

Sykursýkismóttökur á heilsugæslum

Hlutverk hreyfistjóra

Auður Ólafsdóttir sjúkraþjálfari, verkefnisstjóri hreyfiseðla ÞÍH



Sykursýkismóttakan





Sænska módelið

Hreyfiseðill skrifaður af
heilbrigðisstarfsmanni

FYSS

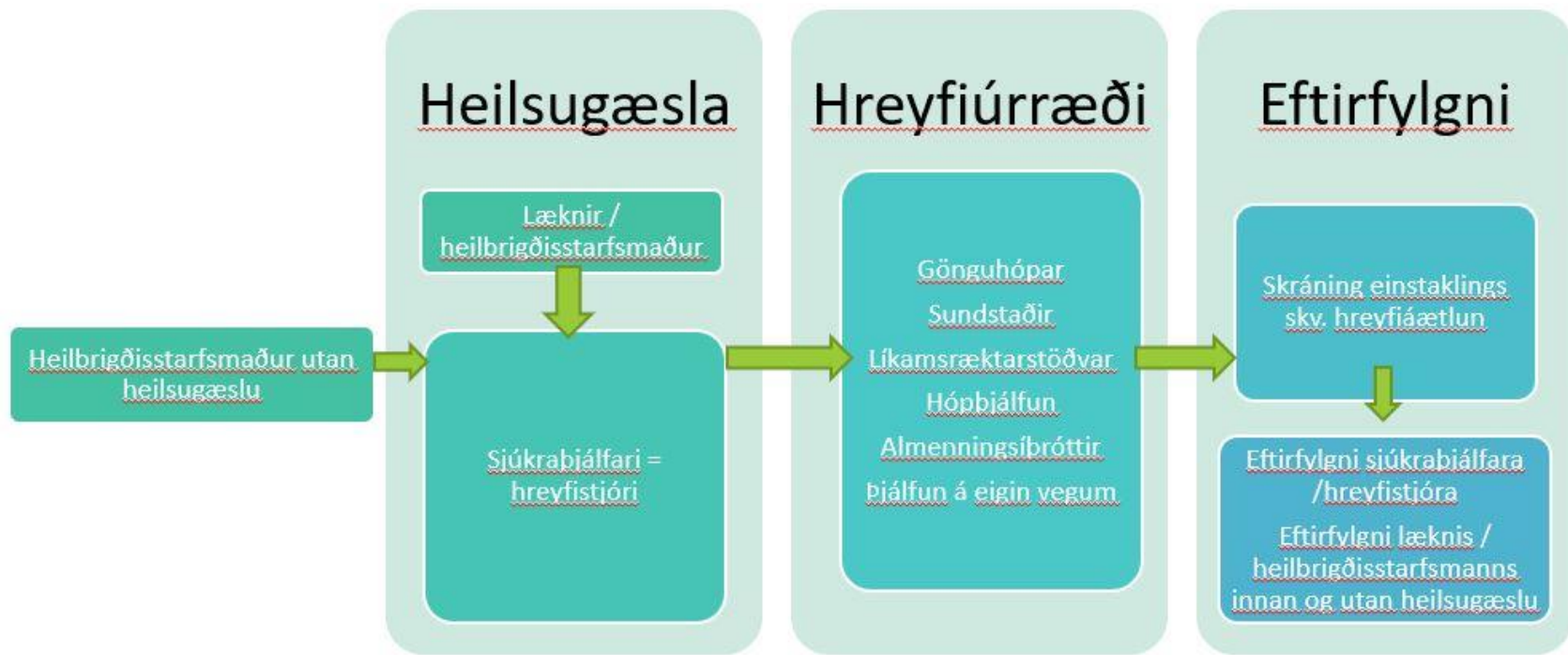
Tilmæli um ráðlagða hreyfingu
út frá sjúkdómum skv.
gagnreyndum rannsóknum



**Einstaklingsmiðuð ráðgjöf
og hvatning til sjúklings um
reglubundna hreyfingu**

Eftirfylgni og hvatning

Hreyfiúrræði í nærumhverfi sjúklings





Best Practice - hreyfing er alltaf hluti meðferðar

- Allir þeir sem greindir eru með sykursýki 2 ættu að fá viðtal við hreyfistjóra hvort sem viðkomandi er að stunda einhverja hreyfingu eða ekki.
- Best er talið að viðtalið sé sem fyrst hjá nýgreindum, þá er áhugahvötin yfirleitt mikil – það er þó aldrei of seint að koma hreyfingu inn í daglegt lífsmynstur.
- Sjúkraþjálfarinn sem er sérfræðingur í hreyfingu notar áhugahvetjandi samtalstækni, metur það hvort viðkomandi er að hreyfa sig nægjalega eða með réttum áherslunum í samræmi við ráðlagða hreyfingu sjúkdómsins skv FYSS.



Best Practice - hreyfing er alltaf hluti meðferðar

- Stofnar í framhaldinu hreyfiáætlun í samræmi við áherslur ásamt áhuga/getu einstaklingsins og sjúklingurinn fær eftirfylgd og hvatningu hreyfistjóra skv. verklagi hreyfiseðilsins
- Með því móti erum við að tryggja gæði meðferðarinnar eins vel og mögulegt er miðað við þau aðföng og úrræði sem í boði eru innan heilsugæslunnar.
- Þannig erum við líka að fylgja enn betur eftir yfirlýstu markmiði sykursýkismóttökunnar um að sjúklingar séu vel upplýstir og virkir í sinni meðferð.



Best Practice - hreyfing er alltaf hluti meðferðar

- Þegar heilbrigðisstarfsmaður hefur stofnað og staðfest hreyfiseðil í eyðublaðaeiningu Sögu verður hann til í yfirliti í hreyfistjóraeiningunni sem „Ónotaðir hreyfiseðlar“
- Sá sem skrifar hreyfiseðilinn þarf að bóka tíma hjá hreyfistjóra í tímabókunarhluta Sögu eða fylgja því eftir með einhverjum hætti
- Þó svo að skjólstæðingur sé e.t.v. ekki mótiverður fyrir hreyfingu – þá er mikilvægt að hann fái fræðslu frá hreyfistjóranum um mikilvægi hreyfingar sem hluta af meðfeð við sykursýki
- Í reglulegu eftirliti geta starfsmenn í sykursýkismóttökunni beint skjólstæðingi til hreyfistjóra ef viðkomandi er ekki að stunda reglulega hreyfingu – þó svo að hann hafi áður hitt hreyfistjóran / sjúkraþjálfarann



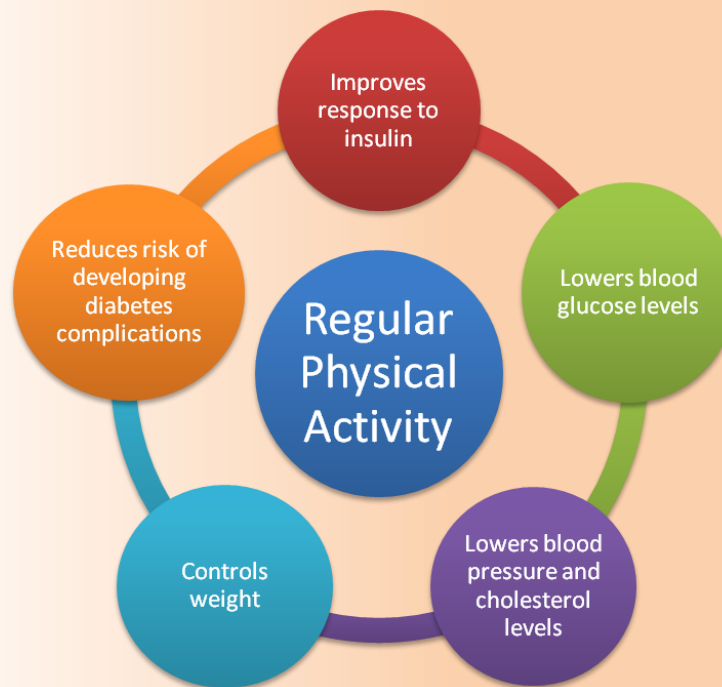
Mikilvægt að allir fái viðtal við hreyfistjóra

- **Áhugahvetjandi samtal um möguleika og getu til hreyfingar til að hafa áhrif á sjúkdómseinkenni og líðan**

- Einstaklingur svarar virknispurningum og fer í 6 mín. göngupróf
- Útbúa hreyfiáætlun í samráði við einstaklinginn
- Velja hreyfiúrræði, magn, ákefð og tímalengd í samráði við einstaklinginn
- Kenna á skráningu hreyfingar
 - Heilsuvera
 - Símalausn
 - hreyfing.heilsuvera.is

- Hreyfistjóri er með samskipti og eftirfylgd hreyfingar í gegnum hreyfistjóraeininguna í Sögunni og sendir skilaboð í Heilsuveru
- Hringir í einstakling eða sendir honum skilaboð ef hann nær ekki að fylgja áætlun og einnig regluleg samskipti skv. verklagsreglum
- Greinargerðir um framgang eru sendar til heilbrigðisstarfsmanns / læknis með reglulegu millibili
- Útskrift er oftast eftir þrjá, sex, níu eða tólf mánuði, allt eftir því hvernig gengur að koma ráðlagðri hreyfingu inn í lífsvenjur
- Hægt er að framlengja hreyfiseðli í allt að ár. Ef einstaklingur þarf eftirfylgd lengur, þá er það að sjálfsgöðu mögulegt
- Einstaklingur svarar virknisspurningum rafrænt við útskrift og síðan 6, 12 og 18 mánuðum eftir útskrift

Áhrif hreyfingar á sykursýki 2





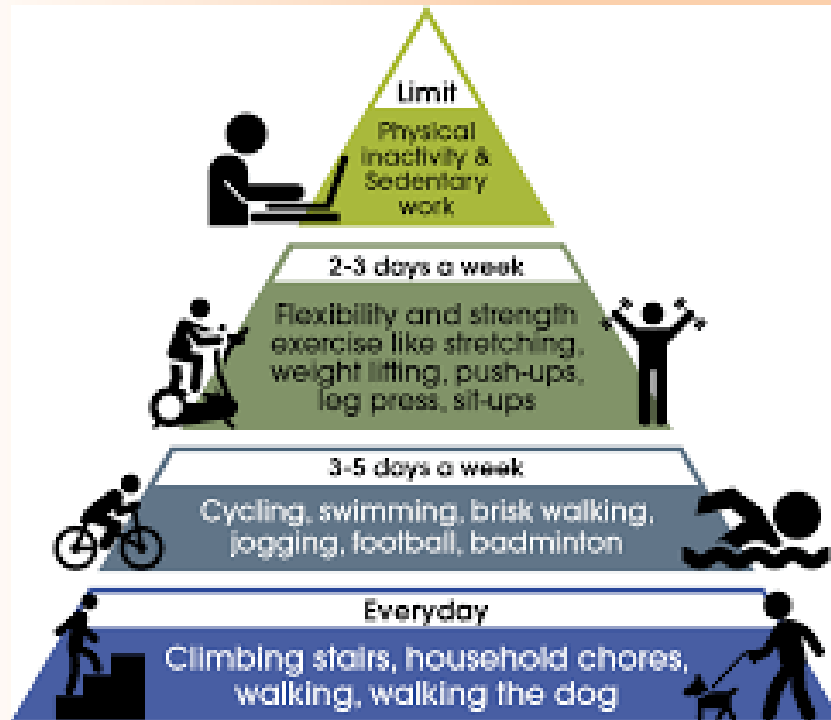
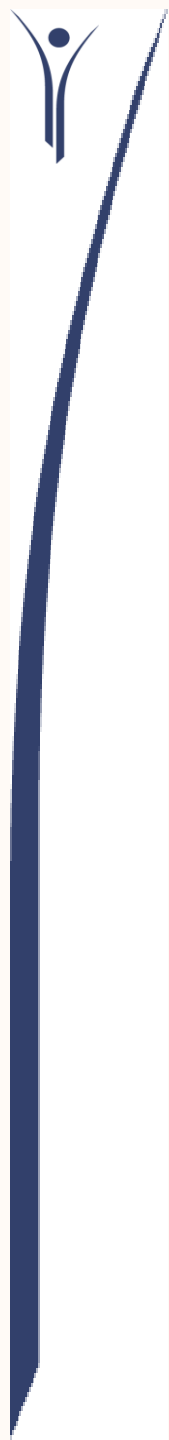
Samkvæmt rannsóknum sem FYSS byggir á

- Regluleg þjálfun eykur insúlínnaemi, sem þýðir að insúlínstýrð glúkósaupptaka er auðvelduð.
- Áhrif þjálfunar á insúlínnaemi helst áfram í 16 klst en eru alveg farin úr líkamanum eftir 48 klst.
- Til að ná sem bestri blóðsykursstýringu er því mikilvægt að það líði ekki meira er tveir dagar á milli þjálfunardaga.
 - Hreyfiáætlun sett upp m.t.t. þess => Eftirfylgd hreyfistjóra
- Sambland af þolþjálfun og styrktarþjálfun gefur bestan árangur.
- Allt bendir til að áhrif þjálfunar sé meiri við hærri ákefð þolþjálfunar.
- Áhrif þjálfunar á HbA1c eru vel sambærileg við áhrif lyfja sem gefin eru við sykursýki II



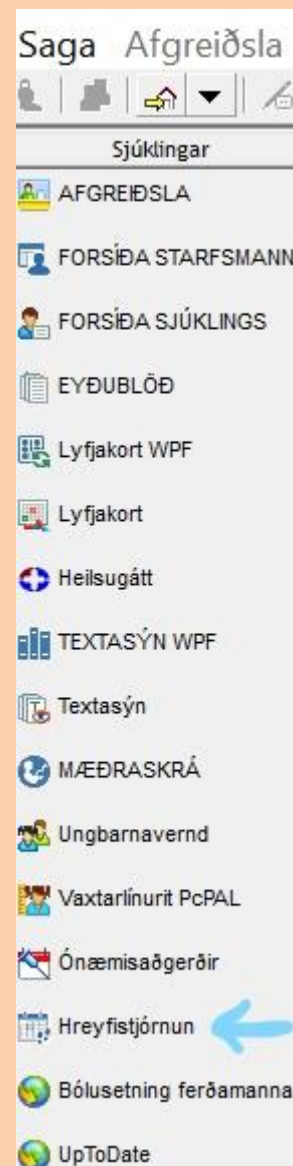
Ráðleggingar um hreyfingu við sykursýki 2

- Þolþjálfun af miðlungs ákefð 3-7x/viku 12-13 Borg í amk 20-50 mín
 - Miðlungs ákefð samsvarar 40 – 59% VO₂max
- Þolþjálfun af mikilli ákefð 3-5x/viku 14-17 á Borg í amk 15-25 mín
 - Mikil ákefð samsvarar 60 – 89% af VO₂max
- Styrktarþjálfun 2-3x/viku 8-10 æfingar 8-12 endurtekningar
 - Mesta þyngd sem lyft er 8 – 12 sinnum í gegnum allan hreyfiferilinn
 - Minnka kyrrsetutíma

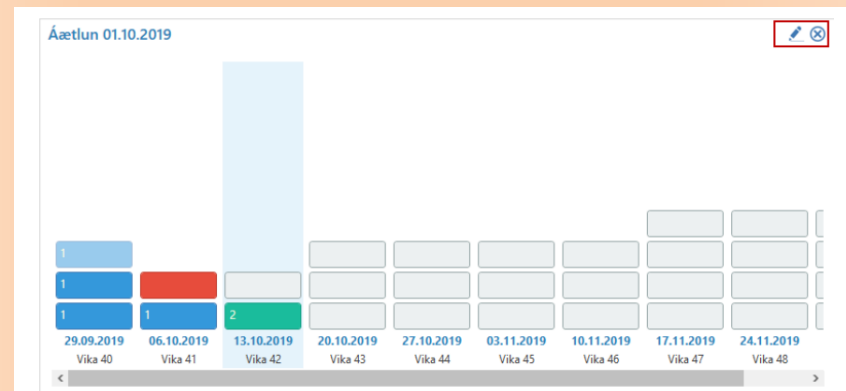


Hreyfistjórnun – ný eining í Sögu

- Tekur við að stand-alone vefkerfi sem hreyfistjórar hafa notað hingað til
- Vinnu- og eftirfylgdareining hreyfistjóra
- Allir klínískir starfsmenn heilsugæslunnar hafa aðgang að þessari einingu



- Hreyfiáætlun sem hreyfistjóri útbýr birtist í myndrænu formi í hreyfistjórnunar-einingunni.
- Í yfirlitinu sér hreyfistjóri hversu oft einstaklingur hefur hreyft sig í hverri viku, fjölda skráðra hreyfinga á dag og hversu oft hann hefur sleppt hreyfingu.
- Einnig sést þegar hreyfistjóri skráir hreyfingu fyrir einstakling.

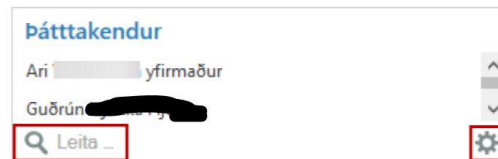



Hreyfiáætlun – nýtt í Sögu

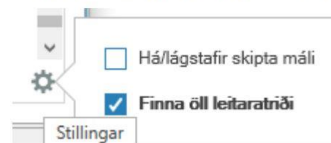
- 1 - Hreyfistjóri skráði hreyfingu.
- 1 - Hreyfistjóri skráði hreyfingu og er þetta hreyfing sem var aukadagur miðað við það sem áætlað var.
- Engin hreyfing skráð.
- 2 - Einstaklingur skráði hreyfingu og hreyfði sig tvisvar sama daginn.
- 1 - Einstaklingur skráir sjálfur og hreyfir sig aukalega einn dag miðað við áætlun.
- Ekki hefur verið skráð hreyfing, þ.e. vika er ekki útrunnin og er eftir að skrá hreyfingu á dag.

Þátttakendur

Hreyfistjóri getur séð hverjir eru þátttakendur í virkri hreyfisjörn og bætt við fleiri þátttakendum með því að skrifa nafn starfsmanns í Leita reitinn.



Um leið og skrifað er í leitarreitinn byrjar Saga að síða út einstaklinga miðað við það sem skrifað er í reitinn. Notandi þarf að smella á nafn sem á að velja sem þátttakanda til þess að hann birtist í þátttakendur listanum. Stillingartáknid  gefur notanda möguleika á að haka í hvort að Há/lágstafir skipta máli eða hvort að finna eigi að öll leitaratriði.



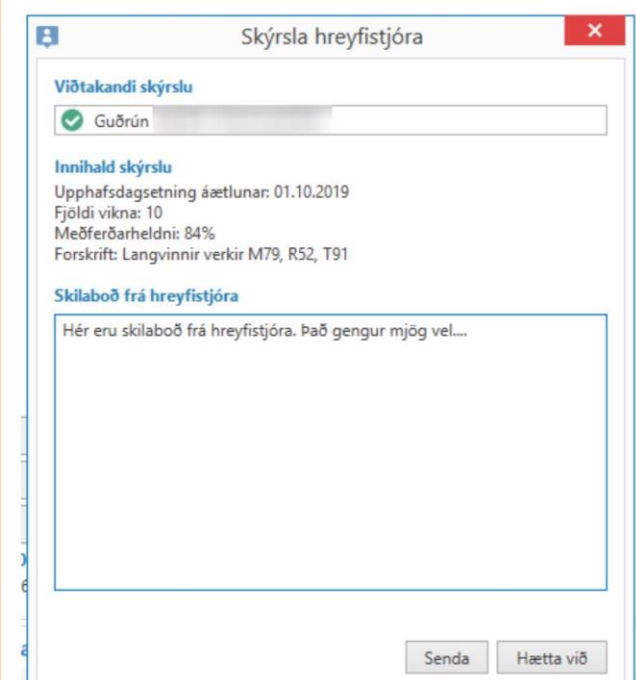


Skilaboð milli skjólstæðings og sjúkraþjálfara

- Hreyfistjóri getur átt örugg samskipti við einstakling í gegnum Heilsuveru.
- Hreyfistjóri sendir einstaklingi skilaboð með því að smella á umslagstákn í hreyfistjóraeiningunni
- Einstaklingur fær sms um að hann eigi skilaboð frá hreyfistjóra og þarf að skrá sig inn á Heilsuveru með rafrænum skilríkjum til að lesa skilaboðin.
- Hreyfistjóri sér á yfirliti í hreyfistjóraeiningunni ef hans bíða skilaboð frá einstaklingi í gegnum Heilsuveru.

Greinargerðir hreyfistjóra

- Hreyfistjóri sendir skýrslur til annarra starfsmanna í sykursýkisteyminu
- Sjálfkrafa kemur upp nafn þess sem gaf út hreyfiseðilinn en hreyfistjóri getur bætt öðrum hlutaðeigandi við sem viðtakanda



Skýrsla hreyfistjóra

Viðtakandi skýrslu

✓ Guðrún

Innihald skýrslu

Upphafsdagsetning áætlunar: 01.10.2019
Fjöldi vikna: 10
Meðferðarhaldni: 84%
Forskrift: Langvinnir verkir M79, R52, T91

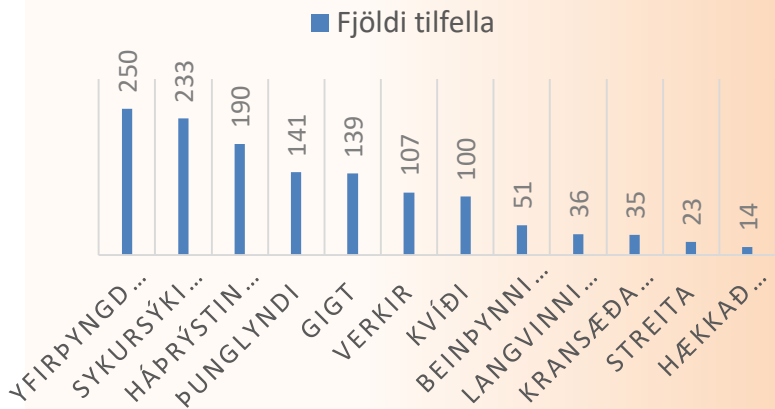
Skilaboð frá hreyfistjóra

Hér eru skilaboð frá hreyfistjóra. Það gengur mjög vel...

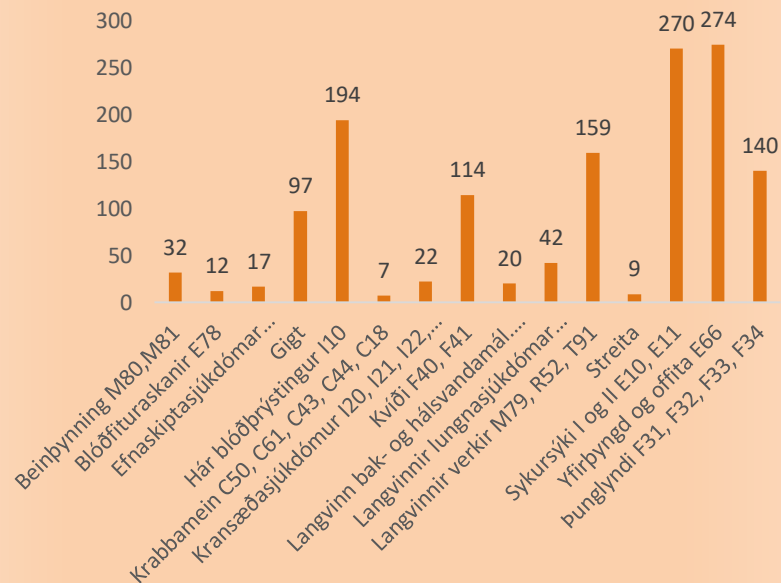
Senda Hætta við

Forskriftir 2017 og 2018

FORSKRIFTIR FYRIR HREYFISEÐLI 2017 - LANDIÐ ALLT



Forskriftir - allt landið 2018





Fjöldi viðtala hjá hreyfistjóra á árinu 2019 vegna skykursýki 2

2019	Fjöldi einstaklinga	Karlar	Konur	Meðallengd	Meðferðarheldni	Meðalaldur
1.1 - 22.10	223	60%	40%	18 vikur	77,50%	55

Tölulegar staðreyndir í dag

Sykursýki

95% Tegund 2

5% T1

Algengi sykursýki mun aukast um 48% frá 2017 til 2045
Hlutfallslega meira hjá eldra fólki

- Algengi sykursýkis 20 – 79 ára á Íslandi er 5-7%
- Fjöldi Íslendinga 20 – 79 ára =255 þús.
- $255 * 6\% = 15.285$
- $95\% \text{ af } 15.285 = 14.520$
- Sjúklingar á Íslandi með sykursýki sem hafa hitt hreyfistjóra á árunum 2014 – dagsins í dag = 1107 manns
- **Alls 7,6%**



Takk fyrir

