



Meðferð einstaklinga með áunna sykursýki

Unnur Þóra Högnadóttir

Heimilislæknir

Heilsugæslan Sólvangi

Um verkefnið

► Vinnuhópur á vegum þróunarsviðs heilsugæslunnar 2016

- Anna Sigríður Sigmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Hvammi
- Ása Sjöfn Lórens dóttir, hjúkrunarfræðingur, Garðabæ
- Einar Þórarinnsson, heimilislæknir, Seltjarnarnesi
- Emil Sigurðsson, yfirlæknir þróunarsviðs og prófessor í heimilislækningum
- Hörður Björnsson, heimilislæknir, Hvammi
- Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, sviðstjóri þróunarsviði heilsugæslunnar
- Unnur Þóra Högnadóttir, heimilislæknir, Sólvangi
- Þórunn Anna Karlsdóttir, heimilislæknir, Efra-Breiðholti

► Leiðbeiningarnar uppfærðar haustið 2019

- Anna Sigríður Sigmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Hvammi
- Auður Ólafsdóttir, sjúkráþjálfari ÞÍH
- Ása Sjöfn Lórens dóttir, hjúkrunarfræðingur, fagstjóri heilsuverndar skólabarna, ÞHÍ
- Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir, Heilbrigðisstofnun Suðurnesja
- Hörður Björnsson, heimilislæknir svæðisstjóri, Miðbær
- Rut Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, svæðisstjóri, Hvammi
- Unnur Þóra Högnadóttir, heimilislæknir, Sólvangi
- Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur Phd, Landspítali Háskólasjúkrahús

Klínískar leiðbeiningar SS 2 '19

1. ADA/EASD (American Diabetes Association/ European Association for the Study of Diabetes) okt. '18
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00125-018-4729-5.pdf>
2. ADA - http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1 - Jan. '18
3. CDA (Canadian Diabetes Association) - <https://guidelines.diabetes.ca/cpg/chapter13>
4. Sænsku (Socialstyrelsens riktlinjer) – okt. '18 - <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/21113/2018-10-25.pdf>
5. Norsku (Nasjonal faglig retningslinje for diabetes) - sept. 2018 - <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes>
6. Dönsku (Endokrinologisk Selskab og Dansk Selskab for Almen Medicin) - 2018
<https://vejledninger.dsam.dk/media/files/4/guidelines-2018-final.pdf>
7. Bresku NICE leiðbeiningarnar - (Nationell Institute for Health and Care Excellence) May 2017
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng28> - Diabetes type 2 Pathways (Last updated July 2018) –
<https://pathways.nice.org.uk/pathways/type-2-diabetes-in-adults>
8. ADS (Australian Diabetes Society) - nóv. '18 <http://t2d.diabetessociety.com.au/plan/>
<https://diabetessociety.com.au/position-statements.asp>
<https://diabetessociety.com.au/documents/T2DTreatmentAlgorithm18112018.pdf>



Skipulag

- ▶ Stuðst er við klínískar leiðbeiningar ADA og EASD, varðandi sykurstjórnun og NICE varðandi meðhöndlun á háþrýsting og blóðfitum.
- ▶ Betri árangur með innköllun í skipulagða móttöku fyrir einstaklinga með sykursýki tegund 2
 - ▶ **(1. Griffin,S. and A.L. Kinmonth, *Diabetes care: the effectiveness of systems for routine surveillance for people with diabetes.* Cochrane Database Syst Rev, 2000(2): p. CD000541.)**

Aðaláherslur EASD/ADA

- **Aukið vægi lífsstílsbreytinga og þyngdarsjórnun**, þmt hjáveituaðgerðir
- **Aukin áhersla á að Skjólstæðingurinn taki þátt í að setja markmið og ákveða meðferð**, sem er undirstaða þess að vel takist til
- **Val á sykursýkislyfjum** Hörður Björnsson fer betur yfir



Móttakan er ætluð:

- Einstaklingum með sykursýki 2
- Einstaklingum með hækkaðan blóðsykur eða Hb1Ac
- **Konum sem hafa fengið sykursýki á meðgöngu** (ráðlagt eftirlit á 1-3 ára fresti eftir fæðingu)



Fyrirkomulag:

- Teymisvinna læknis, hjúkrunarfræðings og hreyfistjóra
- Hjúkrunarfræðingur heldur utan um sjúklingahóp og boðar í eftirlit samkv skema
- Mælt er með að nota samskiptaseðil sykursýkis í sögu
- Teymisfundir hjúkrunarfræðings, hreyfistjóra (þegar við á), læknis eftir þörfum

Samskiptaseðill v/ sykursýkis

Samskiptaseðill v/ sykursýki			
Heilsugæslan Sólvangi			
Persónuupplýsingar			
Hvaðan kemur sjúklingur			
Sykursýki - greining og flokkun		Leiðbeiningar	
Ættarsaga			
Heilsufar		Leiðbeiningar	
Áhættumat - hjarta- og æðasjúkdómar	Markmið	Leiðbeiningar	M
Augu - skoðun augnlæknis		Leiðbeiningar	Y
Fætur - skoðun		Leiðbeiningar	Y
Einkenni frá taugakerfi		Leiðbeiningar	
Athugasemdir læknis		Fyrri aths.	
Úrlausn og áætlun			
Fræðsla		Leiðbeiningar	
Ástæða komu			
Meðferðarskráning			
Saga og mat, framvinda og áætlun		Fyrri aths.	
Undirskrift 2			
Undirskrift			

Samskiptaseðill v/ sykursýkis

Sykursýki - greining og flokkun		Leiðbeiningar	
Aður þekkt sykkurroskun	Hvaða ár	Ef nýr, greining byggist á	
<input checked="" type="radio"/> Sykursýki (SS)	2013	<input type="radio"/> Sykurþol	<input type="radio"/> FBS
<input type="radio"/> Skert sykurþol		Fastandi	F1
<input type="radio"/> Hækkaður FBS (HFBS)		60 mín	F2
<input type="radio"/> Meðgöngusykursýki		120 mín	HbA1c (%)
Ef nýr, þrímer einkenni	Ef nýr, Ketóacidosis		
<input type="radio"/> Já <input type="radio"/> Nei	<input type="radio"/> Já <input type="radio"/> Nei		
Greining			
SS1	Greiningarár	Sykurþol	Greiningarár
<input type="checkbox"/> Án fylgikvilla		<input type="checkbox"/> Eðlilegt	
<input type="checkbox"/> Með fylgikvillum	Greiningarár	<input type="checkbox"/> Skert	Greiningarár
SS2	Greiningarár	<input type="checkbox"/> HFBS	Greiningarár
<input checked="" type="checkbox"/> Án fylgikvilla	2013	Meðganga	
<input type="checkbox"/> Með fylgikvillum	Greiningarár	<input type="checkbox"/> Eðlileg	Greiningarár
<input type="checkbox"/> MODY	Greiningarár	<input type="checkbox"/> Meðgöngusykursýki	Greiningarár
Sekúnder		Mótefni - GAD	
<input type="checkbox"/> Sterameðferð	<input type="checkbox"/> Brissjúkdómur	<input type="checkbox"/> Annað	<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
Ættarsaga			
<input checked="" type="checkbox"/> Kransæðasjúkdómur	<input type="checkbox"/> SS1	<input type="checkbox"/> Offita	
<input type="checkbox"/> Heilaæðasjúkdómur	<input type="checkbox"/> SS2	<input checked="" type="checkbox"/> Blóðfituröskun	
<input type="checkbox"/> Útæðasjúkdómur		<input checked="" type="checkbox"/> Háþrýstingur	
Annað			



Hlutverk læknis

- Greining sjúkdóms
- Nýgreindir:
 - Lífstílsbreytingar ættu að vera fyrsta meðferð
 - Áhrifarík og örugg leið til að lækka blóðsykurinn
 - Minnkar áhættu á hjarta og æðasjúkdómum
 - Skjólstæðingar þurfa fræðslu strax, fá viðtal innan 3 vikna frá greiningu.
 - Mikilvægt að fylgja eftir lífstílsbreytingum 6-8 vikum eftir greiningu í tengslum við blóðsykurmælingu

Markmið

- **Virkja skjólstæðing til þáttöku í eigin meðferð**
 - Árangursrík meðferð => ánægðari skjólstæðingur og betri lífsgæði til skemmri og lengri tíma.
- **Upplýsa um greininguna - 3 mikilvægar spurningar!**
- ***Hvað veistu um sjúkdóminn?***
 - Fyllum í eyðurnar
 - Tilurð sjd. – erfðir – offita - Þinsúlínnæmi
 - Fylgikvillar – stóracæða- og smáacæðasjúkdómar
 - Mikilvægi annarra áhættuþátta
 - Hvað meðhöndlun inniber – lífsstílbreytingar, lyf, mm
 - Hvað eftirlit inniber og af hverju
- **Af hverju er meðhöndlun mikilvæg?**
 - Hin raunverulegu markmið – Aukin lífsgæði til skemmri og lengri tíma og tórir líka hugsanlega eitthvað len
- **Hver heldur þú að sé mikilvægasti meðferðaraðilinn?**



Markmið

- ▶ **Markmið sett sameiginlega**

- ▶ Einstaklingsmiðuð

- ▶ Aldur og þyng

- ▶ Áhættu á hjarta- og nýrnasjúkdómum

- ▶ Félagslegir- og menningarlegir þættir, andleg heilsa, atvinna, trú, hefðir, kostnaður

Markmið frh

- ▶ Þyngdartap um 5-10% ef of þungur og/eða minnkun á mittismáli um 3-5 cm
- ▶ Reykstopp
- ▶ **Blóðbrýstingur:**
 - ▶ Almennt gildir 140/80
 - ▶ Smáæðasjúkdómur í nýrum, aungbotnum: 130/80
- ▶ **Blóðfitugildi** gefi minni en 10% 10 ára áhættu á stóræðasjúkdómi
- ▶ **Blóðsykurstjórnun** Almennt gildir HbA1c <53 mmól/mól / <7,0% nema:
 - ▶ HbA1c <48 mmól/mól / <6,5%, ef "ungur" einstaklingur, stóræðasjúkdómur ekki til staðar og lítil hættu á sykurfalli.
 - ▶ HbA1c <58 mmól/mól / <7,5%, þegar þörf er á 3ja lyfi, vaxandi hættu á sykurfalli, sveiflóttur sykur eða stóræðasjúkdómur til staðar.
 - ▶ HbA1c 58-75 mmól/mól / 7,5-9,0%, ef skertar lífslíkur, alvarleg sykurföll, langt gengnir stór- og smáæðafylgikvillar eða aðrir alvarlegir sjúkdómar.



Árseftirlit

- Allir skjólstæðingar kallaðir inn árlega
- Hjúkrunarfræðingur og læknir
- Læknir:
 - Lífstílsráðgjöf
 - Áhættumat m.t.t. hjarta og æðasjúkdóma
 - Augnbotnaskoðun (á tveggja ára fresti)
 - Einkenni frá fótum og taugakerfi metin
 - Farið yfir fylgikvilla og aðra áhættuþætti
 - Árangur og meðferð metin, aukaverkanir
 - Markmið endurskoðuð
- Frekara eftirlit e. þörfum



Leiðbeiningar - Sykursýkismóttaka

- <http://xn--h-iga4c.is/leidbeiningar/sykursykismottaka/>
- Tölvupóstur: unnur.thora.hognadottir@heilsugaeslan.is