

ÞÍH tíðindi

2. tbl. nóvember 2019

Umbrot og hönnun: Arna Þórdís Árnadóttir

Í september 2018 tók til starfa ný eining innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH). Þessi nýja starfseining tók við verkefnum frá Þróunarstofu HH og fékk jafnframt útvíkkað hlutverk, að leiða faglega þróun innan heilsugæslu á landsvísu. Var einingin því nefnd **Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.**

ÞÍH 1 ÁRS

Þann 18. september síðastliðinn hélt ÞÍH upp á árs afmæli sitt. Í afmælinu var farið yfir helstu verkefni ÞÍH og má meðal annars nefna:

- Gerð lyfjalista
- STRAMA verkefni sem lýtur að skynsamlegri ávísun sýklalyfja
- Innleiðing nýrra leiðbeininga varðandi meðferð og eftirlit sjúklinga með sykursýki af tegund 2
- Stuðningur við geðheilsuteymi á landsvísu
- Tilraunaverkefni með sjúklinga með langvinna verki
- Jákvæð heilsuefling
- Forvarnarmál
- Saman gegn ofbeldi
- Efling frumþjónustunnar
- Samræming og samhæfing innan heilsugæslu
- Heilsueflandi móttökur sem tækju þá við af sykursýkismóttökum og sinntu fleirum, meðal annars sjúklingum með háþrýsting, offitu, stoðkerfisverki, andlega vanlíðan og svo framvegis
- Hreyfiseðill
- Kennsla í sérnámi í heimilislækningum og heilsugæsluhjúkrun
- Vísindarannsóknir
- Fræðsla til almennings um sjálfshjálp
- Öldrun þjóðarinnar og fjölveikindi



Emil L. Sigurðsson forstöðumaður ÞÍH, Óskar Reykdalsson forsjóri HH, Alma D. Möller landlæknir og Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra í eins árs afmæli ÞÍH.



Eins og í öðrum afmælum var boðið upp á góða tertu í lokin.

Innan ÞÍH starfar öflugur, samhentur hópur sem hefur sinnt fjölmörgum málaflökum. Öll verkefni ÞÍH miða að því að þjónusta **alla** heilsugæslu í landinu.

Framundan eru afar áhugaverð en krefjandi verkefni og mikilvægt að afmælisbarnið fái stuðning til að halda áfram að styrkjast svo þjónustan við heilsugæsluna verði virk og öflug.

Verkefni vetrarins framundan lúta ekki síst að því að tengjast betur landsbyggðinni og öðrum starfseiningum sem ÞÍH á að þjónusta.

Meðal gesta í afmælinu voru bæði heilbrigðisráðherra, Svandís Svavarsdóttir og landlæknir Alma D. Möller. Gestir voru fjölmargir og ánægjulegt að sjá jákvæða og uppbyggilega stemningu við verkefni ÞÍH.



STARFSMENN ÞÍH

Starfsemi Þróunarmiðstöðvarinnar er í stöðugri þróun og nýir starfsmenn bætast við flottan hóp. Agnes Agnarsdóttir sálfræðingur hóf formlega 50% starf sitt við ÞÍH þann 1. september síðastliðinn. Við bjóðum hana hjartanlega velkomna til starfa.

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



Agnes Agnarsdóttir fagstjóri sálfræðinga.

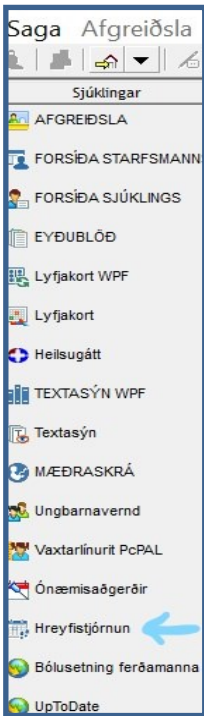
STRAMA

Fyrir rúnum tveimur árum hófst sú vegferð sem við höfum kallað Strama, eða skynsamleg ávísun sýklalyfja, hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Með tilkomu gagnasýnar höfum við nú verkfærið sem við höfum beðið eftir til að halda áfram með þetta verkefni á heilsugæslustöðvum á landsbyggðinni og einkareknum stöðvum.

Við munum hefja þá vegferð með fundum með læknum heilsugæslustöðva HSN á næstunni og aðrar heilbrigðisstofnanir koma síðan fljótlega í kjölfarið.

FRAMFARIR Í ÞRÓUN HREYFISEÐILSINS



Hreyfistjórnun er ný eining í Sögunni sem birtist á gráu stikunni vinstra megin á skjánum, hjá öllum heilbrigðisstarfsmönnum innan hvernar stofnunar. Þessi eining mun taka yfir hreyfiseðilskerfið sem hreyfistjórar hafa verið að nota hingað til varðandi hreyfiáætlun skjólstaðinganna og eftirfylgd.

Þessi breyting gerir það að verkum að nú geta aðrir heilbrigðisstarfsmenn sem sinna þessum sömu skjólstaðingum fylgst með og skoðað hvernig viðkomandi gengur að standast sína áætlun.

Þeim heilbrigðisstarfsmanni sem gefur út hreyfiseðilinn verður boðinn aðgangur að hreyfiáætluninni og eftir atvikum öðrum sem koma að meðferð viðkomandi skjólstaðings. Öll samskipti milli hreyfistjóra og skjólstaðinga fara einnig í gegnum Heilsuveru eða skráð simtal.

Áætlað er að allir hreyfistjórar á landinu verði búnir að taka upp notkun á hreyfistjóraeiningunni fyrir lok nóvember og gamla kerfinu verður lokað á fyrsta árfjórðungi 2020.

Þróun þessarar hreyfistjóraeiningar mun halda áfram enda nægar hugmyndir í pottinum.

GAGNASÝN Í SÖGU

Undanfarin misseri hefur ÞÍH í samvinnu við Deild rafrænnar þjónustu HH, Embætti landlæknis og Origo unnið að þróun gagnasýnar í Sögu til að styðja við þróun á skynsamlegri ávísun sýklalyfja í heilsugæslunni. Gagnasýnin er nú tilbúin og geta lækna sem vinna í Sögukerfinu skoðað sýklalyfjaávisanir sínar frá ári til árs í samanburði við lækna á sinni stöð og stofnun. Til að fara í gagnasýn er valið **starfsmaður** neðst á stikunni í Sögu vinstra megin og þá birtist gagnasýn sem efsti valkostur.

Við hvetjum alla heimilislækna til að kynna sér gagnasýnina og væntum þess

að hún reynist mikilvæg fyrir gæðapróun á þessu sviði. Gagnasýnin mun verða mikilvægt verkfæri fyrir Strama-verkefnið til að kortleggja, fylgjast með þróun sýklalyfjaávisana og til að setja raunhæf og mikilvæg markmið um breytingar til bóta. Markmiðið er að í gagnasýninni verði svo einnig hægt, vonandi fljótlega, að skoða ávisanir á aðra lyfjaflokka.

NÁMSKEIÐ Í BOÐI

Fyrir starfsmenn heilsugæslunnar á landsvísu á vegum ÞÍH

- ◆ Andleg vanlíðan barnshafandi kvenna; einkenni, skimun og úrvinnsla **3klst**
- ◆ Heimilisofbeldi; einkenni, afleiðingar og meðferð **6klst**
- ◆ Heilbrigðisþarfir; áskoranir og áhætta fólks meðal umsækjenda sem sækja um alþjóðlega vernd **1klst**

Námskeiðin eru haldin eftir þörfum og óskum starfsmanna. Gott er að safna hópi á landsbyggðinni til að sækja fyrirlestrana og þá verður komið með fyrirlestrana til ykkar.

Námskeiðin eru haldin á vegum ÞÍH og eru þátttakendum að kostnaðarlausu.

Frekari upplýsingar eru hjá Ástþóru sem sér um námskeiðin, astthora.kristinsdottir@heilsugaeslan.is

VEL HEPPNAÐUR FRÆDSLUDAGUR UM BÓLUSETNINGAR BARNA

Fjallað var um ýmsa fleti bólusetninga á vel heppnuðum fræðsludegi sóttvarnarlæknis og ÞÍH um bólusetningar barna. Fullbókað var á fræðsludaginn og mættu um 190 heilbrigðisstarfsmenn af öllu landinu á þingið sem haldið var á Hótel Natura þann 30. október síðastliðinn. Fræðsludagurinn er haldinn árlega í tengslum við Fræðadaga heilsugæslunnar.

Fjallað var um mikilvægi bólusetninga á meðgöngu við influensu og kíghósta. Farið var yfir ýmsar ráðleggingar sóttvarnarlæknis um bólusetningar, auk þess sem tekinn var saman árangur úrbóta í skráningu barnabólusetninga undanfarið ár og rætt um verklag og áskoranir við

skólabólusetningar. Umræður voru líflegar og fróðlegar. Stefnt er að halda aftur fræðsludag um bólusetningar barna að ári.

NÝTT VINNULAG VIÐ SKIMUN OG MEÐFERÐ ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA Í UNG- OG SMÁBARNAVERND

NICE leiðbeiningar leggja áherslu á skimun fyrir þunglyndi og kvíða á meðgöngu og eftir fæðingu barns og hefur vinnulagið í ung- og smábarnavernd verið endurskoðað.

Hjúkrunarfræðingar munu halda áfram að skima fyrir þunglyndi í 9 vikna skoðun með Edinborgarþunglyndis-kvarðanum (EPDS) og nota GAD-7 til að skima fyrir kvíða. Nokkrar spurningar eru einnig lagðar fyrir mæður í fyrstu heimavítjun um þunglyndi og kvíða.

Lögð er áhersla á að byggja brú milli mæðraverndar og ung- og smábarnaverndar hvað varðar konur með þunglyndi og kvíða á meðgöngu og er þeim fylgt sérstaklega eftir í ung- og smábarnaverndinni með markvissum hætti. Mikilvægt er að efla teymisvinnu ljósmæðra, hjúkrunarfræðinga, heimilis-lækna og sálfræðinga á heilsugæslu-stöðvum til að halda utan um allar konur með þunglyndi og kvíða og meta þörf fyrir ítarlegra mat á vanda og meðferð.

ÞÍH hefur haldið nokkur námskeið á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni til að kynna þetta nýja vinnulag.



Frá námskeiði um nýtt vinnulag í ung- og smábarnavernd sem haldið var í húskakynnum ÞÍH.

BIÐSTOFUSKJÁIR

Unnið er að því að yfirfara skjalið sem var dreift á heilsugæslustöðvar í byrjun árs 2019. Hugmyndin er að útgáfa 2 verði send út í byrjun næsta árs. Við hjá ÞÍH værum þakklát fyrir ábendingar frá starfsfólki heilsugæslunnar um atriði sem mættu betur fara en einnig atriði sem væru mikilvæg viðbót í biðstofuskjáina.

HEILSUHJÓLIÐ

Karolien van den Brekel-Dijkstra, hollenskur heimilislæknir hélt erindi á fræðadögum heilsugæslunnar um jákvæða heilsu. Þetta er ný skilgreining á heilsu sem á einmitt uppruna í Hollandi hjá heimilislækni sem heitir Machteld Huber. Machteld þessi hefur helgað sig rannsóknum á nálgun á heilsu sem byggja meðal annars á hugmyndafræði um Salutogenesis. En það er hugmyndafræði um bættu heilsu þar sem áhersla er lögð á þá þætti sem stuðla að heilbrigði og velferð í stað þess að einblína á orsakir og sjúkdóma.

Machteld gerði stóra rannsókn til að komast að því hvaða þættir skipta máli fyrir heilsu. Hún komst að þeirri niðurstöðu að skipta mætti jákvæðri heilsu í sex aðalsvið sem hún kallar „spiderweb“ sem við höfum þýtt og köllum *Heilsuhjólíð*. Með því má fá innsýn í það hvort líf einstaklinga sé í góðu jafnvægi og hvort þörf sé á að vinna með eitt svið umfram annað.

ÞÍH stóð fyrir námskeiði í notkun Heilsuhjólísins fyrir fræðadagana, 31. október með Karolien og var það skipulagt með litlum fyrirvara. Í því tóku þátt 7 heimilislæknar og 6 hjúkrunarfræðingar úr heilsugæslunni. Það er frá Efra-Breiðholti, Seltjarnarnesi, Miðbæ og frá Egilsstöðum. Einnig voru á námskeiðinu 2 ráðgjafar frá Virk en ÞÍH hefur unnið að þessu verkefni í samvinnu við Virk sem meðal annars hefur staðið fyrir þýðingu á Heilsuhjólínu.

Námskeiðið er haldið í 3 hlutum og verður annar hlutinn í desember og sá þriðji í janúar. Til stendur að byrja með annan 15 manna hóp í desember og sá hópur klárar þá námskeiðið í feb/mars. Auk þess stendur til að halda kennaranámskeið þannig að hægt sé að flytja þessa þekkingu alfarið hingað til lands. Vonast er til að með notkun á Heilsuhjólínu sé hægt að auka skilning skjólstaðinga okkar í heilsugæslunni,



Fríður hópur fólks á námskeiði um jákvæða heilsu með Karolien van den Brekel-Dijkstra.

LYFJALISTI ÞÍH

Vinna við gerð lyfjalista innan ÞÍH hófst síðastliðið sumar en í frumvarpi að nýjum lyfjalögum sem lagt var fram á Alþingi í maí s.l. segir að innan ÞÍH skuli starfa lyfjanefnd sem vinni að öruggri og skynsamlegri notkun lyfja. Hlutverk nefndarinnar skal meðal annars vera að meta hvort og með hvaða hætti lyf gagnast sjúklingum og útbúa leiðbeiningar (lyfjalista) um notkun lyfja innan heilsugæslunnar og á hjúkrunar- og dvalarheimilum á Íslandi.

Lyfjalisti ÞÍH verður útbúinn af heimilislæknum, lyfjafræðingum og öðrum sérfræðingum innan heilbrigðiskerfisins með hliðsjón af sambærilegum listum erlendis frá. Eins og er verður listinn aðgengilegur inni á heimasíðu ÞÍH. Lyfjalistanum verður skipt niður í 24 kafla eftir sjúkdómsgreiningum. Kaflarnir verða gefnir út jafnt og þétt eftir hentugleikum og umfangi. Áætlað er að fyrstu útgáfu allra kafla ljúki vorið 2021.



LANGVINNIR VERKIR

Talið er að um einn af hverjum fimm fullorðinna séu með langvinna verki. Fjölpátta endurhæfing er af flestum talin mikilvægt meðferðarform við langvinnu verkjum en biðtími eftir slíkri meðferð á endurhæfingarstofnunum hefur verið langur.

ÞÍH hefur í samvinnu við endurhæfingarstöðina Hæfi hrint af stað tilraunaverkefni varðandi endurhæfingu vegna langvinnra verkja. Sex heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu taka þátt í verkefninu og geta læknar þar vísað sjúklingum með langvinna verki til Hæfis þar sem endurhæfingarlæknir, sjúkrapjálfari og sálfræðingur sjá um endurhæfinguna í samstarfi við viðkomandi heilsugæslu-lækni sem síðan fylgir sjúklingnum eftir þegar endurhæfing líkur.

Tilraunaverkefnið mun standa til ársloka 2020.



BÖRNIN BJARGA

Í október síðastliðnum var verkefninu „*Börnin bjarga*“ ýtt formlega úr vör á vegum heilsuverndar skólabarna. Þetta verkefni hefur verið í undirbúningi undanfarin misseri og miðar að því að kenna nemendum í 6.–10. bekk markvisst og árlega endurlífgun. Kennslan er í formi fyrirlesturs og verklegar kennsla með einföldum endurlífgunardúkkum.

Verkefnið er hluti af alþjóðlegu verkefni, *Kids save lives*, sem Endurlífgunarráð Evrópu (ERC) og Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (WHO) settu af stað í þeim tilgangi að hvetja allar þjóðir heims til að innleiða endurlífgunar-kennsla meðal grunnskólanema.

Rannsóknir sýna að slík kennsla eykur fjölda þátttakenda í endurlífgun umtalsvert og bætir lífslíkur í kjölfar hjartastoppis utan spítala. Fræðslan verður nú markvisst innleidd í 5 efstu bekk grunnskóla á vegum skólaheilsugæslunnar um allt land og munu skólahjúkrunarfræðingar koma til með að sjá um fræðsluna.

Ilmur Dögg Níelsdóttir skólahjúkrunarfræðingur í Firði Hafnarfirði staðfærði verkefnið og útbjó fræðsluglærur. Styrktaraðilar við kaup á endurlífgunardúkkum voru: Endurlífgunarráð, Hjartaheill, Neyðarlínan og Thorvaldsen-félagið.