

# ÞÍH tíðindi

mars 2021

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir



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

## MATARÆÐI Á MEÐGÖNGU

Mæðravernd ÞÍH ásamt næringaræðingi ÞÍH stóðu fyrir námskeiði fyrir ljósmæður nú rétt fyrir jól.

Þar var meðal annars fjallað um almennar ráðleggingar um mataræði á meðgöngu, næringarmeðferð fyrir konur með meðgöngusykursýki og hvað þarf að hafa í huga varðandi ráðleggingar um bætiefni fyrir barnshafandi konur.

Einnig var farið yfir helstu áskoranir varðandi næringu barnshafandi kvenna sem þurfa eða velja einhverra hluta vegna að útiloka ákveðnar fæðutegundir úr mataræði sínu.

Fræðsla um þessi efni ásamt glærum af námskeiðinu má finna undir Næringarsviði á [heimasíðu ÞÍH](#).

## NÝR STARFSMAÐUR



Sóley J. Einarsdóttir, sálfræðingur

Þann 1. nóvember síðastliðinn bættist í hóp sálfræðinga á ÞÍH en Sóley J. Einarsdóttir var ráðin til eins árs til að taka þátt í viðamiklu geðheilbrigðisverkefni sem er á vegum ÞÍH sem lesa má um hér á eftir.

Við bjóðum Sóleyju hjartanlega velkomna til starfa.

[Hér má nálgast lista yfir starfsmenn ÞÍH.](#)

## STARFSLOK



Kristján Linnet, lyfjafræðingur

Um síðustu áramót lét Kristján Linnet lyfjafræðingur af störfum á ÞÍH vegna aldrurs.

Kristján hafði um árabíl starfaði innan þróunarsviðs/stofu og síðar hjá ÞÍH þegar sú eining var sett á stofn.

Kristján var starfsmaður Vísindanefndar HH-HÍ og sá um að allt gengi þar fyrir sig eins og best var á kosið.

Það er mikil eftirsjá af Kristjáni en óhætt er að segja að hann hafi verið miklu meira en lyfjafræðingur hér hjá ÞÍH, geysilega öflugur vísindamaður og ósjaldan sem til hans var leitað varðandi málfar hvort sem það varðaði íslensku eða erlend tungumál.

## BIÐSTOFUSKJÁIR

Útgáfa 2021 af skjali til að nýta á biðstofuskjáir var send til allra heilbrigðisstofnana í byrjun árs og hefur vonandi skilað sér til allra stöðva.

Skjalið er líttilega breytt frá útgáfu 2020.

Það er von okkar hjá ÞÍH að efnið nýtist vel á biðstofum heilsugæslustöðva um allt land. Við erum að sjálfsögðu opin fyrir hugmyndum um það sem betur má fara, þætti sem vantar eða er ofaukið. Sendið þá vinsamlega tölvupóst á [throunarmidstod@heilsugaeslan.is](mailto:throunarmidstod@heilsugaeslan.is)

## TANNVERNDARVIKA

Í tengslum við árlega tannverndarviku sem bar upp á 1.-5. febrúar voru þau skilaboð send til landsmanna að koffín í orkudrykkjum er bæði örvandi og ávanabindandi.

Auk þess eru allir orkudrykkir „súrir“ sem þýðir að sýrustig þeirra er lágt (pH<5,5) og því hafa þeir allir glerungseyðandi áhrif á tennur.

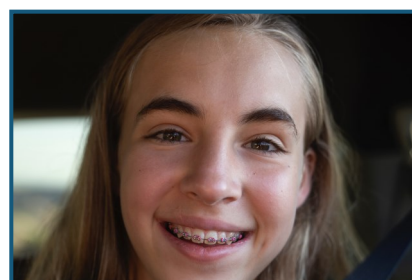
Ungt fólk drekkur orkudrykki í þeirri trú að þér séu hollir og stuðli að hreysti og auðvelt er að draga þá ályktun þegar um sykurlausan vítamínbættan drykk er að ræða.

Neysla íslenskra ungmenna í 8.-10. bekk á orkudrykkjum með koffíni er með því mesta sem þekktist í Evrópu.

Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu tók þátt í tannverndarviku meðal annars með því að senda fræðsluefni og veggspjöld til allra skólahjúkrunarfræðinga á landinu með hvatningu um að vekja athygli skól barna og foreldra þeirra á skaðsemi orkudrykkja á tennur.

Við þurfum öll að vera betur upplýst um koffín magn í drykkjavörum og sýrustig þeirra.

Við þurfum líka öll að leggjast á árarar hvort sem við erum heilbrigðisstarfsfólk, foreldrar, kennarar, starfsmenn félagsmiðstöðva, íþróttáþjálfarar, afgreiðslufólk verslana eða heildsalar svo unnt sé að draga úr neyslu barna og ungmenna á orkudrykkjum.



## KVÍÐI SKÓLABARNA

Margt bendir til þess að skólabörnum líði verr í kjölfar COVID-19 og áhyggjur hafa verið af að kvíði sé að aukast meðal grunnskólabarna.

ÞÍH bauð skólahjúkrunarfræðingum upp á fræðslu í febrúar um kvíða skólabarna.

Þar fjallaði Guðriður Haraldsdóttir barnasálfræðingur um birtingarmyndir kvíða, praktísk ráð og verkfæri sem skólahjúkrunarfræðingar geta beitt til að aðstoða kvíðin börn og foreldra þeirra.

Þátttaka í fræðslufundinum var mjög góð og ánægja með fræðsluna.

Efni fundarins verður aðgengilegt á svæði heilsuverndar skólabarna á síðu ÞÍH.



Guðriður Haraldsdóttir, sálfræðingur ÞÍH

## FRÆDSLUFUNDUR SKÓLAHJÚKRUNARFRÆÐINGA

Fræðslufundur skólahjúkrunarfræðinga var haldinn á vegum ÞÍH í janúar þar sem fundarefni var þjónusta við börn með offitu og tilgang skimana á frávikum á vaxtarkúrfu.

Starfsmenn Heilsuskóla Barnaspítalans og næringarfræðingur ÞÍH voru með fræðsluinnlegg þar sem þessi vandi og úrræði voru rædd frá ýmsum hliðum.

Góðar umræður sköpuðust og margir praktískir punktar og ráð komu fram sem hægt er að nýta við þjónustu fyrir þessi börn og foreldra þeirra.

Fundurinn var að sjálfsögðu í netheiminum og var vel sóttur, en yfir 100 skólahjúkrunarfræðingar víðs vegar af landinu tóku þátt.

Skólahjúkrunarfræðingar voru mjög jákvæðir og ánægðir með þessa fræðslu og áhugi er á því að skoða hvernig heilsugæslan getur komið betur til móts við börn með þennan heilsuvanda.

## GEÐHEILBRIGÐIS- VERKEFNIÐ

Í [síðasta tölublaði ÞÍH tíðinda](#) var kynnt verkefni um geðheilbrigðismál sem að ÞÍH var falið í hendur af Heilbrigðisráðuneytinu.

Heilbrigðisráðuneytið veitti ÞÍH 64,5 milljóna fjárheimild til eftirtalinnna verkefna:

- Að útbúa fræðsluefni fyrir starfsfólk heilbrigðisþjónustu, hjúkrunarheimila og félagsþjónustu. Verði þessari fræðslu síðan miðlað rafrænt til viðeigandi aðila.
- Að efla og samhæfa geðræktarstarf, forvarnir og stuðning við börn og ungmenni með auknum áherslum og fræðslu í skólaheilsugæslu, ungbarnavernd og annarri þverfaglegri heilsugæsluþjónustu í takt við stefnu og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum
- Að ÞÍH útbúi fræðsluefni fyrir heilbrigðisstarfsfólk um neyslu- og fíknivanda
- Almenn styrking ÞÍH.

Gert er ráð fyrir að þetta verkefni standi yfir í tólf mánuði og nú þegar eru mörg verkefni komin í vinnslu og nokkur þeirra eru kynnt í þessu blaði. Í janúar fékk Heilbrigðisráðuneytið senda stöðu-skýrslu þar sem verkefnið á um það bil að vera hálfnað og ljóst er að þetta verkefni á eftir að stórefla heilsugæsluþjónustu um allt land.

Verkefnið er leitt af Agnesi Agnarsdóttur, fagstjóra sálfræðiþjónustu hjá ÞÍH og eru fjórir verkefnastjórar; Jón Steinar Jónsson yfirlæknir, Ása Sjöfn Lórens dóttir fagstjóri heilsuverndar skólabarna, Liv Anna Gunnell sálfræðingur og Emil L. Sigurðsson forstöðumaður ÞÍH. Sérstakur starfsmaður verkefnisins er Arna Þórdís Árnadóttir.

## GREINAR

Starfsmenn ÞÍH komu að ritun tveggja greina um þátttöku heilsugæslunnar í baráttunni við COVID-19

Annars vegar grein sem heitir [How primary healthcare in Iceland swiftly changed its strategy in response to the COVID-19 pandemic](#) sem birtist í BMJ og hins vegar [The power of primary health care](#) sem birtist í Scandinavian Journal of Primary Health Care.

Við hvetjum alla til að kynna sér þessar greinar.

## RAFRÆNT HAM (R-HAM)



Liv Anna Gunnell og Óttar G. Birgisson, sálfræðingar, við upptökur á rafrænu HAM-i

HAM hópmeðferðin, sem hefur verið keyrð í nokkur ár á heilsugæslustöðvum með góðum árangri, hefur nú verið færð í nýjan búning.

Glærurnar voru uppfærðar og tímarnir teknir upp á myndbönd.

Nú er því hægt að bjóða upp á meðferðina á rafrænu formi. Þátttakendur fá leiðbeiningar sendar í gegnum heilsuveru, svara spurningarlistunum þar í síma eða tölvu og fá síðan senda hlekkir á upptökurnar vikulega sem eru aðgengilegar með lykilorði.

Lesefni og verkefni úr handbókinni eru send samhliða hlekkjunum.

Með þessu móti hafa þátttakendur meiri sveigjanleika á því hvenær og hve oft þeir horfa á fræðsluna.

Stefnt er að því að geta boðið reglulega upp á R-HAM á um það bil 6-8 vikna fresti í 6 vikur í senn.

Rafræna meðferðin nýtist þeim best sem eru með væg einkenni kvíða og depurðar til að fyrirbyggja versnun á vægum einkennum eða til að læra að takast á við eðlilegar sveiflur í líðan.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt geta fengið beiðni um meðferð hjá heimilislækni í matsviðtal hjá sálfræðingi.

Varðandi frekari upplýsingar má hafa samband við sálfræðing teymis eða heilsugæslustöðvar, eða sálfræðinga ÞÍH.

Næsta námskeið hefst um miðjan apríl.

---

## LANGVINNIR VERKIR OG LYFSEÐILSSKYLD LYF MEÐ ÁVANAHÆTTU

---

Þann 14. apríl næstkomandi klukkan 14.00-16.00 verður haldinn fundur um þetta algenga og mikilvæga viðfangsefni heilsugæslunnar.

Fundurinn verður haldinn á Teams og hvetjum við alla sem vettlingi geta valdið til að taka þátt og taka nú þegar frá tíma.

Meðal fyrirlesara verða Magnús Ólason endurhæfingarlæknir, Ólafur Einarsson verkefnastjóri hjá Embætti Landlæknis, Elín Jacobsen lyfjfræðingur á Landspítala, Linda Kristjánsdóttir heilsugæslulæknir í Borgarnesi auk fulltrúa ÞÍH.

---

## SAGAN Í VEFÚTGÁFU

---

Origo vinnur að því að koma sjúkraskrárkerfi Sögu í vefútgáfu og um leið bæta ýmsa þætti í kerfinu sérstaklega varðandi forsiðu, svokallaðan samskiptaham (samskiptaseöla og eyðublöð tengd samskiptum) og fleira.

Að þessari vinnu koma nokkrir starfsmenn heilsugæslunnar og verið er að vinna í því að fá hugmyndir frá stærri hóp, meðal annars læknum, sem hafa víðtæka reynslu af öðrum sjúkraskrárkerfum erlendis frá.

Allar hugmyndir eru vel þegar og mikilvægt að þær breytingar sem eru í farvatninu takist sem best og mæti sem best þörfum okkar í heilsugæslunni.

**Eftirtaldir aðilar voru tilnefndir á vegum ÞÍH í þessa vinnu:**

Haukur Heiðar Hauksson, heimilislæknir á Heilsugæslunni Salahverfi

Jóhannes Bergsveinsson, yfirlæknir Heilsugæslan á Akranesi

Jónína G. Óskarsdóttir, fagstjóri hjúkrunar heilsugæslusviðs HSA

Hulda Gestsdóttir, verkefnastjóri hjúkrunar HVE

Jón Steinar Jónsson, yfirlæknir á ÞÍH

Við bendum áhugasömum að koma með ábendingar til ofangreindra, eða beint til Origo.

Þess ber að geta að fleiri aðilar taka þátt í þessari vinnu, en ofantaldir eru þeir sem tilnefndir voru á vegum ÞÍH.

---

## STRAMA—ÍSLAND

---

Frá því Stramaverkefninu var hleypt af stokkunum vorið 2017 hefur verkefnahópur Strama hjá ÞÍH (áður HH) fundað með læknum allra heilsugæslustöðva landsins.

Umtalsverðar breytingar hafa orðið á sýklalyfjavali á þessum árum, sérstaklega fækkun á ávísunum á amoksíklav og azitrómýcin.

Nú er tímabært að hefja fasa 2 í Strama—Ísland. Til liðs við verkefnið hafa komið 10 heimilislæknar, svokallaðir Stramalæknar. Fjórir á höfuðborgarsvæðinu og einn í hverri heilbrigðisstofnun á landsbyggðinni.

Áfram verður verkefnið unnið í samvinnu við Sóttvarnarlækni og Sýklafræðideild LSH. Þessir aðilar munu funda árlega og leggja drög að áherslum fyrir hinn árlega Stramafund sem ráðgert er að halda á hverri heilsugæslustöð þar sem Stramalæknir fundar með læknum stöðvarinnar. Hann/ hún verður með kynningu, Gagnasýnin skoðuð og hugað að markmiðum sem gætu stuðlað að skynsamlegri ávísun sýklalyfja á stöðinni.

**Stramalæknar heilsugæslunnar eru:**

Jóhannes Bergsveinsson—HVE

Súsanna Björg Ástvaldsdóttir—HVEST

Bragi Sigurðsson—HSN

Már Egilsson—HSA

Jórunn Valgarðsdóttir—HSU

Kristinn Logi Hallgrímsson—HSS

Guðmundur H. Jörgenssen—HH

Unnur Þóra Högnadóttir—HH

Jón Steinar Jónsson—HH

Oddur Steinarsson —Heilsugæslustöðvar í sjálfstæðum rekstri.



Frá síðasta Strama fundi í fasa eitt sem haldinn var í Hveragerði. Jón Steinar Jónsson, Jón Benediktsson og Ómar Ragnarsson

---

## LANGVINNIR VERKIR SÁLFRÆÐILEGT SJÓNARHORN

---

Nú er aðgengilegur fyrirlestur í tveimur hlutum á heimasíðu ÞÍH um langvinna verki út frá sálfræðilegu sjónarhorni.

Fyrirlesturinn er ætlaður fagfólki heilsugæslu með því markmiði að auka þverfaglegt starf.

Rætt er um mikilvægi framlínu heilbrigðisþjónustu í þessum málum og viðhorf gagnvart vanheilsu. Einnig um þróun sálfræðinnar yfir á hið vefræna svið, líf-sál-félagslega líkanið og sálfræðilegar kenningar svo sem skilyrðingu og að síðustu er vel farið yfir hugræna atferlismeðferð við langvinnum verkjum.

Fyrirlesturinn er aðgengilegur fagfólki heilsugæslu en er á læstri síðu og nauðsynlegt er að sækja um aðgang að henni með því að senda fyrirspurn á [throunarmidstod@heilsugaeslan.is](mailto:throunarmidstod@heilsugaeslan.is)

---

## STAÐLAÐ MAT Á SJÁLFSVÍGSÁHÆTTU

---

ÞÍH hefur nú farið af stað með námskeiðið *Staðlað mat á sjálfsvígshættu* fyrir starfsfólk heilsugæslu sem sinnir hverskonar meðferð skjólstæðinga. Námskeiðið var þróað af LSH og var hluti af stærra umbótarverkefni hjá geðþjónustu sjúkráðsins.

Námskeiðið snýr að því að viðhalda þekkingu á mati og viðbrögðum við sjálfsvígshættu sem og að koma á stöðluðum vinnubrögðum og skráningu í samræmi við aðgerðaráætlun um fækkun sjálfsvíga á Íslandi sem samþykkt var af heilbrigðisráðherra árið 2018.

Þar kemur fram mikilvægi upplýsingastreymis til framlínustarfsfólks heilbrigðisþjónustu.

Starfsfólkið er í lykilhlutverki til að koma auga á sjálfsvígshættu enda er talið að heimilislæknar landsins hitti um 80% landsmanna ár hvert.

Með námskeiðinu fær fagfólk tækifæri til að efla sig í starfi og ætla má að það opni enn frekar umræður á vinnustað um krefjandi málefni sem og verkferla og auki þannig öryggi í starfi

## EFNASKIPTAÐGERÐIR LEIÐBEININGAR FYRIR FAGFÓLK

Einstaklingum sem hafa farið í efnaskiptaaðgerð fjölga á Íslandi líkt og víða annars staðar og þegar tvö ár eru liðin frá aðgerð er eftirlit þeirra gjarnan á höndum heilsugæslunnar.

Eftir efnaskiptaaðgerð er mikilvægt að einstaklingar borði fjölbreytta fæðu, taki vítamín og steinefni ævilangt og að næringarástandi sé fylgt eftir með árvissum blóðprufum.

Þær breytingar sem verða á meltingarvegi og mataræði geta einnig haft áhrif á meltinguna og ýmis vandamál og óþægindi geta komið upp.

Næringarsvið ÞÍH hefur í samstarfi við Næringarstofu Landspítala unnið að leiðbeiningum fyrir starfsfólk heilsugæslunnar varðandi eftirfylgd með næringarástandi, mataræði og bætiefnum hjá þessum hópi auk þess að taka saman hagnýt ráð við helstu vandamálum tengdum næringu eftir efnaskiptaaðgerð.

Þessar leiðbeiningar má finna hér undir Næringarsviði á [heimasíðu ÞÍH](#).

## HREYFISEÐILL

Nú er verið að ljúka samantekt fyrir árið 2020 um nýtingu hreyfiseðilsúrræðisins og verður það sent til svæðisstjóra// yfirmanna heilsugæslustöðva á næstunni.

Fjöldi viðtala var eitthvað færri á öllum stöðvum sökum faraldursins en nýting er núna öll á uppleið og eru heilbrigðisstarfsmenn hvattir til að beina skjólstæðingum í úrræðið.

## HEIMASÍÐA ÞÍH

Við hjá ÞÍH þökkum kærlega fyrir góðar viðtökur á heimasíðu okkar en hana er hægt að heimsækja bæði á [www.throunarmidstod.is](http://www.throunarmidstod.is) eða [www.pih.is](http://www.pih.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 við

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

## EINHVVERFA—NÝTT VINNULAG

Ung- og smábarnavernd ÞÍH hefur unnið að nýju vinnulagi varðandi það þegar áhyggjur vakna af einhverfu í 18 mánaða skoðun. Það er hægt að nálgast á [heimasíðu ÞÍH](#).

Vinnulagið var unnið í samvinnu við Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins (GRR) og Þroska- og hegðunarstöð HH. Einnig var haft samráð við talmeinafræðinga á Heyrnar- og talmeinastöð ríkisins.

Markmiðið er að skerpa á 18 mánaða skoðun í ung- og smábarnavernd og stytta ferlið þegar áhyggjur vakna af einhverfu með því að vísa börnum frá öllu landinu beint til GRR ef ákveðin atriði koma fram í skimunarferlinu. Nýja vinnulagið á eingöngu við þegar grunur vaknar um einhverfu.

Skimun fyrir einhveru byggir á teymisvinnu/samvinnu og voru haldin tvö fjölmenn rafræn námskeið í desember 2020 og janúar 2021 fyrir allt fagfólk sem starfar í ung- og smábarnavernd á landsvísu. Annað námskeið í tengslum við eftirfylgdarviðtal sálfræðinga var síðan haldið í byrjun febrúar 2021. Þar sem ekki er vitað hve mörgum börnum verður hugsanlega vísað til GRR úr ung- og smábarnavernd var ákveðið að þetta yrði tilraunaverkefni og verður vinnulagið endurmetið í október 2021.

## HEIMILISOFBELDI

ÞÍH hélt námskeið fyrir heilbrigðisstarfsfólk til að styðja við greiningu, meðferð og fyrirbyggingu á heimilisofbeldi. Það var haldið á teams og allri landsbyggðinni boðið að vera með. Rúmlega 240 manns tóku þátt allstaðar af landinu.

Landsbyggðarfólk lýsir mjög ánægju sinni með að geta tekið þátt yfir netið.

Þátttakendur fengu senda fyrirlestra sem það skoðaði þegar þeim hentaði. Umræðufundir voru svo haldnir í lok námskeiðs og var vel mætt.

Það stendur til að námskeið þessu líkt verði haldið reglulega fyrir fagfólk.

Bendum á upplýsingar á heimasíðu ÞÍH um [ofbeldi í nánnum samböndum](#).

## LYFJANEFND ÞÍH

Reglugerð um skipan, hlutverk og starfsemi lyfjanefndar LSH og lyfjanefndar ÞÍH tók gildi þann 1. janúar síðastliðinn.

Slík nefnd innan heilsugæslunnar er nýlunda.

### Nefndin er skipuð:

Jón Steinar Jónsson, yfirlæknir á ÞÍH, formaður

Anna Bryndís Blöndal, lyfjafræðingur ÞÍH, varaformaður.

Guðný Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HSN.

Gunnlaugur Sigurjónsson, heilsugæslulæknir Höfða

Hannes Hrafnkellson, heilsugæslulæknir Seltjarnarnesi.

### Varamenn eru:

Arnar Þór Guðmundsson, yfirlæknir Selfossi.

Emil L. Sigurðsson, forstöðumaður ÞÍH

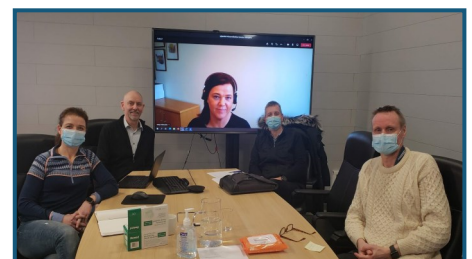
Heiða S. Davíðsdóttir, fagstjóri hjúkrunar og svæðisstjóri Sólvangi

Jón Bjarnarson, yfirlæknir Lágumla

Sigurlaug Elmarsdóttir, lyfjafræðingur HSN.

Hlutverk nefndarinnar er meðal annars að vinna að öruggri og skynsamlegri notkun lyfja sem ávísað er eða notuð innan heilsugæslu og á hjúkrunar- eða dvalarheimilum svo og að útbúa leiðbeiningar um lyfjaval. Svokallaðan lyfjalista.

Nefndin hefur nú þegar hafið störf og er byrjuð að vinna að mörgum þáttum sem styðja við markmið starfsins. Nefndin væntir góðs af samstarfi við starfsfólk heilsugæslunnar í þessu mikilvæga viðfangsefni.



Frá 1. fundi lyfjanefndar ÞÍH, þann 24. febrúar. Frá vinstri; Anna Bryndís, Jón Steinar, Guðný (á teams), Gunnlaugur og Hannes