

ÞÍH tíðindi

Mars 2020

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir

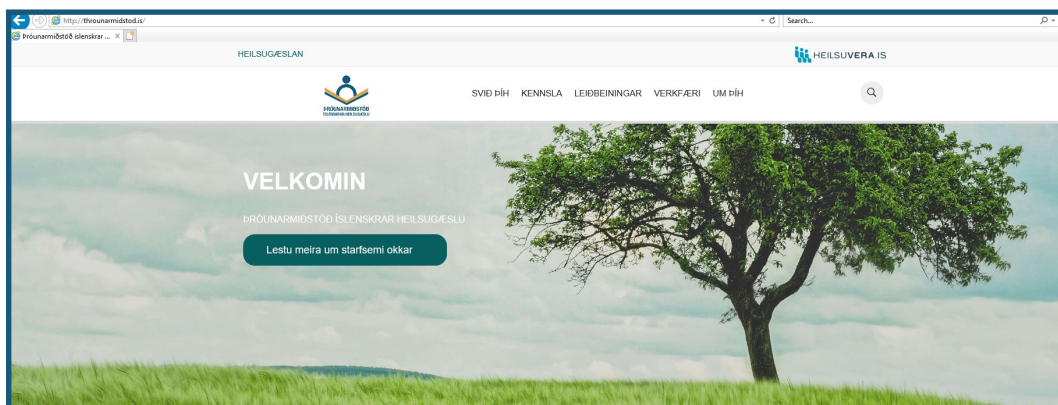
Nú þegar Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu hefur starfað í bráðum eitt og hálf ári þótti okkur tímabært að koma okkur upp okkar eigin opinbera merki (logo). Við fengum til samstarfs við okkur frábæran hönnuð sem fékk frá starfsmönnum ýmsar hugmyndir og leiðbeiningar að vinna eftir og niðurstaðan er ljós. Við kynnum hið nýja opinbera merki ÞÍH:



HEIMASÍÐA ÞÍH

Á sama tíma tilkynnum við formlega opnum heimasíðunnar okkar. Unnið hefur verið ótullega að uppsetningu og söfnun á efni og teljum við okkur hafa náð að setja síðuna upp miðað við þarfir mismunandi stétta og fagfólks innan heilsugæslunnar.

Heimasíðan er að sjálfsgöðu í stöðugri vinnslu og eru allar ábendingar um efni og betrubætur vel þagnar og má gjarnan senda þær á throunarmidstod@heilsugaeslan.is. Verið hjartanlega velkomin á www.throunarmidstod.is og/eða www.þih.is



VINNULAG Í UNG- OG SMÁBARNVERND

Verið er að vinna að breyttu vinnulagi í 18 mánaða skoðun þegar áhyggjur vakna um einhverfu. Þessi vinna er í samvinnu við Embætti landlæknis, Þroska- og hegðunarstöð og Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins (GRR).

Hægt verður að vísa börnum innan 2 ára beint til GRR ef skimun með M-CHAT-R listanum og eftirfylgdarviðtal bendir til einhverfueinkenna. Nýja vinnu-lagið verður kynnt fljótlega og námskeið um einhverfu haldið samhlíða innleiðingu.

MEÐFERÐ MEÐ HREYFISEÐLI Í KJÖLFAR MEÐGÖNGU

Í desember 2019 birtist grein í Þórunnar J. Júlíusdóttur heimilislæknis og féлага, þ.á.m. fimm starfsmenn ÞÍH, í Læknablaðinu um [rannsókn á áhrifum hreyfiseðilsmeðferðar hjá konum sem höfðu haft meðgöngusykursýki \(MGS\)](#).

Virkni jókst hjá þessum konum miðað við samanburðarhópinn.

Niðurstaða þessarar rannsóknar Þórunnar og féлага ætti að hvetja til notkunar á hreyfiseðlum eftir meðgöngur þar sem MGS greindist

EFTIRFYLGD EFTIR FÆÐINGU

ÞÍH vinnur nú að verklagi fyrir fagfólk varðandi eftirfylgd eftir fæðingu hjá konum sem greinst hafa með ákveðna sjúkdóma á meðgöngu.

Lögð er áhersla á fyrirkomulag sem tryggir sem besta eftirfylgni með framtíðarheilsu konunnar í huga. Verklagið byggir á teymisvinnu og fellur að núverandi vinnulagi mæðraverndar og ung- og smábarnaverndar.

Markmið með tillögum ÞÍH að verklagi á þessu sviði er að bæta skipulag þjónustu heilsugæslunnar við konur með heilsuvanda á meðgöngu og hvetja til að slík þjónusta verði í boði á öllum heilsugæslustöðvum.

NÁMSKEIÐ Í SAMVINNU VIÐ HEYRNAR- OG TALMEINASTÖÐINA

ÞÍH hélt tvö námskeið 29. janúar og 12. febrúar í samvinnu við Heyrnar- og talmeinstöð Íslands og Miðju máls og læsis um verklag hjúkrunarfræðinga í ung- og smábarnavernd með áherslu á málþroska: fjöl- og eintyngd börn. Námskeiðin voru mjög vel sótt og þátttakendum að kostnaðarlausu. Hægt var að fylgjast með í gegnum fjarfundarbúnað.

Á námskeiðinu var lögð áhersla á mikilvægi þess að gerðar séu sömu kröfur til fjöl-/tvítyngdra barna og eintyngdra að þróa með sér mál- og læsisfærni á íslensku. Málþroski er hluti af almennum þroska barnsins og seinkun í málþroska getur bent til fráviks í þroska og heilsu barnsins.

Börn í ung- og smábarnavernd eru enn á fyrsta máltökuskeiðinu og er íslenska eitt af móðurmálum fjöl-/tvítyngdra barna. Máltaka þeirra fylgir í grófum dráttum máltöku eintyngdra og því er hægt að styðjast við þroskamatið í ung- og smábarnavernd fram eftir aldri. Mikilvægt er að veita þessum börnum sérstaka athygli og bregðast við ef grunur er um að vandi sé til staðar.



Kriselle Lou Suson Jónsdóttir, Þóra Sæunn Úlfisdóttir og Magdalena Elísabet Andrésdóttir frá Miðju máls og læsis

FRÆDSLUDAGUR LJÓSMÆÐRA

Ljósmæður í mæðravernd ÞÍH hafa staðið fyrir árlegum fræðsludegi ljósmæðra í samvinnu við Ljósmæðrafélag Íslands og námsbraut í ljósmóðurfræði við HÍ.

Nú verður fræðsludagurinn haldinn 8. maí. Eins og undanfarin ár verður fræðslufundurinn haldinn á Nauthól og stendur yfir allan daginn. Undirbúningur dagskrár stendur yfir.

NÝTT LÍF ÁN TÓBAKS

Í því skyni að styðja við ljósmæður í þeirri mikilvægu vinnu að aðstoða þungaðar konur sem reykja að hætta reykningum var í fyrra framleitt myndbandið „Nýtt líf án tóbaks“. Myndbandið er verkfæri sem ljósmóðirin getur notað í mæðravernd. Á myndabandinu er fjallað um áhrif reykninga/tóbaksnotkunar á meðgöngu, fósttrið og barnið og kosti þess að hætta. Í tengslum við það var kynnt tillaga að verklagi við meðferð reykninga hjá þunguðum konum.

Í því fólst að ljósmóðirin kynnti og helst sýndi konunni myndbandið og biði konunni ráðgjöf og eftirfylgd hjá Reyksímanum.

Talsvert áhorf hefur verið á myndbandið en eingöngu 12 konum var vísað til Reyksímans.

Rafræna mæðraskráin gefur nú tækifæri á að fylgjast með tíðni reykninga þungaðra kvenna.

Meðal kvenna sem voru í mæðravernd hjá heilsugæslum á höfuðborgarsvæðinu á síðasta ári reyktu 4%. Það er því áfram stór áskorun fólgin í því að aðstoða þær þunguðu konur sem reykja að hætta. Munið eftir myndbandinu [Nýtt líf án tóbaks](#) og mögulegri aðstoð Reyksímans.

STARFSMENN ÞÍH

Starfsmannahópur ÞÍH stækkar stöðugt og verður fjölbreyttari og hafa tveir nýir starfsmenn bæst við flottan hóp.

Óla Kallý Magnúsdóttir næringarfræðingur og Margrét Ólafía Tómasdóttir heimilislæknir. Við bjóðum þær innilega velkomnar til starfa.

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



Margrét Ólafía Tómasdóttir og Óla Kallý Magnúsdóttir

VINNUSTOFUR SÁLFRÆÐINGA

Í janúar voru haldnar vinnustofur fyrir alla sálfræðinga á landinu sem starfa í heilsugæslu.

Kennt var í húsnæði ÞÍH við Álfabakka. Vinnustofurnar voru vel sóttar en þeim var einnig streymt út fyrir þá sem ekki áttu heimangengt. Þetta voru ýmist hálf- eða heilsdags vinnustofur þar sem farið var í greiningu og meðferð á áráttu- þráhyggjuröskun, heilsukvíða, ofsakvíða, félagskvíða, almenri kvíðaröskun, þunglyndi og áfallastreituröskun.

Leiðbeinindur á vinnustofum voru flestir sálfræðingar innan HH. Liv Anna Gunnell, Óttar G. Birgisson, Kristbjörg Þórisdóttir og Hjördís Inga Guðmundsdóttir. Frá Kvíðameðferðarstöðinni kom Sóley Dröfn Davíðsdóttir og fræddi um greiningu og meðferð þunglyndis.

Mikil ánægja var með vinnustofurnar og stendur til að svona „fræðavika sálfræðinga“ verði einu sinni á ári hjá ÞÍH.



Sálfræðingar í vinnuhóp. Umræðurnar voru oft mjög líflegar og skemmtilegar.

MÍÐSTÖÐ LYFJAUPPLÝSINGA

Samstarfsverkefni ÞÍH og LSH

Síðastliðið haust fékk ÞÍH styrk frá Lyfjafræðingafélagi Íslands til að opna aðgang að Miðstöð lyfjaupplýsinga fyrir heimilislækna.

Um pilot-verkefni er að ræða frá 1. febrúar 2020 til loka árs og vonandi lengur ef heimilislæknum þykir þessi þjónusta lyfjafræðinga nýtsamleg.

Til upplýsinga var Miðstöð lyfjaupplýsinga opnuð formlega árið 2010 fyrir heilbrigðisstarfsfólk á Landspítalanum. Miðstöð lyfjaupplýsinga hefur það að markmiði að efla öryggi og gæði þeirrar ráðgjafar sem lyfjafræðingar veita og þar með stuðla að öruggari lyfjanotkun. Rannsóknir sýna að aukið samstarf á milli lyfjafræðinga

og lækna er mikilvægur þáttur í að tryggja rétta lyfjagjöf, koma í veg fyrir lyfjatengd vandamál og þar með auka öryggi og gæði lyfjameðferða.

Aðgengileg þjónusta á milli kl. 8-16 alla virka daga

- Sími: 825-3525
- Netfang: lyfjaupplýsingar@landspitali.is
- Tilvísun í gegnum Sögu til Miðstöðvar lyfjaupplýsinga

Dæmi um spurningar:

- Sjúklingur er með ofnæmi við Clopidogrel. Hvað er til ráða?
- Getur þú skoðað hvaða lyfjabreytingar voru gerðar í síðustu legu og af hverju?
- Sjúklingur upplifir tiltekin einkenni, getur það verið aukaverkun? Hvað er til ráða?
- Getur þú yfirfarið lyf sjúklings með tilliti til skertrar nýrnastarfsemi, lifrabilunar?
- Sjúklingur er með súlfaofnæmi og hefur lesið að lyfið sem ég er að setja hann á geti valdið krossofnæmi. Getur það verið?

Mikilvægt að fram komi í fyrirspurn hvenær viðkomandi þarf svar.

FYLGNI MILLI SVEFNLYFJANOTKUNAR OG DÁNARTÍÐNI

Rannsóknarteymi undir stjórn Kristjáns Linnets, lyfjafræðings á ÞÍH, birti fyrir skemmstu grein í tímaritinu BMJ Open um rannsókn þar sem könnuð var dánartíðni sjúklingsa sem fengið höfðu ávísuð svefnlyfjum eða kvíðastillandi lyfjum í misstórum skömmtum samfleytt um þriggja ára skeið.

Börnir voru saman hópar sjúklingsa með fjölveikindi sem ávísuð hafði verið svefnlyfjum eða kvíðastillandi lyfjum og þeir sem ekki hafði verið ávísuð þessum lyfjum Leiðrétt var fyrir aldri, kyni og fjölda langvinnra sjúkdóma. Í ljós kom að dánartíðni í báðum hópunum sem tóku lyfin, þ.e. annars vegar þeim sem voru með fjölveikindi og hins vegar þeim sem ekki voru með fjölveikindi, jókst jafnt og þétt á tímabilinu og þeim mun meira sem skammtarnir voru hærri. Ástæða er til að endurskoða ávísun á þessi lyf til langs tíma og vinna markvisst að því að draga úr notkun þeirra.

Greinina má finna [hér](#).

MATARÆÐI Á MEÐGÖNGU

Mæðravernd ÞÍH ásamt næringarfræðingi ÞÍH standa fyrir námskeiði fyrir ljósmæður um mataræði á meðgöngu.

Fjallað verður um næringarmeðferð fyrir konur með meðgöngusykursýki. Auk þess verður farið yfir helstu áskoranir varðandi næringu barnshafandi kvenna með áherslu á ákveðna hópa ss. konur sem eru á grænmetisfæði, grænkerafæði, eru of þungar, of léttar ofl.

Námskeiðið tekur ½ dag og boðið verður upp á 2 dagsetningar; **mánudaginn 30. mars** kl. 13:00 -16:00 og **þriðjudaginn 7. apríl** frá kl. 9:00 -12:00.

VINNUSTOFUR FYRIR BARNASÁLFRÆÐINGA OG SKÓLAHJÚKRUNAR- FRÆÐINGA



Dr. Brynjar Halldórsson, klínískur sérfræðingur í barnasálfræði kynnti foreldramiðaða kvíðameðferð.

Dagana 13. og 14. febrúar fór fram vinnustofa á vegum ÞÍH fyrir barnasálfræðinga innan heilsugæslu og skólahjúkrunarfræðinga.

Efni vinnustofunnar var **foreldramiðuð kvíðameðferð fyrir börn 6-12 ára** og kom Dr. Brynjar Halldórsson, klínískur sérfræðingur í barnasálfræði frá Oxford og kynnti þessa meðferð.

Barnasálfræðingum innan heilsugæslunnar og skólahjúkrunarfræðingum var boðin þátttaka. Rúmlega 50 manns sátu vinnustofuna bæði á staðnum og á fjarfundi. Í lok vinnustofunnar var rætt um hvernig hægt væri að innleiða meðferðina innan heilsugæslunnar og var mikill áhugi á því að taka hana upp.

Vinnustofan tókst með miklum ágætum og er það von okkar sú að meðferðin nái fótfestu innan heilsugæslunnar.

Á heimasíðu ECDC - European Centre for Disease Prevention and Control má sjá upplýsingar um ávísanir á sýklalyf í Evrópulöndum og samanburð milli landa. Það verður að teljast frétt næmt og ánægjulegt að sjá þann viðsnúning sem hefur orðið á Íslandi í ávísunum á Amoksíklav á síðustu misserum og árum (**sjá mynd hér til hliðar**).

Mestur var munur á ávísunum á Íslandi og Svíþjóð sautjánfaldur en var tífoldur á árinu 2018. Engar sérstakar skýringar liggja fyrir á þeirri miklu notkun sem hefur þróast á Íslandi á Amoksíklav. Hins vegar hefur ónæmi fyrir Amoksíklav farið vaxandi og í innsendum sýnum á sýklafræðideild LSH er nú 15% ónæmi hjá H.Influenzae fyrir Amoksíklav. Þessar staðreyndir ættu að vera íslenskum læknum hvatning til að fækka ávísunum á Amoksíklav.

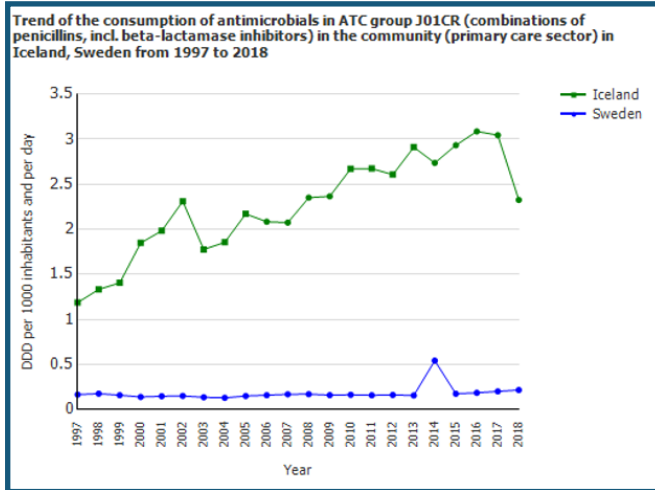
Stramaverkefnið hófst innan HH vorið 2017 og umtalsverðar breytingar hafa orðið innan HH frá 2016-2019. Heildarávísunum fækkaði á tímabilinu um 19,5% og til barna 0-4 ára um 16%. Ávísunum á amoksíklav fækkaði um 50% á tímabilinu, azitrómýcin um 55%, doxycýclin um 25% og ciprófloxasín um 46%.

Stramaverkefnið er nú í innleiðingu utan HH, á þessum vikum á Vesturlandi og Norðurlandi. Það er áhugavert að sjá breytingar á þeim stofnunum á árabílinu 2018-19 þar sem heildarávísunum hefur fækkað umtalsvert. HVE hefur til dæmis fækkað heildarávísunum til barna 0-4 ára um heil 27% og heildarávísunum hefur fækkað um 20%. HSN hefur fækkað heildarávísunum um 10%.

SAMRÆMING OG ÞRÓUN MÆÐRAVERNDAR

Ljósmaður á mæðraverndarsviði ÞÍH halda reglulega fundi með ljósmæðrum í mæðravernd. Fundirnir eru liður í að samræma og þróa mæðraverndina og einnig notaðir til að ræða ýmis praktísk mál. Fyrirhugaðar breytingar eru m.a. kynntar og ræddar. Í gegnum fundina er fylgst með hvernig gengur að fylgja breytingum eftir og tekið er við athugasemdum.

Undanfarið hefur verið lögð áhersla á samræmingu skráningar í rafræna mæðraskrá. Á fundina koma stundum gestir til að kynna sérstök mál er varða mæðravernd. **Næsti fundur verður þann 12. mars** og eru allar ljósmæður velkomnar.



SYKURSÝKI

Á síðasta ári var gerð tilraun með samvinnu heilsugæslustöðvanna á Seltjarnarnesi og Efra-Breiðholti og göngudeildar innkirtla á LSH.

Læknir frá göngudeildinni heimsótti stöðvarnar reglulega og fór yfir sykursýkistilfelli af stöðvunum með öllum læknum. Tilgangurinn var meðal annars að styðja við lækna stöðvanna við að fylgja betur nýjum, talsvert breyttum, leiðbeiningum varðandi lyfjameðferð við sykursýki 2.

Þetta fyrirkomulag mæltist vel fyrir og hefur verið ákveðið að bjóða öllum heilsugæslustöðvum á höfuðborgarsvæðinu samstarf að þessari fyrirmynd á næstu mánuðum. Síðan er ráðgert að skipuleggja slíkt samstarf göngudeildarinnar og heilsugæslustöðva utan höfuðborgarsvæðisins með fjarfundar-búnaði.

TANNVERNDARVIKAN

Í tengslum við árlega tannverndarviku sem bar upp á 4.-8. febrúar í ár voru landsmenn hvattir til að huga vel að tannheilsunni.

Sérstök áhersla var lögð á skaðleg áhrif orkudrykkja á tennur en sykurlausir orkudrykkir virðast í auknum mæli „holla valið“ hjá unglíngum og ungu fólki enda markaðssettir sem slíkir.

Dagleg neysla orkudrykkja ungmenna eykst með hækkandi aldri hjá báðum kynjum en árið 2018 sögðust 20% í 8. bekk, 29% í 9. bekk og 35% í 10. bekk drekka orkudrykki daglega eða oftar.

ÞríH tók þátt í þessari vinnu m.a. með því að senda fræðslufni og veggspjöld til allra skólahjúkrunarfræðinga á landinu með hvatningu um að vekja athygli skólubarna og foreldra þeirra á skaðsemi orkudrykkja fyrir tennur.

MÆÐRAVERND - FRÆÐSLA

Á Fræðadögum flutti Matthildur Sigurðardóttir, sérfræðingur á LSH, erindi um meðgöngusykursýki.

Þar kom skýrt fram hve mikil fjölgun er á sykursýki sem hefst í þungun en konur sem greinast og fá meðferð með breyttu mataræði og eða sykursýki-lyfjum eru í mæðravernd heilsugæslunnar.

Sigurlaug Benediktsdóttir sérfræðingur kom á fræðslufund mæðraverndar í september og ræddi um NIPT sem er litingaskimun hjá fósturum með blóðsýni frá móður. NIPT kemur til með að standa barnshafandi konum til boða í ákveðnum tilvikum síðar á árinu.

Í desember kom Jóhanna Gunnarsdóttir sérfræðingur og hélt erindi um háþrýsting. Háþrýstingur er enn alvarlegur sjúkdómur þó brugðist sé við fyrir en áður m.a. með framköllun fæðingar. Mikilvægi eftirfylgni m.t.t. framtíðarheilsu konunnar var mikið rædd en nú stendur til að sinna þeim þætti með skipulögðum hætti innan heilsugæslunnar. Vinna við það er þegar hafin.

Fundunum var streymt svo fleiri gætu fylgst með t.d. á landsbyggðinni og verður það fyrirkomulag héðan í frá á öllum fræðslufundum mæðraverndar.

Næstu fræðslufundir verða **9. mars** og **20. apríl**. Á fyrri fundinum verður fjallað annars vegar um meðgöngusykursýki – ráðleggingar um mataræði og hins vegar um mismunandi skilgreiningar á lyfjum, náttúrvörum og fæðubótar-efnum. Fundurinn í apríl verður um rannsóknir á joðgildum meðal barnshafandi kvenna og með barn á brjósti og þörf á joðgjöf á meðgöngu.