



# HJÚKRUNARFRÆÐINGAR SYKURSÝKISMÓTTAKA Í HEILSUGÆSLU

RUT GUNNARSDÓTTIR

SÉRFRÆÐINGUR Í HJÚKRUN

SVÆÐISSTJÓRI OG FAGSTJÓRI HJÚKRUNAR

HEILSUGÆSLAN HVAMMI

# SÉRHÆFÐ HJÚKRUNARÞJÓNUSTA

ÞEGAR HUGMYND UM SÉRHÆFÐA HJÚKRUNARÞJÓNUSTU KVIKNAÐI VAR EITT MEGINMARKMIÐ AÐ LOSA UM FLÖSKUHÁLSA Í HEILBRIGÐISKERFINU.

ÞJÓNUSTAN VAR EKKI SNIÐIN AÐ HJÚKRUN SÉRSTAKLEGA, HELDUR TIL AÐ LÉTTA Á ÁLAGI AF ÖÐRUM HEILBRIGÐISSTÉTTUM EINS OG LÆKNUM

ÞAÐ KOM FLJÓTLEGA Í LJÓS AÐ ÁLAGI VAR EKKI LÉTT AF LÆKNUM, HELDUR JÓKST UMFANGIÐ OG ÞAÐ NÁÐIST AÐ SINNA FLEIRI EINSTAKLINGUM VEGNA ÓMÆTTRAR ÞARFAR SEM ÞEGAR VAR FYRIR HENDI



# HVAÐA SJÚKLINGAR EIGA AÐ FÁ MEÐFERÐ Í HEILSUGÆSLUNNI

- ALLIR SJÚKLINGAR SEM GREINST HAFA MEÐ SYKURSÝKI TEGUND 2 OG EKKI ÞURFA Á INSÚLÍNMEÐFERÐ AÐ HALDA STRAX VIÐ GREININGU.
- ÞEIR SEM ÞURFA SÍÐAR Á INSÚLÍNMEÐFERÐ AÐ HALDA Í SÍNUM SJÚKDÓMSFERLI EÐA ILLA GENGUR AÐ NÁ MEÐFERÐAMARKMIÐUM, ER Í FLESTUM TILFELNUM EÐLILEGT AÐ MEÐFERÐ OG EFTIRLIT SÉ SAMEIGINLEGT MEÐ GÖNGUDEILD.

# MÓTTAKA FYRIR SYKURSJÚKA

- **LÆKNIR** – GREINIR SJÚKDÓMINN OG Á OFTAST FYRSTU SAMSKIPTIN VIÐ SKJÓLSTÆÐINGINN. HANN ER ÞVÍ Í LYKILADSTÖÐU TIL AÐ VIRKJA SJÚKLINGINN OG ÝTA UNDIR SJÁLFSEFLINGU
- **HJÚKRUNARFRÆÐINGUR** – NÝGREINDIR SKJÓLSTÆÐINGAR SEM ÞURFA STUÐNING OG FRÆÐSLU STRAX OG ÞURFA AÐ FÁ VIÐTAL INNAN 3 VIKNA FRÁ GREININGU **\*SETJA MARKMIÐ STRAX\***
- **HREYFISTJÓRI** – VIRKJAR OG GERIR VIÐEIGANDI MÆLINGAR OG SETUR UPP ÁÆTLUN Í SAMRÁÐI VIÐ EINSTAKLINGINN OG KENNIR Á TÖLVUKERFIÐ
- **NÆRINGARFRÆÐINGUR** ..... VERIÐ AÐ RÁÐA Á ÞRÓUNARSVIÐIÐ
- **GÖNGUDEILD SYKURSJÚKRA** – ÞEGAR ALLT FER ÚR BÖNDUNUM
- **INNKIRTLASÉRFRÆÐINGAR**
- **EITT MIKILVÆGASTA VERKEFNI SYKURSÝKISTEYMISINS ER AÐ VIRKJA SKJÓLSTÆÐINGINN TIL ÞÁTTTÖKU Í EIGIN MEÐFERÐ OG AUKA ÞANNIG LÍKURNAR Á ÁRANGRI.**



# HVAÐ SKAL GERA... HVAÐA VERKLAGSREGLUR ERU Í GANGI Á HVERJUM STAÐ FYRIR SIG

- HVAD ÞJÓNUSTU ÞARF SKJÓLSTÆÐINGURINN ...SUMIR GREINAST ÞEGAR ÞEIR ERU AÐ KOMA ÚT AF EINHVERJUM ÖÐRUM VANDAMÁLUM
- SJÚKRASAGA SJÚKLINGS MJÖG MIKILVÆGT ...ALDREI HÆGT AÐ TAKA OF GÓÐA SÖGU...
- KORTLEGGJA SJÚKLING – HVAD A ÞJÓNUSTU HANN ÞARF
- ÁHÆTTUÞÆTTIR – EF EKKERT ER AÐ GERT – HVERNIG ENDAR ÞAÐ
- HVERNIG GREINUM VIÐ SJÚKLING - HBA1C MÆLINGAR – TIL AÐ FYLGJAST MEÐ FRAMGANGI SJÚKDÓMSINS **\*SETJA MARKMIÐ STRAX\***
- SPYRJA OPINNA SPURNINGA OG FÁ FÓLK TIL SAMSTARFS (ÁHUGAHVETJANDI SAMTAL EÐA SAMBÆRILEG NÁLGUN)
- **LYKILSPURNINGAR:** HVERSU MIKLA TRÚ HEFUR ÞÚ Á AÐ ÞÉR TAKIST AÐ NÁ MARKMIÐUNUM SEM VIÐ HÖFUM SETT HÉR Í DAG? HVAD VEISTU UM SJÚKDÓMINN? O.S.FR....

## Sykursýkismóttaka

---

Hjúkrunarfræðingur

Læknir

Skjólstæðingur

Samvinna við  
Göngudeild  
Sykursjúkra á LSH

Næringarfræðingur

Hreyfistjóri

# Hjúkrunarfræðingur - fræðsla og stuðningur. Fjölskyldu boðið með

Læknir

Hjúkrunarfræðingur

Hreyfistjóri

Göngudeild sykursjúkra

Skjólstæðingurinn

Næringarfræðingur



Klínískar leiðbeiningar +

Sykurstjórnun meðferðarmöguleikar +

Önnur hjálpargögn +



## Móttakan er ætluð:

- Einstaklingum með sykursýki 2
- Einstaklingum með hækkaðan fastandi blóðsykur eða HbA1c
- Konum sem hafa fengið sykursýki á meðgöngu (ráðlagt eftirlit 3-5 ár eftir fæðingu)

### Markmið

- Skjólstæðingar móttökunnar séu vel upplýstir og virkir þáttakendur í sinni meðferð og geti tekið upplýstar ákvarðanir um meðferð á eigin sjúkdómi í samráði við aðra meðferðaraðila.
- Auka lífsgæði þessarra skjólstæðinga bæði til skemmrí (einkenni háa blóðsykurs) og lengri tíma (fylgikvilla), með jákvæðum áhrifum á blóðsykur og aðra áhættuþætti svo sem háþrýsting, háar blóðfitur og reykingar.

### Fyrirkomulag

- Teymisvinna læknis, hjúkrunarfræðings og hreyfisstjóra – aðkoma annarra fagaðila eftir því sem þurfa þykir
- Hjúkrunarfræðingur heldur utan um sjúklingahóp og boðar í eftirlit samkvæmt skema
- Nota skal sniðmát um sykursýkismóttöku og samskiptaseðil sykursýki í sögu
- Teymistundir hjúkrunarfræðings, hreyfisstjóra (þegar við á), læknis og eftir þörfum innkirtlalækna og næringarfræðinga. Skipulag teymisfunda eftir þörfum hverrar starfstöðvar.
- Stuðst er við klínískar leiðbeiningar ADA og EASD varðandi sykurstjórnun og NICE varðandi meðhöndlun á háþrýsting og blóðfitur.

### Klínískar leiðbeiningar

[ADA - EASD](#)  
[Blóðfitur](#)  
[Háþrýstingur](#)  
[Fylgikvillar](#)  
[Blóðþyngning](#)  
[Val á sykursýkislyfjum](#)

Sykurstjórnun meðferðarmöguleikar +

Önnur hjálpargögn +

### Önnur hjálpargögn

[Ráðleggingar um mataræði](#)  
[Næringarmeðferð - leiðbeiningar](#)

[Eldri einstaklingar með sykursýki](#)  
[Fótamein sykursjúkra](#)  
[Fótamein sykursjúkra - leiðbeiningar frá LSH](#)  
[Smáalbúminniga](#)  
[Insúlínmeðferð hafin](#)  
[Insúlín skema](#)  
[PAID spurningar](#)  
[PAID leiðbeiningar](#)  
[Dagssýfja](#)  
[Sjónukvilli - Snemmgreining og eftirlit](#)  
[Langvinnur nýrnasjúkdómur \(CKD\)](#)

[Mæling mittismáls](#)  
[Monofilament próf](#)  
[Hvernig á að þreifa púlsa](#)

[Sænskar ráðleggingar um hreyfingu fólks með sykursýki2](#)  
[Hreyfing](#)

[Reykingar](#)

# TILVÍSANIR Á GÖNGUDEILD SYKURSJÚKRA

- SJÚKLINGAR SEM ÞURFA Á INSÚLÍNMEÐFERÐ AÐ HALDA STRAX VIÐ GREININGU T.D. VEGNA GRUNS UM KETÓNBLÓÐSÝRINGU ER VÍSAÐ BEINT Á BMT LSH.
- SJÚKLINGAR SEM ÞURFA SEINNA Í SÍNUM SJÚKDÓMI Á INSÚLÍN MEÐFERÐ AÐ HALDA EÐA ILLA GANGUR AÐ NÁ MEÐFERÐAMARKMIÐUM, ER VÍSAÐ Á GÖNGUDEILD, EF ÞÖRF ER Á AÐSTOÐ VIÐ MEÐFERÐ.
- **SAMVINNA Á MILLI HEILSUGÆSLU HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS OG GÖNGUDEILDAR SYKURSJÚKRA**
- **INNKIRTLALÆKNAR**
  - **REGLULEGIR MEÐFERÐARFUNDIR INNKIRTLALÆKNA Á HEILSUGÆSLUSTÖÐVUM, TIL AÐ:**
    - RÆÐA MEÐFERÐ OG EFTIRLIT HJÁ SKJÓLSTÆÐINGUM, SEM GENGUR ILLA MEÐ
    - RÆÐA MEÐFERÐ OG EFTIRLIT ALMENNT
    - KYNNA NÝJUNGAR Í MEÐFERÐ OG EFTIRLITI
  - **STUÐNINGUR OG FRÆÐSLA LÆKNA OG HJÚKRUNARFRÆÐINGA?**
- **NÆRINGARFRÆÐINGAR**
  - **FRÆÐSLA LÆKNA OG HJÚKRUNARFRÆÐINGA?**
- **HJÚKRUNARFRÆÐINGAR**
  - **FRÆÐSLA HJÚKRUNARFRÆÐINGA?**

# SKJÓLSTÆÐINGARNIR OG FJÖLSKYLDUR

- EF ÞEIM ER VÍSAÐ TIL SÉRFRÆÐINGS VIRÐAST TELJA AÐ ÞEIR VERÐI ÞÁ ALLTAF AÐ VERA Í SAMBANDI VIÐ ÞÁ
- ÁTTA SIG EKKI Á AÐ NÝTA HEILSUGÆSLUNA
- ÞURFUM AÐ KOMA ÞESSU TIL SKILA
- GETUM ÞURFT AÐ LEITA TIL GÖNGUDEILDARINNAR OG SÉRFRÆÐINGA AFTUR
- VILJUM EKKI TEPPA MIKILVÆGA ÞJÓNUSTU TIL AÐ FLEIRI KOMIST AÐ Í ÞAU ÚRRÆÐI

# EF ÞETTA KLIKKAR HJÁ OKKUR...

- FÓTAMEIN – EINKENNI FRÁ TAUGAKERFI Í FÓTUM
- HÆKKAÐUR BLÓÐÞRÝSTINGUR
- HÆKKAÐAR BLÓÐFITUR
- TAUGAKVILLAR
- ÞUNGLYNDI
- SMÁALBÚMÍNMIÐA OG NÝRNAMEIN
- STÓRÆÐASJÚKDÓMAR (SYKURSJÚKIR LIFA ALMENNT 4-7 ÁRUM SKEMUR OG AÐALDÁNARORSÖK ERU KRANSÆÐASJÚKDÓMAR)
- SMÁÆÐASJÚKDÓMAR – AUGNBOTNAR OG GETULEYSI

...ALLT TEKUR ÞETTA TÍMA



..... MUNA AÐ TÍU ÞÚSUND MÍLNA FERÐ HEFST Á EINU SKREFI