsingum, fréttum, verklagi og fleira á sem aðgengilegastan hátt fyrir fagfólk heilsugæslunnar, hvort sem heldur á höfuðborgarsvæðinu eða úti á landi.

Stefnt er að því að koma heimasíðunni í loftið á allra næstu mánuðum.

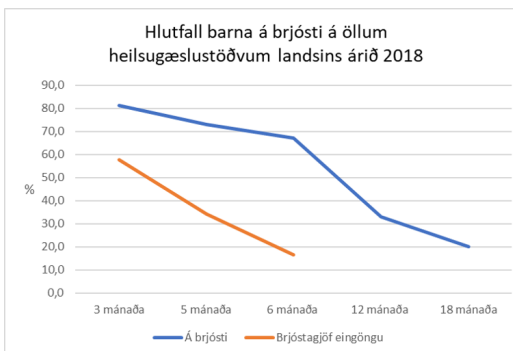
UNG- OG SMÁBARNVERND

Svið ung- og smábarnaverndar á ÞÍH hefur gefið út ársskýrslu fyrir höfuðborgarsvæðið frá árinu 2010. Tilgangur skýrslunnar er að gefa endurgjöf á skráningu og samræma verklag í ung- og smábarnavernd.

Skýrslan hefur ekki verið birt opinberlega hingað til heldur hugsuð til innra gæðastarfs og því eingöngu dreift innan heilsugæslunnar. Ársskýrsla ung- og smábarnaverndar fyrir höfuðborgarsvæðið árið 2018 er komin út og var nú í fyrsta sinn gögnum líka safnað frá landsbyggðinni varðandi brjóstgjöf og næringu sem verið er að vinna úr.

Niðurstöður þessarar úttektar frá öllum heilsugæslustöðvum landsins fyrir árið 2018 sýna meðal annars að brjóstgjöf er nokkuð algeng en hlutfallslega fá börn eru eingöngu á brjósti til sex mánaða aldurs. Hlutfall barna á brjósti við 3 mánaða aldur var 81,1% og voru 57,5% eingöngu á brjósti. Við 5 mánaða aldur var hlutfall barna á brjósti 72,9% (eingöngu brjóstamjólki 34,1%), við 6 mánaða aldur 67,2% (eingöngu brjóstamjólki 16,4%), við 12 mánaða aldur 32,9% og við 18 mánaða aldur 20,1%.

Fróðlegt verður að fylgja þessum tölum eftir að ári.



RAFRETTUR

Við viljum vekja athygli á að Ása Sjöfn Lórens dóttir fagstjóri heilsuverndar skólubarna á ÞÍH og Jón Steinar Jónsson yfirlæknir á ÞÍH skrifuðu saman grein í mbl þar sem þau vekja athygli á vaxandi notkun rafrettna meðal barna og taka undir með leiðarahöfunum NEJM og hvetja til þess að bragðefni í rafrettnum verði bönnuð.

Lesið má greinina [hér](#)



Ástþóra Kristinsdóttir

NÁMSKEIÐ

Ástþóra Kristinsdóttir, sérfræðiljósmyndir á ÞÍH, er búin að undirbúa námskeið fyrir heilbrigðisstarfsmenn sem fjallar um heilbrigðisþarfir, áskoranir og áhættur meðal þeirra sem sækja um alþjóðlega vernd.

Að mörgu er að hyggja þegar kemur að innflytjendum, flóttafólki og hælisleitendum og er farið yfir það allra helsta á þessu námskeiði.

Þetta eru hópar sem brýn þörf er á að skapa þekkingu og verklag í kringum og er þess vegna mikilvægt að þeir sem koma til með að starfa að einhverju leyti með þessa hópa sækji þetta námskeið.

Námskeiðið fer af stað í haust og eru fyrir alla heilbrigðisstarfsmenn. Endilega verið í sambandi við Ástþóru [astthora.kristinsdottir\(hja\)heilsugaeslan.is](mailto:astthora.kristinsdottir(hja)heilsugaeslan.is) og látið vita hvenær hentar ykkar stöð að fá hana til ykkar. Einnig verður farið á landsbyggðina með námskeiðið.

ATVINNUMÁL KVENNA

Styrkjum til atvinnamála kvenna var úthlutað þann 17. maí og fengu 29 verkefni styrki að upphæð kr. 40 milljónir. Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra afhenti styrkina í athöfn sem fór fram í Hörpu.

Hæsta styrk, eða fjórar milljónir, hlaut Anna Bryndís Blöndal, sem er lyfjafræðingur á ÞÍH, fyrir verkefni sitt „Lyfjafræðileg umsjá“ en verkefnið felst í því að þróa hugbúnað sem mun gera lyfjafræðingum og fagaðilum kleift að yfirfara lyf einstaklinga með tilliti til lyfjatengdra vandamála.

Þetta er þjónusta sem stuðlar að því að skilgreina markmið lyfjameðferðar fyrir sjúkling og leita bestu leiða til að ná þeim markmiðum og ná þannig betri yfirsýn yfir lyfjanotkun.

SÉRNÁM Í HEIMILISLÆKNINGUM

Sérnámi lækna á Íslandi hefur vaxið fiskur um hrygg á síðustu árum, meðal annars með nýrri reglugerð frá 2015. Sérnámið í heimilislækningum er þar ekki undanskilið enda elsta sérnámið og mikil reynsla og þekking orðið til á þeim rúmlega 20 árum sem það hefur verið rekið.

Á undanförmum árum hefur fjölgað í náminu og í haust verða 58 læknar í sérnáminu. 35 við HH, og 23 víða um land, það er á HSS, HSU, HSA, HVEST, HSV og HSN og er sérlega ánægjulegt að sjá vaxandi áhuga á landsbyggðinni.

Sérnámið er að mestu starfsnám og fer fram í 3 ár á heilsugæslustöð og 2 ár á sjúkrahúsi en einnig er fræðileg kennsla og gerð krafa um rannsóknar- eða gæðaverkefni.

Fræðilega kennslan fer fram í tveimur hópum á höfuðborgarsvæðinu og einum hópi á Akureyri en einnig er samvinna milli hópa sem hittast í sam-eiginlegri kennslu nokkrum sinnum á ári.

Kennslustjóri sérnáms í heimilislækningum er Elínborg Bárðardóttir, heimilislæknir, sem starfar á ÞÍH.

Sérnámið er svo sannarlega fjöregg íslenskra heimilislækninga og ber með sér að á næstu árum bætast í hóp heimilislækna allt að 12 nýir heimilislæknar á ári.



Hópur sérnámslækna sem hittist á Egilsstöðum í apríl sl. Elínborg er lengst til vinstri á myndinni.