

# ÞÍH tíðindi

október 2022

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir verkefnastjóri ÞÍH



**Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) hefur það hlutverk að leiða faglega þróun innan heilsugæslu á landsvísu.**

## FORUM FUNDUR

Forum fundur að hausti verður haldinn í streymi miðvikudaginn 23. nóvember kl 14-16.

Efni fundarins verður **Ofbeldi, birtingarmyndir hjá skjólstæðingum heilsugæslunnar, úrræði, leiðir.**

Nánari dagskrá verður auglýst síðar. Umsjón með fundinum hafa Ástþóra Kristinsdóttir sérfræðiljósmóðir og Jóhann Ágúst Sigurðsson heimilislæknir og prófessor.

## LEIÐBEININGAR UM MEÐGÖNGUSYKURSÝKI

Unnið er að gerð nýrra leiðbeininga um meðgöngusyksýki sem taka á öllum þáttum eins og fyrri leiðbeiningar. Talsverðar breytingar verða frá því sem nú er hvað varðar skimun og greiningarviðmið.

Í stað fastandi blóðsykursmælinga í upphafi meðgöngu er lagt til að mældur verði langtímablóðsykur (HbA1c) fyrir 16. viku meðgöngu. Eins og áður er skimað fyrir meðgöngusyksýki hjá konum sem eru með þekkt áhættuþætti. Með mælingum á HbA1c má finna þær konur sem eru með sykursýki.

Meðferð og vinnulag fer eftir niðurstöðum HbA1c mælingar og fyrirbyggjandi áhættuþáttum.

Þegar nýjar leiðbeiningar eru tilbúnar verður kynning á þeim fyrir ljósmæður og lækna.

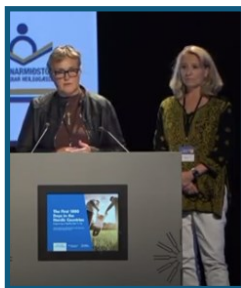
## FYRSTU 1000 DAGARNIR

Lokaráðstefna norræna verkefnisins Fyrstu 1000 dagar barnsins á Norðurlöndum var haldin í Hörpu 27. júní síðastliðinn

Hún bar heitið „The First 1000 Days in the Nordic Countries: Supporting a Healthy Start in Life.“

Ástþóra Kristinsdóttir ljósmóðir og Sesselja Guðmundsdóttir sviðsstjóri ung- og smábarnaverndar á ÞÍH héldu erindi um heimaþjónustu ljósmæðra og heimavítjanir í ung- og smábarnavernd og tóku þátt í pallborðsumræðum.

Tuttugu ráðstefnugestir frá Eystrar-saltslöndunum komu í heimsókn á ÞÍH eftir ráðstefnuna til að fá nánari upplýsingar um þjónustuna sem er í boði hér á landi.



Ástþóra Kristinsdóttir og Sesselja Guðmundsdóttir

## FRÆDSLUDAGUR UM BÓLUSETNINGAR BARNA

Árlegur fræðsludagur fyrir starfsfólk í ung- og smábarnavernd og aðra áhugasama fagaðila verður haldinn miðvikudaginn 2. nóvember 2022, kl. 12:30–15:30 á Hótel Reykjavík Natura, Nauthólsvegi 52, 101 Reykjavík.

**Fundarstjóri:** Guðný Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands



Ekkert þátttökugjald

Hámarksfjöldi í sal verður 100 manns, einnig verður hægt að tengjast fjarfundum í gegnum Teams, hlekkur verður sendur á skráða einstaklinga í viku 44.

Vinsamlegast tilkynnið þátttöku á netfangið [juliana.hedinsdottir@landlaeknir.is](mailto:juliana.hedinsdottir@landlaeknir.is) fyrir 28.10.2022. Tilkynning er skilyrði til að fá hlekk á fundinn, ekki verður hægt að áframsenda hlekk.

Tilgreina þarf starf og starfsstað við skráningu.

Dagskrá fundar má meðal annars finna á [heimasíðu ÞÍH](#)

## HEIMASÍÐA ÞÍH

Við hjá ÞÍH þökkum kærlega fyrir góðar viðtökur á heimasíðu okkar en hana er hægt að heimsækja hvoru tveggja á [www.throunarmidstod.is](http://www.throunarmidstod.is) og [www.bih.is](http://www.bih.is)

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

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

[throunarmidstod@heilsugaeslan.is](mailto:throunarmidstod@heilsugaeslan.is)

## SÉRNÁM Í HEILSUGÆSLUHJÚKRUN



Föstudaginn 2. september síðastliðinn var haldið kaffiboð á ÞÍH í tilefni af útskrift 8 hjúkrunarfræðinga úr sérnámi í heilsugæsluhjúkrun. Þar voru þeir kvaddir af sínum lærimeistara og kennslustjóra ÞÍH með rós og óskum um velfarnað í starfi.

Þetta var 7. árgangur sérnámsins og hafa 60 heilsugæsluhjúkrunarfræðingar nú útskrifast víðs vegar af landinu.

Á myndinni hér fyrir ofan má sjá útskriftarhópinn í heild sinni í einni kennslulotunni á ÞÍH síðasta vetur.

Frá vinstri: Auður Karen Gunnlaugsdóttir (HSN), Guðbjörg Aðalsteinsdóttir (HSA), Kristín Sigurmundsdóttir (HSS), Eygló Björg Helgadóttir (HH), Tinna Bjarnadóttir (HH), Sigríður Einarsdóttir (HSU). Í hægra horni: Guðrún Erla Sigfúsdóttir (HH) og Sigríður Atladóttir (HSN) sem voru fjarverandi þegar myndin var tekin.

## HEIMSÓKN FRÁ EYSTRASALTSLÖNDUM

Nú í september komu fulltrúar frá Eystrasaltslöndunum í heimsókn til okkar á ÞÍH.

Erindi þeirra var að fá upplýsingar um hvernig við skipuleggjum og rekum kerfi okkar fyrir fjölskyldur í vanda í íslenskrar heilsugæslu.

Ástþóra sérfræðiljósmóðir og Fríður sálfræðingur hjá Geðheilsuteymi fjölskylduvernd tóku á móti hópnum og voru með erindi og svöruðu spurningum þeirra.

## RÁÐLEGGINGAR UM GRÆNKERAFÆÐI

Ráðleggingar um mataræði hafa verið gefnar út fyrir þá sem kjósa grænkerafæði (vegan mataræði), annars vegar fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti og hins vegar fyrir börn frá fæðingu til sex ára aldurs.

Bæði er hægt að nálgast samantektir úr ráðleggingunum fyrir mismunandi hópa, sem og ítarlegri texta. Er það von okkar að þetta nýtist starfsmönnum heilsugæslunnar við að aðstoða þennan hóp. Þessar ráðleggingar geta einnig verið stuðningur fyrir þá sem þurfa að útiloka ákveðnar fæðutegundir úr mataræði sínu eða sem fylgja grænmetismataræði sem inniheldur einhverjar fæðutegundir úr dýraríkinu.

Ráðleggingarnar byggja á Norrænu næringarráðleggingunum og sambærilegum ráðleggingum um grænkerafæði á Norðurlöndunum og voru unnar af embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu og Menntavísindasviði Háskóla Íslands í samvinnu við Samtök grænkerar á Íslandi.

Sjá nánar undir:

[Næringarsvið- Grænkerar](#)

## STRAMA—SKYNSAMLEG ÁVÍSUN SÝKLALYFJA

Í haust munu Stramalækarnir heimsækja heilsugæslustöðvar hver á sínu svæði og fara yfir stöðu og þróun sýklalyfjaávéisana og ónæmis og eiga samtál við lækna stöðvanna um þætti sem gætu stuðlað að skynsamlegri ávísun sýklalyfja. Sýklalyfjaávéisunum fækkaði talsvert árið 2020 en fjölgaði aftur 2021, sérstaklega til barna.

Þann 18. nóvember næstkomandi verður European Antibiotic Awareness Day (EAAD) sem er ætlað að vekja athygli fagfólks og almennings á mikilvægi sýklalyfja og skynsamlegri notkun þeirra. Af því tilefni mun Sóttvarnarlæknir efna til málþings þann dag kl 09:00-11:20 um sýklalyf. Dagskrána má finna á heimasíðu [embættis landlæknis](#).

## RANNSÓKN Á SAMHLIÐA ÁVÍSUN ÓPÍÓÍÐA OG BENZÓDÍAZEPÍN/Z-LYF OG TENGLS VIÐ DÁNARTÍÐNI

Nú í byrjun september var birt grein í tímaritinu *Frontiers in Pharmacology* um niðurstöður rannsóknar á samhliða ávísun ópíóíða og benzodiazepína/Z-lyfja til langs tíma og tengslum við dánartíðni. Í rannsóknarteyminu eru starfsmenn Þróunarmiðstöðvar og Háskóla Íslands.

Markmið rannsóknarinnar var að kanna dánartíðni sjúklinga í heilsugæslunni sem fengu þessum lyfjum ávísað samfelt á minnst þriggja ára tímabili og þá einkum horft til vægra ópíóíða, það er kódeíns og tramadóls. Skoðað var ávísanamyntur 221.804 einstaklinga sem haft höfðu samskipti við heilsugæsluna. Af þeim voru 88.832 sem uppfylltu inntökuskilyrði.

Áhættuhlutfall aukinnar dánartíðni þeirra sem fengu benzodiazepín/Z-lyf reyndist 2,66 (95% CI 2,25-3,09) og hjá þeim sem fengu bæði benzodiazepín/Z-lyf og ópíóíða var það 5,12 (95% CI 4,25-6,17). Þá sýndu niðurstöður rannsóknarinnar einnig skammtaháða dánartíðni.

Slóðin á greinina er:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2022.932380/full>

## RÁÐGJÖF FÆÐINGALÆKNIS

Mæðravernd Heilsugæslunnar er komin með nýtt aðsetur fyrir ráðgjöf fæðingalæknis og er nú til húsa í Þönglabakka 6, á 3. hæð.

Fæðingalæknar fara því ekki lengur á heilsugæslustöðvarnar.

Með þessu fyrirkomulagi er auðveldara að bóka tíma með stuttum fyrirvara. Ritari er kominn til starfa og er símanúmer móttökunnar: 513-6450. Ómskoðun með tilliti til legu fósturs er á sama stað.

## RÁÐLEGGINGAR UM D-VÍTAMÍN BÆTIEFNI TIL BARNSHAFANDI KVENNA

Breyting hefur verið gerð á ráðleggingum um D-vítamín til barnshafandi kvenna. Líkt og áður er konum eindregið ráðlagt að taka D-vítamín sem samsvarar ráðlögðum dagskammti (15µg á dag eða 600 IU) alla meðgönguna.

Sú breyting hefur orðið á ráðleggingum að ef barnshafandi konur hafa ekki verið að taka D-vítamín reglulega áður en meðganga hófst er nú mælt með því að taka aðeins hærri skammta í nokkrar vikur, eða sem samsvarar 25-50 µg (1000-2000 IU) á dag.

Sjá nánar í [fróðleiksmola](#) mæðraverndar á ÞÍH heimasíðu [næringarsviðs](#) ÞÍH, upplýsingum um D-vítamín á heimasíðu [embættis landlæknis](#) og á [heilsuveru](#).

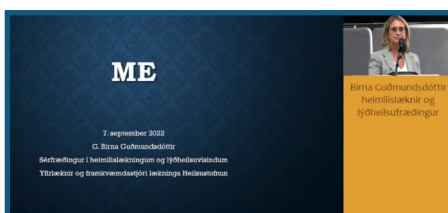
## FRÆÐSLA MÁNAÐARINS

Á fræðslusíðunni [bih.is/fraedsla](#) er að finna fræðslufyrirlestra sem við köllum Fræðslu mánaðarins.

Í september flutti Birna Guðmundsdóttir læknir í Heilsustofnun í Hveragerði fyrirlestur um ME sjúkdóminn. Í október verður fyrirlestur um lyfjaryni.

Við vonum að fræðsla mánaðarins nýtist heilsugæslustöðvum meðal annars á fræðslufundum.

Notendanafn og lykilorð má finna fremst í fréttabréfinu.



Skjaskot úr fræðslu septembermánaðar um ME sjúkdóminn.

## KLÍNÍSKIR LYFJA-FRÆÐINGAR HJÁ HH

Árið 2021 gerði Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins og lyfjapjónusta Landspítala með sér þjónustusamning til eins árs um nýjung í klínískri lyfjapjónustu á heilsugæslustöðvum.

Samstarfsverkefnið fólst í því að þrjú klínískir lyfjafraeðingar úr lyfjapjónustu Landspítala veittu skjólstæðingum heilsugæslunnar klíníska lyfjaráðgjöf á fimm heilsugæslustöðvum á höfuðborgarsvæðinu. Klínísku lyfjafraeðingarnir Elísabet Jónsdóttir, Eva María Pálsdóttir og Pétur Sigurður Gunnarsson starfa einn dag í viku á heilsugæslunum Efra-Breiðholti, Efstaleiti, Mjódd, Seltjarnarnesi og Vesturbæ og á Sólvangi.

Helstu verkefni þeirra eru:

- Lyfjaryni (yfirfara lyfjameðferð einstaklings)
- Fræðsla til skjólstæðinga um lyf og lyfjameðferðir
- Fræðsla til skjólstæðinga sem eru að hefja nýja lyfjameðferð svo sem vegna sykursýkis- og innöndunarlyfja
- Rýna í lyfjatengd einkenni, milli- og aukaverkanir
- Lyfjaryni skömmunarkorta
- Eftirlit með lyfjameðferð
- Veita gagnreyndar upplýsingar um meðferð lyfja og sjúkdóma
- Aðstoða við niðurfellingar og niðurtrappanir lyfja
- Hanna niðurtröppunarskema fyrir skjólstæðinga á ávanabindandi lyfjum

Jafnframt er eitt af verkefnum þeirra að svara almennum fyrirspurnum frá heilbrigðisstarfsfólki á stöðvunum um aukaverkanir, milliverkanir, skammtastærðir, frábendingar og fleira. Auk þess að leiðbeina heimilislæknum varðandi lyfjaskort og skoða og tilkynna aukaverkanir til Lyfjastofnunar.

Samstarfsverkefnið gekk vonum framar og var því ákveðið að gera áframhaldandi samning við lyfjapjónustu Landspítala til loka árs 2023. Bindum við vonir við að klínískir lyfjafraeðingar muni auka gæði og öryggi í lyfjamálum einstaklinga í

heilsugæslu og auk þess opna fyrir því að lyfjafraeðingar verði einir af heilbrigðisstétum heilsugæslunnar í framtíðinni líkt og tíðkast víða erlendis.

## BRJÓSTAGJÖF OG NÆRING BARNNA 2018-2021



Skýrsla um brjóstgjöf og næringu barna í ung- og smábarnavernd á Íslandi árin 2018-2021 má nálgast á [heimasíðu ÞÍH](#).

Skýrslan byggir á gögnum úr skráningum ung- og smábarnaverndar í sjúkrahússtarfi Sögu frá öllum heilbrigðisstofnunum. Meðal þess sem kemur fram í skýrslunni er hlutfall barna á brjósti, bæði eingöngu og með öðru, hlutfall barna sem nota Stoðmjólk, hvenær börn fara að fá fasta fæðu og D-vítamínneyslu.

## HEILSUEFLANDI MÓTTÖKUR - HEILSUHJÓLIÐ

Farið var af stað með fjögur námskeið í jákvæðri heilsu/heilsuhjólíð fyrir hjúkrunarfræðinga sem sinna öldruðum og fólk með langvinnan heilsuvanda í heilsugæslu. Námskeiðið hófst í september en mun ljúka í nóvember en 50-60 hjúkrunarfræðingar allsstaðar að af landinu taka þátt í námskeiðinu.

Hugmyndafræði jákvæðrar heilsu sem farið er í á námskeiðinu byggir á hæfileika einstaklingsins til að bregðast við og nýta eigin styrkleika til að takast á við félagslegar, líkamlegar og andlegar áskoranir.

Hvert námskeið er 3 skipti og eru leiðbeinendur Jórlaug Heimisdóttir ÞÍH og Sveinbjörn Kristjánsson embætti landlæknis.

## HEIMILISLÆKNAÐING



Heimilislæknaþingið var haldið 7.-8. október en þar voru 15 sérnámslæknar í heimilislækningum sem kynntu rannsóknar- og gæðaverkefni sín. Um kvöldið var málsverður og nýir sérfræðingar boðnir velkomnir í hóp heimilislækna.

Sérnámið hefur aldrei verið fjölmennara, núna eru 95 sérnámslæknar skráðir í námið og heimilislæknum mun því fara fjölgandi á allra næstu árum. Á myndinni má sjá þennan föngulega hóp ásamt Elínborgu Bárðardóttur kennslustjóra.

Sérfræðingarnir eru þau Ansgar Bruno Jones, Axel Þórisson, Hrafnkell Stefánsson, Guðný Ásgeirsdóttir, Sunna Björk Björnsdóttir, Fríða Guðný Birgisdóttir, Sandra Ásgeirsdóttir, Berglind Gunnarsdóttir, Hrafnhildur Einarsdóttir, William Kristjánsson, Lilja Sigrún Jónsdóttir, Kistrún Erla Sigurðardóttir, Fanney Vigfúsdóttir og í bakgrunni mynd af þeim sem ekki náðu að mæta (Arngrímur Vilhjálmsson, Jóhann Már Andersen, Nanna Rún Sigurðardóttir, Ína Rós Helgadóttir, Árni Heiðar Geirsson og Bjarki Traustason og einnig forfallaðist Tinna Karen Árnadóttir).

## NIPT

Ákveðið hefur verið að taka upp NIPT (Noninvasive prenatal testing) sem frumskimun fyrir litningafrávikum.

Aðferðin skimar fyrir sömu litningafrávikum fósturs og áður (trisomy 21, 13 og 18) með því að greina erfðaeefni þess sem einangrað er úr blóðvökva móður.

NIPT er talin nákvæmari og öruggari aðferð við fósturskimun en núverandi aðferð sem byggir á samþættu

líkindamati og mælingu á lífefnavísium.

Hið mikla næmi NIPT gerir það að verkum að hægt er að komast hjá allt að 93% allra fylgjusýnataka sem gerðar eru í dag í kjölfar niðurstöðu úr samþættu líkindamati.

Fækkun fylgjusýnataka dregur úr hættunni sem þeim fylgir fyrir fóstur sem og streitu sem því fylgir fyrir móður. Þar sem blóðsýni er hægt að senda frá öllum heilbrigðisstofnunum á landinu veitir tilkoma NIPT möguleika á að jafna frekar aðgengi kvenna á landsbyggðinni að fósturskimunum.

NIPT sem frumskimun verður í boði fyrir verðandi foreldra sem þess óska. Fræðslufundur mæðraverndar í nóvember mun fjalla um NIPT.

## SAMTAL UM OFBELDI



Frá fundi í heilsugæslunni í Miðbæ

Um þessar mundir eru Ástþóra Kristinsdóttir sérfræðiljósmóðir og Jóhann Ágúst Sigurðsson heimilislæknir að fara milli stöðva til að opna á samtal um heimilisofbeldi/ ofbeldi.

Margar stöðvar og stofnanir eru nú þegar búnar að fá heimsókn eða vænta þeirra á næstunni.

Umræðurnar eru teknar til að vekja máls á þessu erfiða en því miður algenga málefni. Einnig til að minna á mikilvægi þess að spyrja út í áföll sem skjólstæðingurinn hefur hugsanlega orðið fyrir.

**Læst fræðslusíða ÞÍH er ætlað fagfólki á heilsugæslum.**

[www.throunarmidstod.is/fraedsla](http://www.throunarmidstod.is/fraedsla)

Notendanafn: Fræðsla

Lykilorð: !fagfolk123!

## HEILSUEFLANDI MÓTTÖKUR

Unnið er áfram að þróun í að samræma þjónustu, vinna að verkfærum og skilgreina rafrænar lausnir sem styðja við þjónustu við einstaklinga með langvinnan heilsuvanda og aldraða í heilsugæslu á landsvísu. Að vinnunni hefur komið fjöldi aðila innan heilsugæslunnar sem og embættis landlæknis.

Tveir fræðslufundir voru haldnir á haustmánuðum þar sem hjúkrunarfræðingar kynntu þjónustu sem er verið að veita á stöðvum á mismunandi stöðum á landinu.

Fræðslufundur um heilsuefningu og þjónustu við aldraða var haldinn 15. október 2022 og var fyrir hjúkrunarfræðinga sem sinna þjónustu við aldraða. Anna Ólafsdóttir heilsugæslunni í Hlíðum var með erindi um byltuvarnir hjá öldruðum í heilsugæslu, Björk Filipsdóttir heilsugæslunni Sólvangi talaði um heilsuvernd eldri borgara með áherslu á minnkaða andlega færni og Íris Dröfn Björnsdóttir heilsugæslu HSS kynnti heilsuvernd eldra fólks.

Þann 7. október 2022 var samskonar fræðslufundur með áherslu á þjónustu við fólk með langvinnan heilsuvanda. Þar kynntu hjúkrunarfræðingarnir Helga Sævarsdóttir heilsueflandi móttöku í Árbæ, Arna Borg Einarsdóttir heilsueflandi móttöku á Seltjarnarnesi og Nína Hrönn Gunnarsdóttir framtíðarsýn fyrir heilsueflandi móttökur á HSA.

## DAGUR BYLTUVARNA

Þann 22. september síðastliðinn var dagur byltuvarna.

Meðal erinda voru fjögur frá ÞÍH í tengslum við heilsueflandi móttökur.

Þar voru kynnt staðan á verklagi í byltuvörnum, lyf og byltuvarnir, hlutverk sjúkráþjálfara í byltuvörnum og næring og byltuvarnir.