

Nätverksträff/utbildningseftermiddag för diabetessjuksköterskor i Växjö

1. Alla hälsades välkomna till dagens träff. Vi var 26 diabetessjuksköterskor som samlats från 18 vårdcentraler.
2. Sari Jonsson informerade om Primärvårdens Hälsoenhet som ger stöd för alla levnadsvanor, kost och matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, tobak, narkotika och spel om pengar. Enheten har mottagning både i Ljungby och Växjö.
primarvardenshalsoenhet@kronoberg.se . Remiss skrivs till Primärvårdens Hälsoenhet Växjö/Ljungby. Bedömning av remisser sker varje dag och väntetiden är 1-2 veckor. Remissen kan lämnas till patienten för tidsbokning eller skickas direkt. Hälsoenheten erbjuder webbtidbok, fysiska möten och webbmöten.

FaR- recept. Ny blankett för fysisk aktivitet på recept. Vid typ 2 diabetes rekommenderas: Aerob fysisk aktivitet måttligt intensitet minst 150 min, 3-7 ggr/v. eller hög intensitet minst 75 min, 3-5 ggr/v. Kan även kombineras. Muskelstärkande aktivitet 2-3 ggr/v. med 8-10 övningar 8-12 repetitioner, 1 set. Tänk på att effekten är sannolikt bättre vid högre intensitet och dos och att kombinerad aerob och muskelstärkande träning ger bättre effekt. Mer information i Fysshandboken. <http://www.fyss.se> Informationsbroschyrer finns att beställa på webblörd.

3. Dennis Hallén informerade om kolhydraträkning. Det kan vara bra att räkna kolhydrater för att sprida ut sitt kolhydratintag över de olika måltiderna och få ett jämnare blodsocker. Det är också värdefullt för patienter att lära sig läsa innehållsförteckningar för att få kunskap om innehållet i livsmedlen som de äter. Måttlig lågkolhydratkost är lämplig i första hand för inaktiva patienter. Kvaliteten på kolhydraterna är viktig oavsett kosthållning. Det kan sammanfattas som många bäckar små leder till skillnad, även om en förändring kan verka liten så gör det skillnad över tid och i kombination med annat!
4. Karin Johansson började med att informera om nyheter och vad som är på gång lokalt och i nationell kunskapsgrupp, NAG-diabetes på SKL.
<https://skl.se/halsasjukvard/kunskapsstodvardochbehandling/systemforkunskapsstyrning/nationellaprogramomraden/diabetesvard.225.html> . Information om SKL-satsning, **Patientkontrakt**, som är ett koncept i 4 delar: överenskommelse, fast vårdkontakt vb., överenskommen tid och sammanhållen plan.
<http://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/personcentrerad-varld/patientkontrakt/>

Patientkontraktet avser att skapa förutsättningar för att relationen mellan patienten och vården bygger på samskapande och gemensamt ansvar. Patientkontraktet är

inget juridiskt kontrakt utan bör ses som ett kultur- och strukturarbete som ska bidra till bättre delaktighet, samordning, tillgänglighet och samverkan. Det handlar om att i varje möte mellan individen och vården söka, stärka och ta tillvara individens egen förmåga och vilja utifrån vad som är viktigt för den personen. För att få en bild av hur långt implementeringen av patientkontrakt kommit har det tagits fram enkäter i Esmaker en för vårdgivare och en för patienter. Under träffen gjordes en enkätundersökning vårdgivare.

5. Efter lunch informerade Katarina Skov-Poulsen om erbjudande att vara med i SKUP-test av ny blodsockermätare
6. Maria Thunander informerade om nyheter från EASD. Maria Thunander började med att visa en NDR-graf av HbA1c <57 mmol/l för vuxna med diabetes typ-2 i primärvård. Halland låg på första plats med 75.1% och Riket på 70% och Kronoberg sist med 63.7%. Maria berättade även om nya forskningsresultat från EASD med mer evidens för att SGLT2-hämmare (Jardiance, Forxiga)är bra vid hjärtsvikt och njursvikt; och annan hjärtsjukdom. Forxiga (dapagliflozin) är bra vid hjärtsvikt, lägre mortalitet och sjukhusinläggningar, även för de utan diabetes (NEJM 2019).
7. Dialog i grupper om behandlingsalternativ för några olika patientfall. Gemensam genomgång av olika behandlingsförslag tillsammans med Maria Thunander.
8. Nytt möte planeras till hösten 2020. Återkommer med tid.

Med vänlig hälsning

Karin Johansson, diabetessamordnare