

ÞÍH tíðindi

September 2020

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) hefur það hlutverk að leiða faglega þróun innan heilsugæslu á landsvísu. ÞÍH fagnar tveggja ára afmæli um þessar mundir.

AFMÆLI ÞÍH



ÞÍH fagnaði 2 ára afmæli föstudaginn 18. september.

Starfsfólk ÞÍH gerði sér því glaðan dag og var boðið upp á kökur og kræsingar.

Hvert ár er áfangi út af sig og ber að fagna.

Miklu hefur verið áorkað á síðustu tveim árum og verkefni framtíðarinnar eru stór og mikilvæg og hlökkum við til að takast á við þau öll í samvinnu við fagfólk um allt land.



Sesselja, Jón Steinar og Kristján fagna 2 ára afmæli ÞÍH.

HEIMASÍÐA ÞÍH

Við hjá ÞÍH þökkum kærlega fyrir góðar viðtökur á heimasíðu okkar en hana er hægt að heimsækja bæði á www.throunarmidstod.is eða www.bih.is

Við höfum fengið margar góðar ábendingar til úrbóta og vonum að þær haldi áfram að berast.

Ef að það er eitthvað sem fagfólki finnst vanta á heimasíðuna þá vinsamlegast hafið samband í

throunarmidstod@heilsugaeslan.is

STARFSMENN ÞÍH

Starfsmannahópur ÞÍH stækkar stöðugt og verður fjölbreyttari.

Nú í september tók til starfa Jórlaug Heimisdóttir, hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í Lýðheilsu. Hún hefur verið ráðin í stöðu verkefnastjóra heilsueflandi móttaka sem er 100% starf.

Í október hefur störf Áslaug Heiða Pálsdóttir, barnalæknir. Hún verður í 30% stöðu á ÞÍH og kemur til með að koma að ýmsum verkefnum.

Það er spennandi starf í vændum og bjóðum við Jórlaugu og Áslaugu innilega velkomnar til starfa og hlökkum til góðs samstarfs.

Lista yfir starfsmenn ÞÍH má nálgast [hér](#)



Jórlaug Heimisdóttir og Áslaug Heiða Pálsdóttir

STRAMA

Heimsfaraldurinn setti strik í reikninginn varðandi framgang ýmissa gæðaþróunarverkefna á vegum ÞÍH. Þar á meðal Strama.

Hlé var gert á innleiðingu Strama síðastliðið vor sem þá var komin vel á veg.

Nú er innleiðing að hefjast á heilsugæslustöðvunum á Suðurlandi, Vestfjörðum og Austurlandi og stefnt er að því að ljúka innleiðingunni í allri heilsugæslunni á haustmánuðum.

GEÐHEILBRIGÐIS-ÞJÓNUSTA

Heilbrigðisráðuneytið hefur veitt ÞÍH tímabundið fjárframlag til að efla heilsugæsluþjónustu um land allt, með áherslu á geðheilbrigðismál.

Með þessu fjárframlagi er farið fram á að ÞÍH útbúi fræðsluefni til fagfólks um geðheilbrigðismál og miðli því rafrænt til viðeigandi aðila.

ÞÍH á að koma að eflingu og samhæfingu geðræktarstarfs, forvarna og á stuðningi við börn og ungmenni með meðal annars aukinni áherslu og fræðslu í skólahjúkrun, ungbarnavernd og annarri þverfaglegri heilsugæsluþjónustu í geðheilbrigðismálum.

Hlutverk ÞÍH er líka að útbúa og safna saman fræðsluefni fyrir heilbrigðisstarfsfólk um neyslu- og ífknivanda og hvaða leiðir eru í boði. Jafnvel koma á nýjum leiðum ef það á við. ÞÍH á að stuðla að bættri greiningu og innleiða úrræði varðandi ákveðin atriði, svo sem ávísanir á ávanabindandi lyf.

Þetta fjárframlag á einnig að fara til almennar styrkingar ÞÍH sem hefur það mikilvæga hlutverk að tryggja samræmd vinnubrögð um land allt og stuðla að því að aðgengi að þjónustu sé eins jafnt og stöðugt og hægt er.

Vinnuhópar á vegum ÞÍH hafa þegar tekið til starfa og ráðgert er að þeir ljúki störfum sumarið 2021.

ÞÍH BENDIR Á

- www.throunarmidstod.is
- www.heilsuvera.is

VERKEFNI UM LYFJAÖRYGGI LYF ÁN SKAÐA

Sumarið 2019 hófst vinna við verkefni sem hlotið hefur heitið *Lyf án skaða* og er samstarfsverkefni Landspítalans, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Þróunarmiðstöðvar íslenskar heilsugæslu, Embættis landlæknis og Lyfjastofnunar. Átakið hófst svo formlega í febrúar 2020. Þetta verkefni er hluti af alþjóðlegu verkefni á vegum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar sem nefnist *Medication Without Harm*.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur sett sér það markmið að draga um 50% úr fjölda alvarlegra skaðlegra lyfjatengdra atvika sem koma mætti í veg fyrir á heimsvísu á næstu 5 árum.

Samstarfsnefndin hefur unnið að því að skilgreina þá þætti sem falla í flokk alvarlegs skaða. Þar er tekið til atvika sem:

- 1 valda sjúklingi tímabundnum eða varanlegum skaða eða útheimta meðferð.
- 2 koma hefði mátt í veg fyrir ef fagleg vinnubrögð hefðu verið höfð í heiðri í hvívetna.
- 3 rekja má með sanni til lyfja-meðferðar sjúklingsins.

Sjónum er beint að þremur þáttum sem Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur skilgreint sem lykiláherslusvið: a) fjölylfjameðferð, b) aðstæðum þar sem lyfjameðferð er verulega áhættusöm og c) tilfærslu sjúklingsaupplýsinga milli meðferðarstiga/þjónustustiga.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur sett fram ramma um vinnu við öryggismál sjúklingsa sem lýtur að fjórum megin-snertiflötum: Neytendum, heilbrigðisstarfsmönnum, lyfjakerfum og ferlum við lyfjagjöf. Þessum snertiflötum er svo deilt á fleiri þætti, auk þess sem lykil-áherslusviðin þrjú eiga við um þá alla.



ÍSKRÁRDAGAR

Í byrjun september voru lagðar fram starfsemistölur yfir þjónustu heilsuverndar skólabarna síðastliðið skólaár og þeim fylgt eftir með samstarfsfundum skólahjúkrunarfræðinga um allt land, svokölluðum Ískrárdögum.

Fundir voru bæði á ÞÍH og eins voru fjarfundir haldnir með hverri heilbrigðisstofnun. Þar var farið yfir helstu þætti úr ársskýrslu, línur lagðar fyrir komandi skólaár, verklag samræmt og skráning í Ískrá (sjúkraskrá) samhæfð.

Á síðasta skólaári störfuðu um 150 skólahjúkrunarfræðingar á landinu í 64 stöðugildum. Starfsemin gekk víðast hvar mjög vel þó merkja mætti að veirufaraldurinn hefði haft töluverð áhrif á starfsemina í sumum landshlutum.



Ása Sjöfn Lörens dóttir og Helga Sigríður Lárusdóttir og gestir þeirra á Ískrárdögum

EFTIRFYLGD MEÐ KONUM SEM GREINST Hafa með heilsuvanda Á meðgöngu

ÞÍH hefur lokið við gerð leiðbeininga fyrir fagfólk varðandi eftirfylgd eftir fæðingu hjá konum sem höfðu heilsufarsvanda á meðgöngu.með

Lögd er áhersla á fyrirkomulag sem tryggir sem besta eftirfylgni með framtíðarheilsu konunnar í huga.

Leiðbeiningarnar byggja á teymisvinnu og falla að núverandi vinnulagi.

Markmiðið með leiðbeiningunum er að bæta þjónustu heilsugæslunnar við konur sem greinst hafa með heilsufarsvanda á meðgöngu og hvetja til að slík þjónusta verði í boði á öllum heilsugæslustöðvum.

Leiðbeiningarnar voru sendar faglegum stjórnendum allra heilbrigðisstofnana til umsagnar.

Leiðbeiningarnar má finna [hér](#) en þær munu síðan verða kynntar með tölvupósti til starfsmanna heilsugæslu og einnig sérstaklega á fundum ljósmæðra, hjúkrunarfræðinga í ung-barnavernd og hreyfistjóra.



RANNSÓKN Á SKIMUN FYRIR EINHVERFU Í UNG- OG SMÁBARNAVERND

Rannsókn á skimun fyrir einhverfu í 2½ árs skoðun í ung- og smábarnavernd fór fram á níu heilsugæslustöðvum á höfuðborgarsvæðinu í mars 2016 til október 2017.

Alls tóku 1586 börn þátt í rannsókninni og skimuðust 63 börn jákvæð á fyrsta stigi skimunarinnar með M-CHAT-R/F skimunartækinu og fækkaði þeim niður í 26 börn að loknu öðru stigi skimunarinnar. Af þeim greindust 18 með einhverfu og sex með aðrar taugaþroskaraskanir. Af þessum 18 börnum sem greindust með einhverfu þá höfðu átta börn farið í gegnum 2½ árs skoðun án athugasemda.

Höfundar álykta að það sé auðvelt að skima fyrir einhverfu í ung- og smábarnavernd með því að nota M-CHAT-R/F skimunartækið. Mikilvægt er að finna einhverfu snemma hjá börnum svo þau geti notið snemmtækra íhlutunar sem getur aukið þroska þeirra og aðlögunarhæfni. Styttu þarf sömuleiðis biðtímann eftir greiningu til þess að eyða óvissu hjá foreldrum og skapa farveg fyrir sérhæfða og markvissa íhlutun.

Meðfylgjandi er [hlekkur](#) á grein sem birtist í septemberútgáfu tímaritsins Research in Autism Spectrum Disorders og byggir á samstarfsverkefni Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins, Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu, Proska- og hegðunarstöðvar og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Verkefnið hefur gengið undir heitinu: Að bera kennsl á einhverfu snemma (Early detection of autism) og er hluti af doktorsnámi Sigríðar Lóu Jónsdóttur sálfræðings

MÍÐLÆGT LYFJAKORT

Unnið hefur verið að gerð lyfjakorts í Sögu undanfarin misseri. Markmiðið er að til verði skrá með áreiðanlegum upplýsingum um lyf sem sjúklingar eru að taka hverju sinni.

Með einföldum hætti verður hægt að færa lyf af núverandi lyfjakorti Sögu og/ eða úr lyfjagagnagrunni EL yfir í nýja skrá þar sem lyf verða flokkuð í föst lyf, PN lyf og kúra.

Með einföldum hætti verður hægt að taka burt lyf úr skránni.

Þegar lækni, hvar sem hann starfar, ávísar lyfi tekur hann afstöðu til þess hvort lyfið á að vera fast, PN eða kúra.

Í nóvember mun hópur lækna úr heilsugæslu, sérgreinalæknar á stofum svo og lækna á sjúkrahúsum, bæði sérfræðingar og unglæknar fá aðgang að því umhverfi sem er á lokastigum hönnunar til prófunar og til að rýna.

Þeim heilsugæslulæknum sem hafa áhuga á að taka þátt í slíkri rýni er bent á að hafa samband við Jón Steinar með tölvupósti til jonsteinar@hg.is

AÐGERÐIR GEGN OFBELDI

Félagsmála- og dómsmálaráðuneytið hefur skipað aðgerðateymi til að stýra og samræma vinnu við útfærslu aðgerða gegn ofbeldi.

Teymi þetta leggur til að verkferlar og viðbrögð heilbrigðisstarfsfólks til að bregðast við einkennum heimilisofbeldis verði bættir. Lagt er til að útbúa rafrænan verkferil vegna heimilisofbeldis í Heilsuveru, á þekkingarvef Heilsuveru sem og sjúkraskrárkerfinu. Verkferillinn myndi styðja við viðbrögð og ákvarðanir heilbrigðisstarfsfólks, bæði á bráðamóttöku og innan heilsugæslunnar.

Ábyrgðarmaður þessa verkefnis verður G. Auður Harðardóttir, verkefnisstjóri, Miðstöð rafrænna heilbrigðislausna hjá Embætti landlæknis í samstarfi við Ástþóru Kristinsdóttur, sérfræðiljósmóðir hjá ÞÍH.

Ástþóra tekur gjarnan við fyrirspurnum og ábendingum varðandi þetta verkefni (astthora.kristinsdottir@heilsugaeslan.is)

SÉRNÁM Í HEILSUGÆSLUHJÚKRUN

Fimmtudaginn 27. ágúst var haldið kaffiboð í tilefni af útskrift tíu sérnámshjúkrunarfræðinga, þar sem þeir voru kvaddir af sínum lærimeistara og kennslustjóra ÞÍH með rós og óskum um velfarnað í starfi. Þetta var fimmti árgangur sérnámsins og hafa nú 39 hjúkrunarfræðingar útskrifast úr náminu. Af þeim sem útskrifuðust í sumar þá starfa sex hjúkrunarfræðingar hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH), tveir hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN), einn hjá Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) og einn hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSS).

Sérnám í heilsugæsluhjúkrun er nú að hefjast í sjötta sinn. Búið er að ráða í 13 sérnámsstöður fyrir árið 2020-2021 og starfa hjúkrunarfræðingarnir við allar heilbrigðisstofnanir landsins. Hver staða er 80% og veitist frá 1. ágúst 2020 til eins árs.

Við bjóðum nýja sérnámshjúkrunarfræðinga velkomna í námið.



Á myndinni má sjá nokkra úr útskriftarhópnum ásamt lærimeisturum sínum og Sesselju Guðmundsdóttur, kennslustjóra ÞÍH.

VÍSINDAGREINAR, BS OG MS VERKEFNI

Nýlega birtist í Scandinavian Journal of Primary Health Care grein Hólmfríðar Ástu Pálsdóttur, heimilislæknis í Árbæ, um rannsókn sem unnin var í samvinnu við Læknavaktina og starfsmenn ÞÍH, Emil L. Sigurðsson og Jón Steinar Jónsson: *Prescriptions of antibiotics in out-of-hours primary care setting in Reykjavik capital area.* Greinina má lesa [hér](#).

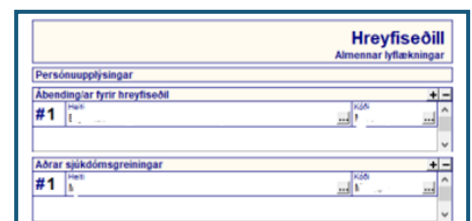
Í vor luku tveir namar verkefnum undir leiðsögn starfsmanna ÞÍH.

Stefán Júlíus Aðalsteinsson lækna-nemi kláraði BS verkefnið: *Meðferð háþrýstings í heilsugæslu á höfuðborgarsvæðinu*

Yrsa Ívarsdóttir lyfjafræðingur kláraði MS verkefnið: *Áhrifaþættir í vali heilsugæslulækna á lyfjameðferð.*



HREYFISEÐILLINN



Hreyfiseðilsúrræðið er notað við fjölmörgum sjúkdómsgreiningum—sjá fyss.se. Fyrir á þessu ári voru settar inn fleiri þjálfunarforskriftir í Sögunum sem hreyfistjórar geta notað við útgáfu hreyfiáætlana. Á meðal þessara nýju forskrifta má nefna slitgigt í mjóðrum og hnjám, æðaþrengingar í fótum, astma, heilabilun og MS.

Algengustu ástæðurnar fyrir því að einstaklingum er vísað í hreyfiseðilsúrræðið eru þó sykursýki, yfirþyngd og offita, þunglyndi, langvinnir verkir og háþrýstingur.

Algengt er að skjólstæðingar séu með nokkuð margar sjúkdómsgreiningar og þá er mikilvægt að sá heilbrigðisstarfsmaður sem fyllir út hreyfiseðilinn hafi þá sjúkdómsgreiningu efsta sem hann telur helstu ábendingu fyrir úrræðinu.

Samkvæmt nýlegum tölum úr Sögukerfinu þá bendir allt til þess að verkferli um bókun í tíma til hreyfistjóra sé ekki nægilega vel fylgt. Ferlið er þannig að sá heilbrigðisstarfsmaður sem ávísar hreyfiseðli þarf að bóka tíma hjá hreyfistjóranum, eða í það minnsta sjá til þess að svo sé gert. Þannig aukum við líkurnar á að sjúklingurinn fari í það úrræði sem skrifað er upp á. Óskað er eftir því að allir fylgi þessu ferli svo þjónustan skili sér til sjúklingsins.

SÉRNÁM Í HEIMILISLÆKNINGUM

Sérnámslæknum hefur fjölgað mjög undanfarin misseri og eru núna **65 sérnámslæknar** skráðir í sérnámið.

25 þeirra, eða nær 40% eru á landsbyggðinni sem er sérlega ánægjulegt en á árinu bættust 6 nýir í þann hóp.

Heilsugæslan Höfða hefur einnig bæst í hóp kennslustöðva á höfuðborgarsvæðinu með ráðningu tveggja sérnámslækna sem við bjóðum hjartanlega velkomna, ásamt þeim 15 sem hófu nám hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins á árinu.

Með auknum fjölda sérnámslækna hefur umfang námsins breyst og í haust var farið af stað með útskriftarhóp sem gengur undir nafninu Sjéníorar. Þess utan eru starfandi tveir hópar í hópkenndu á höfuðborgarsvæðinu og einn hópur á Akureyri.

Framtíð íslenskra heimilislækninga er því býsna björt ef fram fer sem horfir að á næstu árum bættist við 12-14 heimilislæknar árlega.

SAMSTARF MÆÐRAVERNDAR

Síðastliðið á hefur reglulegt samstarf Mæðraverndar Heilsugæslunnar og Kvinnadeildar Landspítala verið eftt með mánaðarlegum samráðsfundum.

Fagfólk mæðraverndar ÞÍH hittir þá fagfólk í fæðingarteymi Kvinnadeildar.

Á fundunum eru ýmis mál rædd og undirbúin samvinnuverkefni eins og gerð vinnuleiðbeininga og teknar sameiginlegar ákvarðanir um málefni sem snerta mæðravernd.

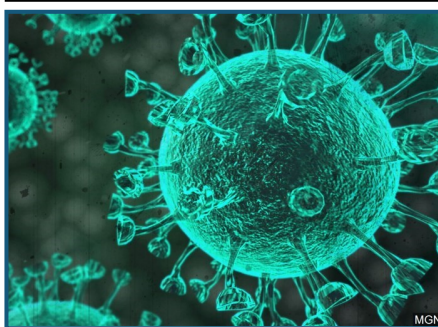
Sem dæmi má nefna upplýsingar er varða sóttvarnir og snerta skjólstæðinga heilsugæslunnar sem sækja þjónustu á Kvinnadeild en þar var vel gætt að því að gæta samræmis.

Á fundunum gefst gott tækifæri til að kynna starfsemi heilsugæslunnar og vaxandi að komu hennar að flóknum málum í mæðravernd. Síðar á árinu bíður það verkefni að tengjast öðrum heilbrigðisumdæmum á landinu.



Starfsmannafundur ÞÍH í Covid

POSTCOVID 19 - LANGDREGIN EINKENNI EFTIR COVID 19 SÝKINGU



Talið er að um það bil 10% þeirra sem fa Covid-19 sýkingu hafi einkenni í meira en 3 vikur frá upphafi sýkingar.

Langdregin einkenni eftir Covid-19 geta verið margvísleg, misalvarleg og misþyngjandi.

Mikilvægt er að heilbrigðisþjónustan mæti og liðsinni þessum skjólstæðingum á hverju þjónustustigi og með samþættingu þjónustu á mismunandi stigum hennar.

Unnið hefur verið að skipulagi verklags og samþættingu þjónustu milli stofnanna með fulltrúum frá heilsugæslu, LSH og endurhæfingastofnunum (Reykjalundi, Heilsustofnun og Kristnesi).

Niðurstaða þessarar vinnu verður kynnt starfsfólki heilbrigðisstofnana í lok september. Þessu tengist einnig umræða um ICD greiningarnúmer fyrir langdregin einkenni fyrir Covid-19 og verður niðurstaða úr þeirri umræðu væntanlega kynnt samtímis.

FRÆÐSLUFUNDIR MÆÐRAVERNDAR

Svið Mæðraverndar ÞÍH ráðgerir fræðslufundi að vanda einu sinni í mánuði. Fundirnir verða á Loftinu, Álfabakka 16 og þar komast **aðeins 25 manns** í sæti vegna sóttvarnar-ráðstafana.

Allir fundir verða jafnframt með gagnvirkum fjarfundabúnaði.

Það er ánægjulegt að fagfólk á landsbyggðinni geti nú nýtt sér þann möguleika að fylgjast með og taka þátt í umræðum.

Fyrirhugaður var fundur mánudaginn 21. september um joð á meðgöngu en tilfnið er nýleg rannsókn sem var nýlega fjallað um á [heimasiðu HH](#). Fundinum var frestað en nýr fundartími verður auglýstur bráðlega.

Næstu fundir eru 19. október, en þá verður fjallað um Covid og meðgöngu og síðan eru fundardagar 16. nóvember og 14. desember á sama stað og tíma.

Nýlega komu út endurskoðaðir Fróðleiksmolar meðal annars um Blóðhag og blóðleysi og Skjaldkirtilsjúkdóma á meðgöngu ásamt nýjum mola um ofbeldi. Í þessum fróðleiksmolum eru nokkrar breytingar frá því sem var í eldri ráðleggingum.