

Formæli

Diabetesheildaraðlan er skrivað av arbeiðsbólki, sum landsstýrismaðurin við heilsumálum setti á sumri 2012. Ætlanin fevnir um típu 1 og típu 2 diabetes. Av ti at tey, ið hava típu 1 diabetes, koma í eina fasta skipan, beinanvegin sjúkan verður staðfest, fer ætlanin í hóvuðsheitum at snúgva seg um típu 2 diabetes.

Eitt álit um viðgerð av diabetes típu 2 varð skrivað í 2003. Álitið hevði stóran týdning, ti tað vísti á ein tørv á munabetri viðgerð av típu 2 diabetes.

Landsstýrismaðurin við heilsumálum hevur avgjört, at diabetesokið skal endurskoðast og metir, at tiðin er komin at lýsa og greina økið av nýggjum. Rákið í londunum rundan um okkum er, at sjúklingar við típa 2 diabetes verða viðgjördir í nærumhvørvinum, meðan sjúklingar við típa 1 diabetes framvegis verða viðgjördir á sjúkrahúsi.

Talið av sjúklingum við típu 2 diabetes er vaksið nóg hesi 10 árin, síðan diabetesálitið í 2003 varð skrivað. Tørvur er tí á at endurskoða økið. Í diabetesheildaraðlanini hevur arbeiðsbólkurin sett fram 18 tilmaelir til landsstýrismannin. Tilmælini hava til endamáls at betra um viðgerðardygðina, soleiðis at tað sæst aftur í færri fylgisjúkum og sjúkrahúsinnleggingum. Harumframt verður mælt til, at øll hava sama möguleika at fáa staðfest sjúkuna, fáa viðgerð, undirvising og eftirlit, hvar enn í landinum tey búgvat. Hetta vísit aftur til rákið í londunum utan um okkum, har sjúklingar við típu 2 diabetes verða viðgjördir í nærumhvørvinum.

Turid Arge
forkvinna fyri stýrisbólkin

Kristianna Larsen á Lofti
samskipari fyri verkætlana

Innihaldsyvirlit

Formæli.....	1
Innihaldsyvirlit.....	2
Kapittul 1 – Inngangur.....	5
1.1. Inngangur	5
1.2. Samansetning av arbeiðsbólki, fylgibólki og stýrisbólki	6
1.2.1. Arbeiðsbólkurin.....	6
1.2.2. Fylgibólkurin.....	6
1.2.3. Stýrisbólkurin	6
1.3. Arbeiðsgongd	6
1.3.1. Innleiðing til arbeiðssetning.....	7
1.4. Álitið er býtt í 7 kapitlar	7
Kapittul 2 - Diabetes mellitus	8
2.1. Týpa 1 diabetes	8
2.2. Týpu 1,5 diabetes mellitus ella LADA.....	8
2.3. Týpa 2 diabetes	8
2.4. Serstakar týpur av diabetes	8
2.5. Graviditetsdiabetes.....	9
2.6. Diabetes týpa 2 og ættarbregði	9
2.7. Kanningar av týpu 2 diabetes, ið eru gjørðar í Føroyum	9
2.7.1. Kanningar av føroyskum skúlabørnum	9
2.7.2. Kanningar av týpu 2 diabetes í Føroyum av fólk í aldrinum 40-79 ár	9
2.7.3. Antropologisk kanning av sosialum trupulleikum hjá sjúklingum í Føroyum við týpu 2 diabetes.....	9
Kapittul 3 - Optimal viðgerð av týpu 2 diabetes.....	10
3.1. Viðgerðarætlanin eiger at fevna um	10
3.1.a. Økir, ið skulu verða kannað og viðgjörd, tá týpa 2 diabetes verður staðfest	11
3.1.b. Taka sjúklingarnar við í viðgerðina.....	13
3.1.c. Eftirlit við týpu 2 diabetes sjúklingum.....	14
3.1.d. Aðrir fakbólkar	14
3.2. Svøvnapnø og týpa 2 diabetes	15

3.3. Fyribyrging	15
3.3.1. Fyribyrging í breiðari merking	15
3.3.2. Kostur og kostvanar	15
3.3.3. Kanningar um fyribyrging fyrir tey í vandabólki og tey í undanstigi til sjúkuna	16
3.3.4. Fyribyrging av diabetes-seinkomplikatiónum, tákna týpa 2 diabetes er staðfest	17
3.4. Samandráttur	17
Kapittul 4 - Støðan viðvígjandi týpa 2 diabetes í Føroyum í dag	18
4.1. Diabetesambulatorið á Landssjúkrahúsini	18
4.2. Diabetesambulatorið á Klaksvíkar sjúkrahúsi	19
4.3. Diabetesambulatorið á Suðuroyar sjúkrahúsi	19
4.4. Kommunulæknaskipanin	19
4.5. Dietistur	20
4.6. Eygnalækni	20
4.7. Fótterapeutar	20
4.8. Nýralækni	20
4.9. Hjartalækni	20
4.10. Oyrna-, nasa- og háslækni	21
4.10.1. Svøvnnapnø	21
4.11. Fysioterapeutar	21
4.12. Ergoterapeutar	21
4.13. Sálarfrøði	21
4.14. Almannaverkið	22
4.15. Heilsutrygd	22
4.16. Sárviðgerð	23
4.17. Diabetesfelagið	23
Kapittul 5 - Tilmæli – Diabetesviðgerð frameftir	24
5.1. Leikluturin hjá Diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini	24
5.1.1. Týpa 1 diabetes mellitus	24
5.1.2. Týpa 2 diabetes mellitus	24
5.1.3. Ráðgeving og undirvísing	24
5.1.4. Starvsfólk á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini	25
5.1.5. Mælt verður til	25
5.2. Diabetesambulatoriini á Klaksvíkar- og Suðuroyar sjúkrahúsum	26

5.2.1. Mælt verður til	26
5.3. Neyðugt er at hækka stóðið á Kommunulæknaskipanini	26
5.3.1. Mælt verður til	27
5.4. Kliniskur dietistur	27
5.4.1. Týðandi partur av típu 2 diabetes viðgerðini er kostráðgeving hjá dietisti	27
5.4.2. Prediabetes	27
5.4.3. Tørvur á dietistum	28
5.4.4. Mælt verður til	29
5.5. Samstarv millum kommunulæknar, serlæknar og aðrar tænastur	29
5.6. Rørsla sum fyribyrging	29
5.7. Mælt verður til	29
5.8. Skal verða mælt til screening	29
5.9. Mælt verður til	30
5.10. Sárviðgerð	30
5.11. Sártoymi	30
5.12. Mælt verður til	30
5.13. Góðskumeting og góðskumenning	31
5.14. Mælt verður til	31
5.15. Eftirútbúgvingar fyrir kommunulæknar og heilsustarvsfólk	31
5.16. Tilmælir samlað	33
Kapittul 6 - Kostnaðarmeting	35
6.1. Kostnaðarmeting av Diabetesheildarætlanini	35
Kapittul 7 - Fylgiskjøl og tilvísingar	39
7.1. Fylgiskjøl	39
7.2. Tilvísingar	48

Kapittul 1 – Inngangur

1.1. Inngangur

Eitt av málunum í Visjón 2015 var at orða eina fólkahelsuætlan. Hetta var fyrstu ferð, vit i Føroyum frá tí politiska pallinum formliga fingu útskrivað eina ætlan, sum viðvikur fólkahelsu føroyinga sum heild. Ætlanin byggir í høvuðsheitum á, at ung sum eldri eiga ábyrgd fyri egnari heilsu, og at stuðul verður veittur, tá á stendur (Tilvising 1).

Síðani Fólkahelsuætlan føroyinga varð almannakunngjørd i 2006 hevur verið arbeitt miðvist við at kunna um fólkahelsu. Fólkahelsuráðið hevur havt fleiri fyribrygjandi átok at kunna um góðan livesstil, kost og rørslu. Mælt hevur verið til i mestan mun at halda seg frá tí, ið ikki verður mett sum heilsugott. Hesi átok hava verið vend móti fjöldini sum ein fyribryging móti at verða rakt av livesstilssjükum, m.a. típu 2 diabetes. Landsstýrismaðurin við heilsumálum hevur avgjört, at tiðin er komin at endurskoða og útgreina økið innan diabetes. Hetta við tí fyri eyga at arbeiða fyri at minka um tittleikan av típu 2 diabetes. Eisini við tí fyri eygað at kunna veita fólk, sum longu eru rakt av livesstilssjükum, millum annað típu 2 diabetes, bestu viðgerð og ráðgeving. Diabetesheildarætlanin er ætlað sum arbeiðsamboð fyri diabetesviðgerð frameftir í Føroyum.

Típu 2 diabetes er ein sjúka, ið rakar nógvar føroyingar. Í okkara litla samfølag kenna tey flestu onkran, ið er raktur av sjúkuni. Sjúkan rakar ikki bara tann, ið fær sjúkuna, men alla familjuna, arbeiðsfelagar og vinfólk. Soleiðis verða sera nógv ávirkað meira og minni, tá ein verður raktur av hesi álvarsomu sjúku. Kanningin, sum nýliga er gjord fyri at finna, hvussu nógvir føroyingar hava diabetes, er jüst liðug. Hon sigur okkum, at umleið 3000 føroyingar hava típu 2 diabetes, og aðrir 3000 hava undanstig til sjúkuna (Fylgiskjal 1).

Í altjóða høpi siga töl, at 371 milliónir menniskju hava diabetes, harav 55 milliónir í Evropa. Í Danmark høvdu við árslok 2011 umleið 306.600 persónar fingið staðfest diabetes. Hetta er ein 100 % øking upp á umleið 10 ár. Onnur 200.000 verða mett at hava sjúkuna uttan at vita av tí.

Út frá nevndu tolum sæst, at tað er i tokum tíma, at diabetesøkið verður greinað. Eisini, at funnið verður fram til, hvussu viðgerð og kunning fyri tey við típu 2 diabetes eiga at verða skipað. Á henda hátt verður tryggjað, at sjúklingar kring landið fāa eins viðgerð og ráðgeving, hvar i landinum tey enn búgva.

1.2. Samanseting av arbeiðsbólki, fylgibólki og stýrisbólki

Ein arbeiðsbólkur varð settur at orða eina diabetesheildarsætlan. Harafturat vórðu ein fylgibólkur og ein stýrisbólkur settir. Bólkarnir vórðu mannaðir við fakfólkum innan økið, tengd at diabetes.

1.2.1. Arbeiðsbólkurin

- Kristianna Larsen á Lofti, Heilsumálaráðið, verkætlanaarsamskipari
- Jens Andreassen, deildarlækni, Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum
- Dánjal Petur Højgaard, kommunulækni og umboð fyri Læknafelag Føroya
- Sten Larsen, kommunulækni og umboð fyri Kommunulæknafelag Føroya
- Kristiana Rein, forkvinna fyri Diabetesfelag Føroya
- Mariann Patursson, kliniskur dietistur á Landssjúkrahúsínum
- May-Britt Skoradal Jacobsen, undirvisari, Sjúkrarøktarfroðideildin á Fróðskaparsetrinum
- Durid Johannesen, sjúkrarøktarfroðingur, Diabetesambulatoriið á Klaksvíkar sjúkrahúsi

1.2.2. Fylgibólkurin

- Torkil á Steig, serlækni i nefrologi og yvirlækni á Landssjúkrahúsínum
- Malan Holm, eygnalækni og yvirlækni á Landssjúkrahúsínum
- Rudy Kollslið, kardiologi og yvirlækni á Landssjúkrahúsínum
- Kathrina Lindenskov Holm, psykologur
- Jóna Dahl, umboð fyri fötterapeutar
- Ann Marie Hammer, diabetessjúkrarøktarfroðingur á Suðuroya sjúkrahúsi
- Hannilena Jacobsen, umboð fyri Fólkahelsuráðið
- Durita Rouch, umboð fyri Fysioterapeutfelag Føroya
- Turið Jacobsen, umboð fyri Ergoterapeutfelagið
- Beinta Joensen, diabetessjúkrarøktarfroðingur, Sjúkrarøktarfroðifelag Føroya
- Poula Patursson, cand. scient i klinisk ernering, umboð fyri dietistar

1.2.3. Stýrisbólkurin

- Turid Arge, aðalstjóri í Heilsumálaráðnum
- Jan Simonsen, deildarstjóri í Heilsumálaráðnum
- Bjarni á Steig, yvirlækni á medisinsku deild á Landssjúkrahúsínum
- Marius Rein umboð fyri Diabetesfelag Føroya

1.3. Arbeiðsgongd

Av tí, at tey, ið manna arbeiðsbólkin, eru í fostum starvi, hevur verið arbeitt aftan á vanliga arbeiðstið út á kvøldi og í vikuskiftum. Fyrsti fundurin hjá arbeiðsbólkinum var tann 25. september 2012.

1.3.1. Innleiðing til arbeiðssetning

Arbeiðssetningur:

- Lýsa viðgerðartörvin hjá sjúklingum við típu 2 diabetes
- Í stuttum lýsa núverandi viðgerðarmöguleikar hjá sjúklingum við típu 2 diabetes
- Koma við uppskotum um, hvussu viðgerðarviðurskiftini hjá hesum sjúklingum kunnu betrast og skipast, herundir m.a.:
 - fyribyrgjandi átök
 - eginumsorgan
 - kostur, rørsla
 - screening
 - uppbýti í sjúkugongd
- Lýsa fyrimunir og vansar við uppskotunum til loysn á fyribyrgingar-/viðgerðarviðurskiftunum
- Gera kostnaðarmetingar av uppskotunum til loysn á fyribyrgingar/ viðgerðarviðurskiftunum

1.4. Áltið er býtt í 7 kapitlar

Kapittul 1

- Inngangur

Kapittul 2

- Lýsir sjúkuna diabetes mellitus
- Kanningar av típu 2 diabetes gjørðar í Føroyum

Kapittul 3

Lýsir tey átök, sum neyðug eru, tá ein persónur fær staðfest sjúkuna típa 2 diabetes. Greitt verður frá, hvussu ein nútíðar viðgerð eigur at verða samansett, frá tí at fyrstu kanningarnar verða gjørðar, tá mett verður um mögulig árin av sjúkuni, og tá leggjast skal til rættis ein ætlan fyrir viðgerð og eftirliti.

- Fyribyrging

Kapittul 4

- Lýsir støðuna hjá típu 2 diabetes sjúklingum í Føroyum, soleiðis sum hon er í dag.

Kapittul 5

- Umrøður ábøtur, sum neyðugar eru í føroyska heilsuverkinum, um viðgerðin av føroyskum típu 2 diabetes sjúklingum skal kunna røkka tí, sum í kapitli 1 er umrødd sum tann optimala viðgerðin.

Kapittul 6

- Kostnaðarmeting

Kapittul 7

- Tilvisingar og fylgiskjøl

Kapittul 2 - Diabetes mellitus

Felagseyðkennið fyrir tey ymsu slögini av diabetes er, at blóðsukrið er ov høgt. Verður tað ikki viðgjört, elvir tað sum frá liður til skaða á fleiri likamsgögn. Orsakirnar eru ymiskar og verða samstundis brúktar sum grundarlag fyrir at býta diabetes upp í undirbólkar.

Grundleggjandi kann trupulleikin vera, at framleiðslan av tí insulini, sum neyðugt er fyrir at fáa sukrið úr blóðrenslinum inn i kyknurnar, serliga vøddakyknurnar, er ov lítil (Tilvising 2). Orsókin kann eisini vera, at tað insulinið, sum kroppurin framleiðir, ikki virkar nóg væl, av tí at kroppurin hevur elvt eitt móttostöðuföri fyrir insulini (sonevndur insulinresistensur). Ein samanrenning av ov lítlari insulinframleiðslu og øktum móttostöðuföri kemur ofta fyrir.

2.1. Týpa 1 diabetes

Týpa 1 diabetes er ein sonevnd autoimmun sjúka. Eyðkennið er, at eins egna immunverja oyðileggur insulinframleiðandi kyknurnar í brisinum. Viðgerð við insulini er tí livsneyðug frá byrjan, tí sjúklingurin annars doyr av sýrueitran. Av teimum, ið hava diabetes, hava umleið 10 % týpu 1.

2.2. Týpu 1,5 diabetes mellitus ella LADA

Umleið 10 % av teimum, sum í Evropa hava fingið staðfest týpu 2 diabetes, hava í veruleikanum eina autoimmuna orsók til sjúkuna eins og við týpu 1 diabetes. Álopið frá immunverjuni er nakað veikari og tekur longri tið, men úrsliðið er tað sama - at enda verður einki insulin framleitt í brisinum. At byrja við kann sjúklingurin klára seg við tablettum. Tað kann vara frá 6 mánaðum upp í 5 ár, áðrenn insulinþorurin er eyðsýndur. Eftir 5 árum hava 80 % av hesum sjúklingum insulin fyrir neyðini. Tað er hesin bólkurin, ið verður nevndur týpu 1,5 diabetes ella LADA¹.

2.3. Týpa 2 diabetes

Týpa 2 diabetes kemur ofta snikjandi og mennist spakuliga í einum undanstigi yvir eini 10 ár (prediabetes). Her ber annaðhvort til at fyribryrgja, at diabetes yvirhovur brýtur út, ella í øðrum lagi at útskjóta diagnosuna í nokur ár. Orsókin til týpu 2 diabetes er ein sokallað insulinmóttöða (insulinresistensur). Sum frá liður megnar brisið ikki at nokta vaksandi tørvin á insulinini. Tað gerst meira trupult at fáa sukrið inn i kyknurnar. Hetta hevur við sær, at blóðsukrið hækkar, so neyðugt verður við livsstílsbroytingum og/ella medisinskari viðgerð. Av samlaðu diabetestilburðunum eru umleið 80-90 % týpa 2 diabetes.

2.4. Serstakar týpur av diabetes

Ein avleiðing av álvarsomum bruna í brisinum kann verða diabetessjúka. Orsakirnar til hetta kunnu millum annað vera alkoholovurnýtsla, ov nóg feitt í blóðinum (hypertriglyceridæmi) ella gallsteinstrupulleikar. Hetta slagið av sjúkuni ber heitið sekunder diabetes. Insulinframleiðslan minkar so nóg, at sjúklingurin hevur fyrir neyðini at fáa dagliga insulininnspræning eins og týpu 1 diabetes sjúklingar.

¹ LADA (latent autoimmune diabetes in adults)

2.5. Graviditetsdiabetes

Gestationel diabetes er diabetes í graviditetinum. Kvinnur, ið fáa diabetes í graviditetinum, sleppa oftast av við diabetes, tá tær hava átt. Umleið 50 % av hesum kvinnunum fáa típu 2 diabetes seinni í livinum.

2.6. Diabetes típu 2 og ættarbregði

Sjáldsom slög av diabetes eru eisini, eitt nú ávis arvalig slög av sjúkuni. Um til dómis annað av foreldrunum hevur sjúkuna, er vandin at fáa típu 2 diabetes 40 %, og um bæði foreldrini hava sjúkuna, er vandin 80 % (Tilvising 3).

2.7. Kanningar av típu 2 diabetes, ið eru gjørdar í Føroyum

Í Føroyum finst litið av skrivaðum tilfari um típu 2 diabetes, men nakrar kanningar eru gjørdar.

2.7.1. Kanningar av føroyskum skúlabørnum

Kanning, sum Gigni hevur gjørt, visir, at BMI² hjá 28 % av næmingum í 7. flokki var ov høgt (Tilvising 4).

Kanning av 9. floks næmingum í Føroyum frá 2010/2011 visir, at ein triðingur av næmingunum hava ein ella fleiri risikofaktorar, sum kunnu føra til típu 2 diabetes. Harafturat visir kanningin, at 37 % av næmingunum hava ættarbregði til diabetes í fyrsta ella øðrum liði. Ein triðingur rørir seg minni enn 60 minuttr um dagin, sum danska heilsustýrið tilmælir. Ein triðingur hevur ov høgt BMI, og afturat hesum var miðjumátið ov stórt hjá einum fjórðingi av børnunum (Tilvising 5).

Hesar báðar kanningar geva eina ábending um, at livsstílurin hjá børnum og ungum í Føroyum kann hava skaðiliga ávirkan á teirra heilsu. Kanningar vísa, at livsstílurin, sum ein hevur sum barn ella ungar, ofta er tann sami, tá ein verður vaksin.

2.7.2. Kanningar av típu 2 diabetes í Føroyum av fólk í aldrinum 40-79 ár

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannuheilsu er jüst liðug (april 2013) við eina vittfevnandi kanning av yvir 3000 tilvildarligt útvaldum føroyingum í aldrinum 40 til 79 ár. Hesir vórðu screenaðir fyri típu 2 diabetes og undanstig til sjúkuna. Samlaða talið á teimum við típu 2 diabetes er 1. januar 2012 í kannaða aldursbólkinum 13,1 %. Flutt yvir á samlaða fólkatalið hava yvir 3000 føroyingar típu 2 diabetes. Á leið lika nögv hava undanstig til típu 2 diabetes (Tilvising 6) (Fylgiskjal 1).

2.7.3. Antropologisk kanning av sosialum trupulleikum hjá sjúklingum í Føroyum við típu 2 diabetes

Ein antropologisk kanning er gjørd av føroyingum við típu 2 diabetes í aldrinum 45-65 ár. Kanningin byggir á samrøður við fólk, ið hava típu 2 diabetes, úr flestu oyggjunum í Føroyum. Kannað varð, hvussu sjúklingar uppliva sjúkuna í sosialum samanheingi. Úrslitið visti, at fólk sum heild høvdu ilt við at skilja sjúkuna og duga illa at liva við henni. Eisini visti kanningin, at stórur munur var á, hvørji viðgerðartilboð voru í teimum ymsu økjunum av landinum (Tilvising 7).

²BMI: vekt / (hædd x hædd). Vekt verður mátað í kg og hædd í metrum.

Kapittul 3 - Optimal viðgerð av típu 2 diabetes

Í dag vita vit, at umleið helvtin av típu 2 diabetes sjúklingum longu hava tekin til sonevndar diabetiskar seinkomplikationir, tá tey fáa staðfest sjúkuna. Hetta merkir, at sjúkan í mongum fórum hevur gjort um seg í fleiri ár, áðrenn hon verður staðfest (Tilvising 8).

Tá metast skal um stoðuna og samlaða vandan av sjúkuni, verður tosað um sonevndar risikofaktorar. Fleiri og álvarsligir faktorar økja um vandan fyri, at sjúkan fær árin á ymisk likamsgögn. Í hesum høpi er tað æðralagið, t.e. blóðrenslið til tey ymsu gögnini, sum á ymsan hátt verður rakt. Hevur sjúkan gjort um seg og haft árin á hjartað, æðrar ella nýru, er vandin fyri at doygga ov tíðliga nógv øktur. Sjúklingar við típu 2 diabetes eru í dupult so stórum vanda fyri at fáa hjarta-/æðrasjúkur enn onnur. Umleið 75 % av sjúklingum við típu 2 diabetes doygga av hjarta-/æðrasjúkum (Tilvising 8).

Umleið 8 % av öllum sjúklingum við típu 2 diabetes fáa av sjúkuni sonevnda makroalbuminuri, sum er eitt tekin um nýrasjúku. Av hesum fáa 4-8 % nýrasvik og tørv á dialysu ella nýratransplantation.

Eitt annað eyðkenni við típu 2 diabetes er, at sjúklingarnir ofta hava ólag i fitievnum (kolesterol og triglycerid) í blóðinum. Ov nógv og skeiwt býti økir um vandan fyri hjarta-/æðrasjúkum og deyða (8). Lækking av fitiinnihaldinum í blóðinum minkar um hendan vandan utan mun til, hvussu høgt útgangsvirðið er.

Óheppin lívsstílur við royking, ováti og ov litlari rørslu hevur somuleiðis negativa ávirkan á æðrarnar. Tubbak er ein av tyngstu risikofaktorunum, tá talan er um hjarta-/æðrasjúkur.

Hvørja ferð ein risikofaktorur økist, fleirfaldast vandin fyri komplikationum. Endamálið við viðgerðini av típu 2 diabetes er at minka um vandan fyri fylgisjúkum. Tørvur á viðgerð er i somu løtu, sjúkan verður staðfest, og tørvurin er livslangur. Tá diagnosan er staðfest, er neyðugt at gera eina heildarmynd av, hvørji árin á gögnini sjúklingurin möguliga longu hevur, hvørjir vandatáttir eru, og hvussu álvarsamir teir eru.

3.1. Viðgerðarætlanin eigur at fevna um

- Tá sjúkan er staðfest, eigur at verða gjord ein nevv læknalig kanning og meting av sjúkuni. Medisinska viðgerðin av höga blóðsukrinum, risikofaktorum og möguligum komplikationum eigur at vera intensiv, fjoltáttað og systematisk og eftir galddandi evidensbaseraðum leisti. Serligur dentur eigur at vera lagdur á at viðgera sjúklingar, sum eru í stórum vanda (hárisiko).
- At taka sjúklingin við i viðgerðina merkir, at sjúklingurin eigur at fáa undirvisning um sjúkuna, viðgerðina og eftirlitið av henni. Hann eigur at fáa ráðgeving um mat og rørslu. Um hann roykir, skal hann fáa tilboð um hjálp at leggja av at roykja.
- Eftirlit hjá lækna eigur at vera umfatandi og neyvt eina ferð um árið. Afturat eiga, í samstarvi millum læknar og sjúkrarøktarfrøðingar, at vera trý til fýra eftirlit árliga ella oftari, um tørvur er á tí.
- Aðrir fakbólkur eiga eisini at vera partar av kanningar- og viðgerðartilboðnum. Í primera geiranum diabeteslækni, dietistur, fötterapeutur, fysioterapeutur, ergoterapeutur, sálarfrøðingur og í sjukrahúshøpi serlæknaökini innan eygnasjúkur, hjartasjúkur, nýrasjúkur, skurðviðgerðir.

3.1.a. Økir, ið skulu verða kannað og viðgjörd, tá týpa 2 diabetes verður staðfest

Blóðsukur

Út frá virðunum á blóðroynd, hæmoglobin A1c, kann miðalblóðsukrið fyrir seinastu 8-12 vikurnar verða útrocnað. Hetta virðið, möguliga saman við tí aktuella blóðsukrinum, er avgerandi fyrir, hvor viðgerð verður sett í verk. Diabetes týpu 2 viðgerðin eigur sum heild at taka atliti til ymisk viðurskifti so sum aldur, sálarligar og sosialar umstöður og heilsustöðuna. Neyðugt er at gera eina heildarmeting av sjúklinginum, sum fevnir um hansara livsstil, hugburð, vitan og ressursir. Hesin kunnleiki um einstaka sjúklingin er neyðuga grundarlagið fyrir hollari ráðgeving og viðgerð.

Sjúklingurin skal ogna sær eitt blóðsukurmátitol, sum hann verður lærdur at bruka, bæði viðvikjandi til tekniska og næra degnum, blóðsukrið skal málast – sonevnd sjálvmonitorering. Roynt skal verða at fáa blóðsukrið niður á eitt hóskandi stöði.

Antidiabetiska medisinska viðgerðin kann vera fjöltáttuð. Málið fyrir viðgerðini er treytað av aldri, hvussu leingi sjúkan hefur varað, og um sjúklingurin hefur hjarta-/æðrasjúkur. Viðgerðin byrjar, samstundis sum roynt verður at stuðla sjúklinginum í at broyta livsstíl.

Týpa 2 diabetes er ein sjúka, sum við fleiri sjúkueyðkennum versnar við árunum. Úrslitið av antidiabetisku viðgerðini skal javnan eftirmetast, og flestu sjúklingar hava fyrr ella seinri insulinviðgerð fyrir neyðini.

Blóðtrýst

Blóðtrýstið verður mátað í minsta lagi fýra ferðir um árið, triðja hvønn mánað, partvis hjá lækna og partvis við heimamátingum. Er blóðtrýstið ov högt, er ofta neyðugt at viðgera við fleiri slögum av blóðtrýstlækkandi heilivági, áðrenn rokkið verður á mál. Hjá týpu 2 diabetes sjúklingum er æðrakálking ofta byrjað, áðrenn sjúkan verður staðfest. Tí er tað umráðandi at viðgera blóðtrýstið niður á eitt stöði, sum frægast verjir æðrarnar. Hetta merkir, at týpa 2 diabetes sjúklingar, í mun til onnur, krevja meiri intensiva blóðtrýstviðgerð. Flestu týpu 2 diabetes sjúklingar hava ov högt blóðtrýst, tí hefur ein stórur partur av hesum sjúklingabólki tørv á blóðtrýstlækkandi heilivági.

ACE-inhibitor/ATB³ eיגur at verða bjóðað sum fyrsta val hjá sjúklingum við hjarta-/æðrasjúkum ella nýraávirkan; onnur evnir verða eisini nýtt. Hava sjúklingarnir ikki ein sunnan livsstíl, fær ein betraður livsstílur gagnligt árin á blóðtrýstið.

Hjarta-/æðrasjúkur

Kannað verður, um sjúklingarnir hava tekin til hjarta-/æðrasjúkur. Er tekin til tess, kann verða neyðugt við kanning hjá hjartalækna. Í mongum fórum er tørvur á grundleggjandi viðgerð av hjartaæðrum, eitt nú at viðka æðrarnar við ballón (ballóndilatation) og innlegging av búsnangi (stenti). Viðhvört er tørvur á sonevndari bypass skurðviðgerð, tað vil siga, at ein tróngur ella tiptur partur av æðralagnum verður skiftur (bypassaður).

³ ACE = angiotensin converting enzyme inhibitor og ATB = angiotensin 2 blokkari. Bæði verja nýruni móti diabetesárini.

Sjúklingar við típu 2 diabetes eru longu framanundan i storri vanda enn onnur at fáa blóðtöppar, og tí eiga sjúklingar við diabetes við risikofaktorum at fáa hjarta-/æðrasjúkur eisini at fáa blóðtynnandi viðgerð. Medisinsk viðgerð kann eisini verða umhugsað, tá talan er um roykisteðg, tvørrandi seksuellan fórleika ella nervabruna (neuropati).

Nýru

Nýrafunktiúnin skal kannast. Hetta verður gjört við blóðrondum og við eini serligari landroynd, sum kann staðfesta mögulig diabetiskt árin á nýruni – mikroalbuminuri. Verða hesi árin staðfest, er umráðandi, at medisinsk nýraverjandi viðgerð verður sett í verk (Fylgiskjal 2).

Fitiinnihald

Flest allir sjúklingar við diabetes hava sonevnda dyslipidæmi, sum er ólag í nøgd og býti av ymsu feittevnunum í blóðinum. Í dag verður ikki bert hugt eftir totalkolesterolinum, men eisini eftir býtinum millum HDL (tað sonevnda verjandi kolesterolið) og LDL (tað skaðandi kolesterolið). Eisini nøgdin av triglycerid (annað fitievni enn kolesterol) kann verða hækkað og krevja viðgerð.

Týðandi partur av viðgerðini er ráðgeving um kost og rørslu. Harafturat er neyðugt við kolesterollækkandi heilivági. Miðað verður eftir passandi lágum virðum við eyka neyvari regulering, um sjúklingurin er í hávandabólki.

Vekt, hædd, BMI, miðjumát

Sjúklingarnir verða vigaðir og hæddin mátað. Av hesum ber til at rokna fram til BMI. Óv högt BMI er í sær sjálvum ein vandi. Um sjúklingarnir viga ov nógv, er umráðandi at veita ráðgeving fyri at fáa teir at lætna. Harumframt gevur miðjumát ábending um sonevndan insulinresistens.

Eygu

Sjúklingarnir verða vistir til kanning hjá eygnalækna til tess at staðfesta, í hvønn mun diabetiskar æðrabroytingar eru í eygnabotninum. Siðani verða teir innkallaðir regluliga til eftirlit hjá eygnalækna.

Fótstatus

Fóturnir verða kannaðir. Sjúklingarnir verða vistir til regluliga fótarøkt fyri at fyribrygja diabetiskar fóttrupulleikar. Sambært reglugerð hava típu 2 diabetes sjúklingar rætt til figgjarligan stuðul til fótarøkt hjá statsgóðkendum fótterapeuti. Eins og nógvir sjúklingar við típu 2 diabetes longu hava eygnabotnsbroytingar og nýraárin, tá tey fáa staðfest típu 2 diabetes, hevir ein stórur partur eisini árin á nervalagið og blóðrenslið í beinunum. Fóturnir verða kannaðir við tí fyri eygað at fyribrygja fótsárum og amputationum (Fylgiskjal 3).

Lívsstílur

Tey, ið fáa sjúkuna típu 2 diabetes, eru flest fólk í miðum aldri og eldri, sum longu hava ein rótfestan lívsstíl. Umráðandi er at fáa hesi at skilja tydningin av samanrenningini millum sunnan lívsstíl og viðgerð, eitt nú kostráðgeving og læknaviðgerð. Sjúklingarnir eiga tí beinanvegin, sjúkan verður staðfest, at fáa holla ráðgeving, viðgerð og uppfylging av sjúkuni.

Fyrst verður roynt at fáa yvirlit yvir livsstil í mun til kost, rørslu, royking og alkoholi hjá sjúklingum við típu 2 diabetes. Tá talan er um prediabetes⁴ og fyribyrging, vísa kanningar, at fyribyrging við lívstilsbroytingum er gagnligt. Hesi, sum eru ávegis eini típu 2 diabetes sjúku, kunnu við fyribyrging koma aftur á beint, um tey megna at broyta ringar vanar viðvikjandi áti og rørslu. Tí er umráðandi, at hesi byrja við regluligari likamsvenjing so sum at renna, svimja ella ganga skjótt umleið 30 minutir dagliga (Tilvising 8), samstundis eiga at verða fingnir í lag sunnari kostvanar. Hjá summum av hesum fólkunum í vandabólki við prediabetes kann á henda hátt sleppast undan nakrantið at fáa diabetes, í øðrum lagi kann sjúkan haldast burtur í fleiri ár við broyttum livsstili.

3.1.b. Taka sjúklingarnar við í viðgerðina

Típa 2 diabetes er ein varandi sjúka, sum krevur, at folk við sjúkuni laga sín livshátt í mun til tann veruleika, at sjúkan er livslong. Góð viðgerð er neyðug, men ikki minst er ráðgeving og undirvisning neyðug, skulu sjúklingarnir læra at liva við sjúkuni og tí viðgerð, sum sjúkan krevur.

Sjúklingarnir eiga at fáa holla vitan um sjúkuna og förléika til sjálvsábyrgd og eginumsorgan. Ikki minst er neyðugt, at sjúklingarnir verður stímblaðir at skilja týdningin av at taka til sin ráðgeving og vegleiðing. Hetta er avgerandi fyrir ávirkanina á lívsgóðsku og vandan fyrir komplikatiónum.

Hesin parturin av tilgongdini kann mangan vera torførur og tíðarkrevjandi. Ofta kenna sjúklingarnir ikki á sær, at teir eru sjúkir, og skilja tí ikki törvin á at skula broyta livsstil. Tí er neyðugt við sjúkraróktarfroðingi og kliniskum dietisti, sum megna at motivera sjúklingarnar til á ein sjálvstöðugan, virkisfusan og áhaldandi hátt at taka ábyrgd fyrir sjúkuni.

Av tí, at viðgerðir og tilráðingar stöðugt broytast, og menniskju við, eigur ráðgevingin og undirvisningin av sjúklingum við típu 2 diabetes at vera ein dynamisk og áhaldandi tilgongd alt lívið (Tilvising 10).

Í diabetesviðgerðini verður tosað um fýra hornasteinar. Triggir teirra eru kostur, rørsla og heilivágur. Hesir hava ávirkan á hvønn annan og skulu tillagast, alt eftir á hvørjum stöði persónarnir eru. Undirvisning er fjórði hornasteinurin, og tað er við innlæringartilgongdini, at persónar við típu 2 diabetes fáa innlit í samanrenningina millum nevndu hornasteinarnar og harvið læra at taka ábyrgd fyrir sjúkuni og fyrir egnari heilsu (Tilvising 9,10).

Sjúkraróktarfroðingar hava í hesum hópi ein sjálvsagdan leiklut. Tá sjúkan er staðfest, sjúklingarnir eru kannaðir fyrir fylgisjúkur og settir í viðgerð, er umráðandi, at hesi fáa tilboð um eina undirvisningartilgongd til tess at læra at liva við sjúkuni.

Tá sjúkan er staðfest, eiga allir sjúklingar og avvarðandi at verða vist til dietist (Tilvising 19,26). Dietistráðgeving kann verða skipað í bólkum ella sum einstaklingaundirvisning.

⁴ Undanstig til típu 2 diabetes

Sjúklingarnir skulu ogna sær vitan um:

- hóskandi kost jüst til teirra tørv
- at rökka og halda hóskandi vekt
- at halda blóðsukrinum normalum ella so nær tí normala, sum til ber við kostinum,
- at regulera fiti i blóðinum við kosti, til tess at minka um vandan fyrir hjarta-/æðrasjúkum
- at ávirka blóðtrýstið rætta vegin við kostinum

Stuttur samandráttur av, hvussu sjúkugongdin eiger at verða skipað

- Staðfesting av típu 2 diabetes og kanning fyrir seinkomplikationir og risikofaktorar.
- Viðgerð við heilivági, sum er ein læknauppgáva.
- Undirvísing um, hvat típa 2 diabetes er. Livsstílsbroytingar, sjálvmonitorering (blóðsukurmáting, blóðtrýstmáting). Undirvísing um týdningin av at taka fyriskrivaða heilivágini. Um eginumsorgan og eginábyrgd av sjúkuni. Henda undirvísing krevur einar 3-4 samröður hjá sjúkrarøktarfrøðingi við servitan um kroniskar sjúkur.
- Kostráðgeving, sum krevur einar 3-4 samröður hjá kliniskum dietisti (Tilvising 8).

Ein slik undirvísingargongd verður mett at taka einar 6 mánaðir.

3.1.c. Eftirlit við típu 2 diabetes sjúklingum

Tríggjar ella fýra ferðir um árið hefur serútbúgvinn sjúkrarøktarfrøðingur sjúklingin í viðtalum. Mett verður um nakrar av nevndu risikofaktorunum og um medisinsku viðgerðina, harafturat um evnini hjá sjúklingunum at megna eginumsorganina og at fylgja givnum ráðum. Vegleitt og undirvist verður eftir tørv.

Læknin ger eina árliga stöðumeting, har hugt verður eftir samlaðu heilsustøðuni, möguligum komplikationum, eins og mett verður um, í hvønn mun tey málini, ið sett vórðu, eru rokkin. Möguliga nýggj mál fyrir viðgerð verða avtalað.

Úrslitið av eftirlitinum er grundarlag fyrir möguligum broytingum av medisinsku viðgerðini og fyrir teimum málum, sum sjúklingar frameftir skulu rökka.

Nýggj viðtala verður avtalað. Læknaskrivarin tryggjar, at sjúklingarnir móta til avtalaðar tiðir.

3.1.d. Aðrir fakbólkar

Við tí fyrir eyga at fyribryrgja og viðgera fylgisjúkur er neyðugt at kunna visa sjúklingum til tey ymsu serlæknaøkini eftir tørv. Her er talan um diabeteslækna, eygnalækna, hjartalækna, nýralækna, oyrna/nasa/háslækna og kar- ella ortopediskan skurðlækna. Til tess at fyribryrgja fótsár er týdningarmikið, at atgongd er til lóggildan fótterapeut. Har sár eru íkomin, er tørvur á sársjúkrarøktarfrøðingum til at rökta og viðgera hesi.

Í ávísum fórum er gastric bypass ein gongd leið fyrir tey við típu 2 diabetes við ovurfitti. Gastric bypass er skurðviðgerð, sum minkar magasekkini við tí fyrir eyga, at sjúklingurin lætnar munandi. Í mongum fórum hvørva diabetes eyðkennini, eins og aðrir vandafaktorar minka ella hvørva, t.d. hjarta-/æðrasjúkum.

Hjá summum er tað ein fyritøka at fáa upp i lag at róra seg í mun til tað, sum rátt verður til. Orsakir kunnu vera likamligir veikleikar, brek ella manglandi kunnleiki og hugflog til teir ymsu venjingarmöguleikarnar. Umframt vegleiðing og ráð frá lækna, sjúkraróktarfröðingi og dietisti, kann vegleiðing og instruktión frá fysioterapeuti í slikum fórum vera góð hjálp.

3.2. Svøvnapnø og típa 2 diabetes

Nýggj kanning víslir óktan tittleika av svøvnapnø (Tilvising 11) hjá fólk við típa 2 diabetes. Svøvnapnø er ein sjúka við ólagi í andingarlagnum, tá fólk sova. Eyðkennið er langir steðgir i andingini, sum hefur við sær súrevnistrot. Úrslitið er ógvuslig móði og viðhvört hóvuðpína. Ringa svøvnlagið hefur við sær, at hesir sjúklingar eru móðir og illa upplagdir um dagin. Típa 2 diabetes og svøvnapnø hækka hvør í sinum lagi um vandan fyrir hjarta-/æðrasjúkum og deyða. Um sjúklingar við típa 2 diabetes hava svøvnapnø, er vandin fyrir álvarsomum hjartakrampa ella blóðtøppi í hjartanum upp til 5 ferðir óktur í mun til persónar, sum ikki hava svøvnapnø. Svøvnapnø og típa 2 diabetes eru ein vandamikil samanrenning. Viðgerð fæst fyrir hesa sjúku við eini sonevnd C-PAP masku, sum sjúklingarnir sova við.

Tað er ikki óvanligt, at sjúklingar, sum fáa diabetes, verða raktir av stúran og tunglyndi. Royndir vísa, at hesir sjúklingar fáa góða hjálp av viðgerð hjá sálarfröðingi.

3.3. Fyribyrging

Í diabeteshópi verður tosað um tríggjar formar fyrir fyribyrging

3.3.1. Fyribyrging í breiðari merking

Primer fyribyrging merkir, at tiltök til broyttan lívsstíl verða sett í verk at fyribyrgja eini ella fleiri sjúkum

Motión

At kropslig rörsla fyribyrgrir típa 2 diabetes og oðrum lívsstílssjúkum er prógvað.

Verða börn býtt í fýra bólkar eftir konditíón, eru tey í niðasta fjórðingi 15 ferðir í so stórum vanda fyrir at hópa upp vandatáttir til hjarta-/æðrasjúkur. Tilmæli um venjingarátt og styrki eru væl greinað, alt eftir um talan er um börn, vaksin ella eldri. Millum annað verður mælt til, at vaksin fólk venja 30 minuttir dagliga við miðal- til høgari styrki. Tó skulu hesi í minsta lagi 2 ferðir um vikuna venja soleiðis, at styrkin áhaldandi er høg í minst 20 min. Venjingarátturin skal eisini kunna fremja beinstyrkina og rörlufimleikan. Kropslig venjing, meira enn tilmælt verður her, virkar heilsufremjandi.

Fyri tey eldrum (65+) verður mælt til, at intensiteturin er moderatur, men í hesum liggar eisini, at tey fáa sær regluligar venjingar sum ein natúrligan vana. Venjingin fremur eisini balansuevnini og styrkina í vöddum og beinagrind.

3.3.2. Kostur og kostvanar

Kostvanar eru av alstórum týdningi fyrir fólkahélsuna og fyrir at fremja og varðveita góða heilsu og at fyribyrgrir sjúkum, ið eru tengdar at kosti, sum t.d. típa 2 diabetes og hjarta-/æðrasjúkum. Afturat hesum kemur, at kostvanar og yvirvekt eru nær tengd hvør at oðrum.

Tvær kanningar av fóroyskum skúlabörnum (Tilvising 4,5) vísa, at fleiri børn viga ov nógv. Eisini kanningin av típu 2 diabetes i Føroyum (Tilvising 6), (Fylgiskjal 1) sýnir, at uml. 3000 hava undanstig til típu 2 diabetes. Alt hetta kundi við kosti og rørslu í mongum fórum seinkað munandi um, nær tey gerast sjúk, ella um tey gerast sjúk.

Viðvikjandi øllum lýsingunum, ið verða miðlað út um, hvat vit eiga og ikki eiga at eta, eru hetta ofta kostráð, sum eru beinleiðis í andsøgn við hvort annað. Hetta kann vera ørkym�andi, og vit eru ofta i iva um, hvørji kostráð vit eiga at fylgja, ella hvørjar vørur vit eiga at keypa, um vit ynskja at keypa góðan, sunnan, heilsufremjandi og sjúkufyribryrgjandi kost. Tí er tað ynskilt, at tilmælini i “Fóckaheilsuætlan fóroyinga – visjón 2015” frá april 2006, bls. 22-29, (1) verða sett i verk, tí nógv fólk hava tørv á leiðbeining um góð kostráð. Bestu úrslitini av kostráðgeving hava verið, tá ein kann fāa individuella (einstaklinga) leiðbeining.

Norðanlond hava síðani 1980 samstarvað um at orða fóðslutilmælir, sum eru visindaliga grundað. Í Føroyum hava vit hildið okkum til hesi norðurlendsku tilmælir, men ynskja vit at fāa tilmæli, sum jüst hóska til fóroysk viðurskiftir.

Nevndu fóðslutilmæli verða nevnd “De Nordiske Næringsstofsanbefalinger” (stytt NNA), og snúgva tey seg um, hvussu vit seta kostin saman á rættan hátt, bæði hvat viðvikur lívvirkiliga (fysiologiska) tørvinum hjá kroppinum og heilsufremjan, so vit kunnu minka um vandan fyrir varandi kosttengdum sjúkum. Fóðslutilmælini eru ætlað friskum fólk. Av somu orsok skal fyrivarni takast fyrir, at kosturin til tey, sum eru sjúk ella á annan hátt hava ein serligan kosttørv, má tillagast umstøðunum.

Kostvanar hjá fóroyingum

Í Føroyum hava vit eingi nýggj og yvirskipað hagtøl, ið lýsa kostvanar sum heild hjá fóroyingum, og tað er harðliga tiltrongt, at ein nýggj kanning verður gjørd.

Átök viðvikjandi sunnum kosti og kostvanum skulu gerast

Av tí, at kostur hevur so stóra ávirkan á heilsuna, er tað umráðandi, at fólk fāa atgongd til holla og viðurkenda kunning um tann týdning, sum kostur hevur fyrir fóckaheilsuna. Harafturat hvussu til ber at fāa sunnari kostvanar, og hvussu til ber at fyribrygja kosttengdum sjúkum (Tilvising 26).

3.3.3. Kanningar um fyribryging fyrir tey í vandabólki og tey í undanstigi til sjúkuna

Fyrstu kanningarnar, sum prógvaðu, at fysiskur aktivitetur kann fyribrygja típu 2 diabetes, vórðu gjørdar í Svøriki við eini 12 ár langari kanning í 80’num og 90’num. Fyri at kanna eftir, at hetta var so, vórðu storri og væl tilrættalagdar kanningar gjørdar í Kina, Finlandi og USA. Allar kanningarnar komu fram til sama úrslit, at vandin fyrir at fāa típu 2 diabetes minkar við 60 % i ti bólkinum, har fysiska aktivitetsstøðið varð økt og sunnari kostur etin.

Bólkurin, vit her tosa um, eru teir persónar, sum hava sokallað prediabetes ella undanstig til diabetes. Hetta er ikki ein sjúka, men ein risikofaktorur til at fāa diabetes og/ella hjarta-/æðrasjúkur. Hesi hava eitt ov høgt fastublöðsukur (6,1-6,9 mmol/L) og/ella ov høgt bloðsukur aftan á eina máltíð (7,8-11,0). Hava tey aftrat hesum ein ella fleiri av fylgjandi risikofaktorum: yvirvekt, ov høgt bloðtrýst, ættarbregði til diabetes, ólag i fitievnum, er tilgongdin ávegis at fāa diabetes meiri enn dupult so skjót, enn um tey bert hava hesi ov høgu bloðsukrini.

Hesin bólkur telur sum nevnt eini 3000 persónar í Føroyum. Eini 20 % av hesum fää diabetes um árið. Vórðu hesi funnin við screening, kundi fyribyrging verið gagnlig bæði fyrir tann einstaka og samfelagið. Læra hesi at leggja livesstilin um til regluliga venjing og sunnari kostvanar, fää tey i besta lagi ella möguliga ongantið diabetes. Í øðrum lagi verður diabetes útsett nokur ár, men í báðum fórum ber til at fyribyrgja fylgisjúkum, sum i veruleikanum eru tær, sum elva til teir ymsu niðursettu fórleikarnar, sum eru so eyðkendir fyrir diabetes.

3.3.4. Fyribyrging av diabetes-seinkomplikationum, tá típa 2 diabetes er staðfest

Hetta verður kallað sekunder fyribyrging móttvegis omanfyri nevndu primeru fyribyrgingini. Her er sjúkan staðfest, og roynt verður at seta inn við viðgerð og tiltökum, sum kunnu fyribyrgja seinkomplikationum. Her skulu i stuttum umrøðast tey týdningarmestu tiltökini.

Blóðsukrið eיגur at liggja so stabilt og normalt, sum til ber, samstundis sum atlit verða tikin til persónigar umstöður og eyðkenni hjá tí einstaka. Hetta gevur í longdini góð úrslit. Um HbA1c⁵ liggur um 48 mmol/mol, eru eygu, nýru og nervalag væl vard móti skaðiliga árininum, sum blóðsukrið kann hava á smáu æðrarnar, at hesi stórt sæð ikki útvikla komplikationir í hesum organum. Á sama hátt hevur kolesterollækkandi heilivágur verjandi árin á innaru föðringina á æðravegginum. Munurin millum tey, sum taka kolesterollækkandi heilivág og tey, sum ikki taka henda heilivágini, er so stórus, at sagt verður, at hann er týdningarmesti heilivágurin í viðgerðini av típa 2 diabetes. Heilivágur móti ov høgum blóðtrýsti hevur somuleiðis eina höga raðfesting, tí heilivágurin verjir hjartað, heilan og pulsæðrarnar móti strongd, bløðing, kolesteroláløgu og blóðtøppum. Sum greitt er frá omanfyri, hevur reglulig kropslig venjing týdning hjá teimum, ið hava típa 2 diabetes, tá talan er um áðurnevndu eginleikarnar viðvikjandi at verja eygu, nýru, nervalag, hjarta og æðrar (Tilvising 12).

3.4. Samandráttur

Av tí, sum er umrøtt omanfyri, sæst, at diabetes típa 2 er álvarslig sjúka, sum óviðgjörd rakar meint. Viðgerðin av sjúkuni er fjoltáttar og krevur vitan um sjúkuna. Afturat hesum er samstarv tvörtur um deildir (sektorar) og fakmørk i heilsuverkinum avgerandi fyrir samlaða úrslitið. Neyðugt er við góðum samstarvi innan primeru heilsutænastuna, eitt nú millum kommunulækniviðtalur, dietistar, Almannaverkið og fótterapeutar. Neyvt samstarv krevst eisini millum kommunulækna og tær ymsu tænasturnar á sjúkrahúsini. Fyrst av öllum samstarv millum kommunulæknan og diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini, men eisini við tey serlæknaokir, sum nevnd eru omanfyri.

⁵ HbA1c - langtíðarblóðsukur

Kapittul 4 - Støðan viðvíkjandi típu 2 diabetes í Føroyum í dag

Típu 2 diabetes er álvarsom sjúka. Fleiri fakbólkar innan primera og sekundera geiran eru partar av viðgerðini. Vitamin um sjükuna og viðgerð av henni mennist støðugt og setir krøv til heilsu- og almannaverkið.

4.1. Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsinið

Diabetesambulatoriið byrjaði formliga á Landssjúkrahúsinið i 1985, fyrst og fremst ætlað teimum, ið høvdum típu 1 diabetes. Siðani fingu eisini sjúklingar við típu 2 diabetes, sum vóru truplir at regulera, og sum høvdum tørv á at byrja við insulini, eisini atgongd til diabetesambulatoriið. Talið á sjúklingum við típu 2 diabetes í ambulatoriinum vaks so við og við, sum vitamin um viðgerðarmöguleikarnar gjørdust betri og meira samansettir og krevjandi. Hetta hevði við sær, at stórt tal av sjúklingum við típu 2 fingu atgongd til ambulatoriið. Sama gongdin hevur verið i londunum kring okkum. Ein onnur avleiðing hevur verið, at nógvir kommunulæknar hava mett hetta økið so torgreitt, at teir hava latið viðgerðina av sjúklingum við típu 2 diabetes yvir til diabetesambulatoriið, tá atgongd kortini hevur verið har fyri henda sjúklingabólk.

Eyðsæð megnar diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsinið ikki hesa vaksandi byrðuna við ti starvsfölkamanning, sum er í ambulatoriinum í dag. Hugsast kann, at ambulatoriið frameftir kundi røkt uppgåvuna, um tað varð viðkað og ment við betri fysiskum karmum og betur mannað við læknum, sjúkrarøktarfroðingum og dietistum. Í Danmark er hetta evnið viðgjort i drúgvári umrøðu og væl umhugsað í DSAM⁶ og DES⁷ tey seinastu 10 árin. Har er semja um, at sjúklingar við típu 2 diabetes í stóran mun eiga at verða viðgjørdir av primera geiranum. Hetta svarar í Føroyum til, at kommunulæknaskipanin fær hovuðsábyrgd fyrir viðgerðini av típu 2 diabetes.

Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsinið hevur verið væl virkandi, siðani ein uppstiging av starvsfölki för fram, eftir at eitt diabetesálit varð skrivað i 2003. Uppstiganin fevndi um, at diabeteslækni för at virka tveir dagar um vikuna i staðin fyrir ein dag, eins og eitt hálvtíðarstarv hjá sjúkrarøktarfroðinginum varð viðkað til hálvtannað starv. Ein kliniskur dietistur varð settur fulla tið afturat verandi dietisti, eins og eitt læknaskrivarastarv varð uppstigað frá hálvari til fulla tið.

Í dag er støðan broytt. Dietisturin, sum varð settur at viðgera sjúklingar við típu 2 diabetes, er spardur burtur. 0,2 brókur er skarvaður av normeringini hjá sjúkrarøktarfroðinginum, eins og læknaskrivarin er skerdur við 0,3 bróki.

Sum heild er støðan viðvíkjandi dietisti á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsinið í dag, at bert tey við típu 1 diabetes og gestationellum diabetes⁸ sleppa til dietist. Tænastan til sjúklingar við típu 2 diabetes er avmarkað, soleiðis at bert nakrir fáir típu 2 diabetes sjúklingar við komplikationum hava atgongd til dietist. Afturat arbeiðinum við diabetes hevur

⁶ Dansk Selskab for Almenmedicin www.dsam.dk

⁷ Dansk Endokrinologisk Selskab www.endocrinology.dk

⁸ Gestationell diabetes - Barnakonusukursjúka

hesin dietisturin viðtalur við sjúklingar, sum hava aðrar sjúkur, til dømis cöliaki, allergi, anoreksi, GSD3a⁹.

4.2. Diabetesambulatoriið á Klaksvíkar sjúkrahúsi

Diabetesambulatoriið á Klaksvíkar sjúkrahúsi varð sett á stovn sum úrslit av álitinum frá 2003. Ambulatoriið virkar sum eitt sjúkraróktarfröði-ambulatorium og hefur opið 8 tímar um vikuna. Sjúklingarnir, sum eru úr Norðoyggjum og Eysturoynni, koma til viðtalum umleid triggjar ferðir um árið. Um trupulleikar stinga seg upp, ráðførir sjúkraróktarfröðingurin seg við læknaforvaktina/yvirlæknan ella visir sjúklingin til medisinska ambulatoriið á Klaksvíkar sjúkrahúsi. Meiri viðfevt eftirlit við m.a. blóðroyndum, EKG, nýrakanning (mikroalbuminuri) og fótstatus verður gjört eina ferð um árið. Læknaligi parturin av hesum eftirliti liggur á láni. Hetta kemst av, at skipað samstarv er ikki hesum viðvikjandi millum diabetesambulatoriið og medisinska yvirlæknan á sjúkrahúsininum ella við kommunulæknatænastuna í ökinum. Dietistur er 4 tímar um vikuna.

4.3. Diabetesambulatoriið á Suðuroyar sjúkrahúsi

Diabetesambulatoriið á Suðuroyar sjúkrahúsi varð eisini sett á stovn sum úrslit av álitinum frá 2003. Ambulatoriið er opið 16 tímar um vikuna, t.e. 2 dagar - 8 tímar hvønn dagin, har sjúkraróktarfröðingur og kliniskur dietistur virka. Kommunulæknar kunnu vísa sjúklingum við typu 2 diabetes til kliniskan dietist á ambulatoriinum. Í starvi er ein sjúkraróktarfröðingur 16 tímar og ein dietistur 16 tímar um vikuna. Sjúklingarnir, sum verða viðgjördir á diabetes ambulatoriinum, eru úr allari Suðuroynni. Sjúkraróktarfröðingurin viðger sjúklingar við typu 2 diabetes, sum koma regluliga til eftirlit 3. hvønn mánað. Hesi fáa tikið blóðroyndir og blöðtrýstið, harafturat árligt eftirlit av EKG, fótstatus og mikroalbuminuri.

Tá ivamál eru um, hvussu viðgerðin skal leggjast til rættis, verður samstarvað við diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini, lækna og sjúkraróktarfröðingar, ið starvast hjá læknunum. Harumframt verður samstarvað við læknan hjá sjúklingunum. Tá fólk við typu 2 diabetes møta til regluliga kanning á ambulatoriinum, fevnir hetta samstundis um, at tey tosa við dietistin, sum harafturat ráðgevur m.a. børnum og vaksnum, sum viga ov nógv, fólk við ov høgum kolesterol og øðrum.

4.4. Kommunulæknaskipanin

Kommunulæknaskipanin hefur í mong ár verið partur av samlaða viðgerðartilboðnum til sjúklingar við typu 2 diabetes. Fyri sjúklingar við typu 1 diabetes hefur so at siga öll ábyrgdin fyri viðgerðini ligjð á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini. Í hvønn mun kommunulæknar luttaka í viðgerðini av typu 2 diabetes sjúklingum er rættiliga ójavnt kring landið. Arbeiðsorkan, sum tær ymsu kommunulæknaviðtalurnar leggja í hetta arbeiðið, man, eins og góðskan í viðgerðini, vera sera ymisk.

Orsókir til hesar ójavnar kunnu vera fleiri. Hugsast kann, at samlaða arbeiðsbyrðan og økjandi arbeiðstrýstið í læknaviðtalum, orsakað av økjandi tali á arbeiðsuppgávum, øktum möguleikum fyri kanningum og viðgerð, m.a. av diabetes, hefur verið ov krevjandi. Óivað hava hesi viðurskifti, saman við vitanini um at tey trú diabetesambulatoriini veita slika tænastu, havt ta avleiðing, at sjúkan og viðgerðin av henni vórðu niðurprioriterað í

⁹ Glykogen goymslu brek

kommunulæknaviðtalunum. At høvuðsábyrgdin fyrir viðgerð og eftirliti er løgd á diabetesambulatoriini, hefur viðhvört havt ta avleiðing, at áhugin fyrir og kunnleikin til diabetesviðgerð sum heild hefur verið avmarkað hjá kommunulæknum og starvsfólkum hansara. Ringast man stöðan vera í teimum viðtalum, sum ikki hava nakran fastan kommunulækna, men skiftandi vikarar og við hvört ongan lækna. Í hesum økjum eru sjúklingar við típu 2 diabetes, sum detta niðurimillum i skipanini, tí teir kenna seg ótryggar við skiftandi kommunulæknaavloysarar (Tilvising 7, 19).

Skulu øktu krövini til diagnostisering, viðgerð og eftirlit av kroniskum sjúkum, m.a. diabetes típa 2, verða fylgd, er eyðvitað neyðugt at menna kommunulæknaviðtalurnar kring landið til at viðgera típu 2 diabetes. Hesi viðurskifti verða uppaftur greiðari, um ætlanin at flyta viðgerðina av stórum parti av típu 2 diabetes sjúklingum út í primera geiran gerst veruleiki.

4.5. Dietistur

Tá avmarkaða dietisttænastan á sjúkrahúsunum í Klaksvík og Suðuroy er undantíkin, hava sjúklingar við típu 2 diabetes í primera geiranum ongan möguleika fyrir dietistráðgeving. Ongin dietistur er til taks, og sostatt er eingin möguleiki hjá kommunulæknum at visa sjúklingum til handan partin av viðgerðini.

4.6. Eygnalækni

Eygnalæknatænastan til sjúklingar við diabetes má metast at vera nøktandi sambært altjóða standardum og krövum. Tænastan er mannað við trimum eygnalæknum, sum regluliga kalla sjúklingar inn til eftirlit. Tænastan fevnir millum annað um fundusfoto¹⁰, sum er hent amboð til at fylgja gongdini hjá teimum við diabetes.

4.7. Fótterapeutar

Í tilráðingum um fyribyrging fyrir sjúklingar við típu 2 diabetes verður mælt til regluligar viðgerðir hjá fótterapeuti. Sambært kunngerð um ískoyti til gjald fyrir veiting hjá lóggildum fótterapeuti hava sjúklingar við diabetes rætt til figgjarligan stuðul til fótterapi seks ferðir um árið ella fleiri ferðir, um læknin metir tað verða neyðugt. Fyrir at fáa ískoyti frá Heilsutrygd, skal sjúklingurin hava våttan um sjúkuna frá lækna (Fylgiskjal 3).

4.8. Nýralækni

Tænastan hjá nýralækna virkar við atliti til diabetesviðgerð. Mannagongdir eru fyrir, nær kommunulæknin eigur at visa til nýralækna. Tænastan fevnir millum annað um viðgerð og eftirlit av sjúklingum við nýrasviki. Endamálið við tænastuni er at fyribyrgja, at tørvur verður á dialysu (Fylgiskjal 2).

4.9. Hjartalækni

Tveir serlæknar í hjartasjúkum eru á Landssjúkrahúsini, og ein er á Suðuroyar sjúkrahúsi. Tænastan virkar, men ynskilegt er, at biðitiðin var munandi styttri havandi í huga, at mest vanligu fylgisjúkur til diabetes júst eru hjarta-/æðrasjúkur.

¹⁰ Digitalar myndir av nethinnuni goymdar til seinni samanberingar

4.10. Oyrna-, nasa- og háslækni

Er illgruni um svøvnapnø, er tað oyrna-, nasa-, og háslækni, sum kannar sjúklingin og tekur stöðu til viðari diagnostisering. Hendan kanningin för áður fram hjá serkónum lækna á Landssjúkrahúsínum, sum eisini setti viðgerðina í gongd. Tó hefur tænastan ikki verið virkin í eina tíð.

4.10.1. Svøvnapnø

Í grannalondum okkara eru seinastu árini sett á stovn svøvnambulatoriir við serútbúnum sjúkraróktarfröðingum innan ökið. Hesi hava havt ta dagligu ábyrgdina, meðan serlækni, ofta lungalækni, tekur sær av teimum læknafakligu metingunum. Sjúklingarnir lána eina litla CPAP-masku heim at sova við um náttina. Dugin eftir lesur sjúkraróktarfröðingurin av á maskinuni, hvort talan er um svøvnapnø. Sjúkraróktarfröðingurin tekur sær av at læra sjúklingarnar at brúka maskuna og tekur sær av teimum sjúklingagongdum, sum eru minni truplar. Í flestu fórum er bert törvur á fáum eftirlitsvitjanum á ambulatoriinum (Si síðu 15 um svøvnapnø).

4.11. Fysioterapeutar

Rörsla er tyðandi partur av diabetesviðgerðini, og ein av hornasteinunum í viðgerðini av sjúkuni típa 2 diabetes er kropslig rörsla. Fyri at tað skal eydnast at broya lívsstíl, hefur tað týdning fyri sjúklingar at fáa miðvisa vegleiðing um rørslu. Somuleiðis hefur tað týdning við venjingarskrá, sum skal tillagast eftir törvinum hjá tí einstaka.

Nakrar kommunur hava, sum liður i eldrapolitikki teirra, tilboð við venjingum til folk omanfyri 60 ár undir leiðslu av fysioterapeutum. Sum nú er, er einki skipað tilboð um vegleiðing í venjing og rørslu frá fysioterapeutum, tá talan er um sjúklingar við típu 2 diabetes (Tilvising 21, 22) (Fylgiskjal 4).

4.12. Ergoterapeutar

Tá talan er um sjúklingar við típu 2 diabetes, hefur ergoterapi fokus á trupulleikar í gerandisdegnum (ADL trupulleikar), sum standast av sjúkuni. Törvur er á ergoterapi, tá sjúkan hefur við sær fylgisjúkur, sum skerja möguleikan hjá sjúklingum at klára at skipa gerandisdagin¹¹. Tá talan er um ergoterapeutiska viðgerð, verður áherðsla lögð á aktivitet og luttóku og at skapa og varðveita motivatión til at broya lívsførslu. Út frá hesum skal sjúklingurin fáa venjing í samsvari við tað, sum hefur týdning fyri tann einstaka í gerandisdegnum innanfyri eginumsorgan, arbeiði, fritíð og í samfelagnum sum heild. (Tilvising 21, 22, 23).

4.13. Sálarfrøði

Fyri nokur kennist tað sum ein skelkur at fáa eina varandi sjúku. Hetta kann upplivast sum ein missur, og hesi kunnu fáa sorgareykenni í tí sambandi, sum kunnu vera týðil og koma beinanvegin. Men onnur reagera óðrvísi. Talan er altið um reaktionir. Tað hendir seg ikki, at ongin reaktion er.

¹¹ International Classification of Function (ICF)

Hvør sjúkan er, um tað er típa 1 ella típa 2 diabetes, ella um tað eru børn ella vaksin, sum gerast sjúk, eigur ikki at vera avgerandi fyri metingini av, hvønn tørv á hjálp frá sálarfrøðingi sjúklingurin hefur.

Uppgávur hjá sálarfrøðingi í samband við diabetessjúkur kunnu vera beinleiðis samrøður t.d. á klinikkini við sjúklingin og mögulig avvarðandi. Sálarfrøðingur kann vegleiða og undirvisa starvsfólk, sum arbeiða beinleiðis við diabetessjúklingum.

4.14. Almannaverkið

Yvirskipað verður greitt frá leiklutinum hjá Almannaverkinum, tá talan er um stuðul til sjúklingar við diabetes

Heilivágur

Stuðul til heilivág verður regulerað í lögini um heilsutrygd. Um folk við diabetes ikki hava ráð at gjalda egingjaldið, er möguleiki at sökja um stuðul eftir § 15, stk. 2 í forsorgarlóginum ella eftir § 12 í almannapensjónslóginum. Í slikum fórum verður ein ítökilig meting gjörd.

Stuðul til serkost

Kunngerðin um hjálparráð (serkost) gevur heimild at veita stuðul til hjálparráð, tá talan er um varandi sjúku. Talan er um, tá hjálparráð eru neyðug fyri at kunna rökja arbeiði, og tá hesi bøta munandi um varandi avleiðingar av sjúkuni, ella tá hjálparráð lætta munandi um i gerandisdegnum í heiminum.

Í forsorgarlóginum verða tvey dömi nevnd, sum beinleiðis snúgva seg um diabetes:

- Í § 17 verður nevnt, at stuðul kann veitast til meirútreiðslur til serkost til persón við diabetes, um viðkomandi vegna sjúkuna ikki kann eta vanligan kost, men serkost. Stuðul verður veittur til munin millum útreiðslur til vanligan kost og til serkost.
- Í § 14 er heimild at veita stuðul til útreiðslur av ortopediskum skóm ella ortopedisk fótinnlegg, um sukursjúka ger sár á iljarnar, ið tarna kenslum í fótunum, ella tá blóðrenslið er í stórum vanda.

Uppgávur hjá heimatænastuni

Heimatænastan tekur sær av bæði típu 1 og 2 diabetes sjúklingum, sum verða vístir til heimatænastuna. Talan kann vera um at umsíta heilivág, millum annað tablett- og sproytuviðgerð, upplæring í sproytuviðgerð, vegleiðing um kost, fótbunga, lívsstíl, eftirlit við blöðsukri eftir tørvi, sárviðgerð og hjálp til at sökja um heilivág v.m.

4.15. Heilsutrygd

Heilsutrygd skal, sambært lögtingslög nr. 178 um almenna heilsutrygd, § 15, stk. 1 og 2, og kunngerð sambært somu lög um iskoyti til gjald fyri veiting hjá statsautoriseraðum fóttapeuti, veita figgjartígan stuðul til tey, ið hava sjúkurnar típu 1 diabetes og típu 2 diabetes.

Sambært heilivágsstiganum verður figgjarligur stuðul veittur til millum annað: heilivág, blóðsukurtól og strimlar, stiks, blóðtrýstmátitól og tilhoyr, sum kemur upp á heilivágsstigan og verður veitt til hesar sjúkubólkar.

4.16. Sárviðgerð

Einki formaliserað sárambulatorium er í Føroyum. Í praksis verða sjúklingar, sum hava tørv á sárviðgerð, vístir til ortopedkirurg. Sum støðan er í dag, er visiteringin og viðgerðin av sjúklingum við diabetiskum sárum óskipað fyri ikki at siga tilvildarlig. Týdningurin av at viðgera sárini rættstundis eigur ikki at undirmetast. Umleið helvtin av típu 2 diabetes sjúklingunum hava nervabruna (neuropati), niðursetta immunverju og/ella vánaligt blóðrensl. Hetta hevur við sær vanda fyri at fää sár, sum eru trupul at lekja. Vánaliga blóðrenслиð og bruni hava við hvört við sær, at neydugt er við amputátióon (Tilvising 27).

4.17. Diabetesfelagið

Diabetesfelag Føroya varð stovnað 15. februar 1986. Endamál felagsins er at:

- Virka fyri og stuðla áhugamálum teirra sukursjúku í Føroyum
- Veita upplýsing, ráðgeving og undirvising um sukursjúku og kor teirra sukursjúku í Føroyum
- Stuðla visindaligari kanning av sukursjúku
- Samarbeiða við onnur felög, ið virka fyri at bøta um kor teirra brekaðu í Føroyum
- Vera við í norrønum- og millumtjóða samstarvi viðvíkjandi viðurskiftum teirra sukursjúku

Felagið er partapolitiskt og átrúnaðarliga óheft (Fylgiskjal 5).

Kapittul 5 - Tilmæli - Diabetesviðgerð frameftir

Arbeiðsbólkurin hevur fylgjandi uppskot um ábøtur í viðgerðini av diabetes í Føroyum:

5.1. Leikluturin hjá Diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum

5.1.1. Týpa 1 diabetes mellitus

Sjúklingar við týpu 1 diabetes eiga at hava fast tilknýti til diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum, sum hevur fakliga kompetent starvsfólk at taka sær av viðgerðini og eftirlitnum. Vanligt er, at sjúklingarnir við týpu 1 diabetes skulu móta fýra ferðir um árið til eftirlit – av hesum eina ferð um árið til eina drúgvári árliga støðumeting hjá lækna og/ella sjúkraróktarfröðingi. Fyrsta árið gongur sjúklingurin eisini einar fýra ferðir hjá kliniskum dietisti. Eftir hetta lækkar árliga talið av vitjanum hjá dietisti. Hetta verður avtalað eftir tørvi.

Viðgerðin av sjúklingum við týpu 1 diabetes er krevjandi. Eitt nú er talið av sjúklingum við týpu 1 diabetes, sum brúka insulinpumpu, vaksandi. Sjúklingar, sum fáa hesa viðgerð, hava tað munandi betri og liva eitt nærum natúrligt liv. Hetta krevur tó fleiri og meiri umfatandi eftirlit á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum.

Nógv umrøtt millum diabetologar er áðurnevndi millumbólkurin LADA (týpa 1,5 diabetes), sum í roynd og veru er týpa 1 diabetes, sum aftan á umleið 5 ár skal viðgerast jüst á sama hátt sum týpu 1 diabetes.

5.1.2. Týpa 2 diabetes mellitus

Eftir evropeiskum leisti skal meginparturin av týpu 2 diabetes sjúklingum viðgerast í primera geiranum. Hjá hesum sjúklingum er arbeiðið at diagnostisera, kanna, viðgera og fylgja við gongdini ikki truplari enn so, at kommunulæknaskipanin við hóskandi manning og fórleikamenning fer at megna at taka sær av hesum stóra sjúklingabólki. Hinvegin eru nakrir sjúklingar, umleið 150, sum eru hart raktir av onkrari komplikatión ella ringir at regulera og krevja neyvt eftirlit. Hesir hoyra ti heima á diabetesambulatoriinum.

Millum hesar báðar bólkar eru nakrir sjúklingar, sum vegna komplikatiónir verða fylgdir eftir tørvi bæði av kommunulækna og sekundera geiranum, tá talan er um viðgerð og eftirlit. Tað snýr seg eitt nú um sjúklingar við týpu 2 diabetes, sum hava tørv á eini viðkaðari meting av serkønum læknum í sekundera geiranum. Her kann talan vera um sárviðgerð, viðgerðartrupul blóðtrýst, óstabil viðurskifti í nethinnuni, graviditetsdiabetes ella bara trupulleikar at viðgera blóðsukrið. Hesin samansetti bólkurin telur eini 400 av øllum við týpu 2 diabetes, og eftirlitsfunktiónin her er ein sonevnd “shared care” funktión, har ábyrgdin óbroytt liggar hjá kommunulæknunum.

5.1.3. Ráðgeving og undirvísing

Starvsfólkioð á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum skulu kunna verða tok hjá primera geiranum, og í arbeiðstíðini skulu kunna ráðgeva umvegis telefon ella teldupost og svara fakligum spurningum, sum kommunulæknar, sjúkraróktarfröðingar ella dietistar seta.

Arbeiðsbólkurin hevur mett tað sum eina sjálvfylgju, at kommunulæknaskipanin og teir nýsettu klinisku dietistarnir, ið bólkurin mælir til at seta, eiga at verða undirvistir í at viðgera sjúklingum við týpu 2 diabetes. Vitanin um týpu 2 diabetes veksur støðugt og medisinsku

viðgerðarmöguleikarnir somuleiðis. Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum eיגur at taka sær av og leggja undirvisningartilboðið soleiðis til rættis, at kommunulæknar, sjúkrarøktarfrøðingar og dietistar hava neyðugu vitanina. Undirvisningin kann verða supplerad við gestaundirvisning uttaneftr, og við at starvsfólk í kommunulæknaviðtalunum vitja á diabetesambulatoriínum.

5.1.4. Starvsfólk á diabetesambulatoriínum á Landssjúkrahúsínum

Um frammanfyrinevndu uppgávur skulu rökjast til fulnar, hevur diabetesambulatoriið stórar avbjóðingar fyrir framman. Eyðsæð er neyðugt, at diabetesambulatoriið frameftir verður ment á öllum fakligum økjum viðvikjandi lækna, sjúkrarøktarfrøðingi, dietisti og læknaskrivar.

Viðvikjandi læknamanningini má metast, at um læknin skal hava viðtalum við uml. 600 sjúklingar tvær ferðir um árið (típu 1 + típu 2 diabetes) umframta raðgeving og undirvisning, er neyðugt við eini uppnormering frá tveimum til fýra arbeiðsdögum um vikuna.

Á sama hátt má metast, at tørvur er á uppnormering av sjúkrarøktarfrøðingum frá 1,3 til 2 fulltiðarstørv.

Við einum dietisti á diabetesambulatoriínum ber ikki til at rökja tænastuna til diabetes sjúklingar umframta at veita aðra tænastu, sum t.d. ráðgeva sjúklingum við eitt nú cöliaki, allergi, ávísum livrasjúkum og anoreksi. Mett verður, at brúk er fyrir einum hálvum dietisti afturat á diabetesambulatoriínum. Hetta svarar til, at dietisttænastan til diabetes sjúklingar verður økt frá hálvum til eitt fulltiðarstarv.

Brúk er fyrir at uppnormera læknaskrivarastarvið á diabetesambulatoriínum frá 0,7 til fulltiðarstarv.

5.1.5. Mælt verður til

1. *Mælt verður til, at sjúklingar við típu 1 diabetes framhaldandi eiga, frá tí at sjúkan verður staðfest, at hava fast tilknýti til diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum. At ambulatoriið framhaldandi hevur faklig kompetent starvsfólk at taka sær av viðgerðini og eftirlitum av sjúklingum við típu 1 - hetta merkir læknar, sjúkrarøktarfrøðingar, dietistar og læknaskrivarar.*
2. *Mælt verður til, at umstöðurnar hjá ambulatoriínum á Landssjúkrahúsínum viðvikjandi hólum og útbúnaði verða optimeraðar. Hetta merkir, at samsvar er millum starvsfólkamongd og hólin við tíðarhóskandi kanningartólum m.a. tól til kanning av nervalagnum (fotur og hendur) og kanningarbrik.*
3. *Mælt verður til, at leiðslan á Medisinska deplinum skipar so fyrir, at starvsfólkini framhaldandi hava umstöður at verða fórleikament. Hetta fyrir at tey á besta hátt kumnu taka sær av sjúklingum við típu 1 diabetes og teimum kompliseraðu sjúklingunum við típu 2 diabetes. Eisini við tí fyrir eyga, at diabetesambulatoriið kann geva viðari fórleikar til primaðar geiran.*
4. *Mælt verður til, at diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum hevur eina ráðgevandi funktion móttvegis kommunulæknaskipanini.*
5. *Mælt verður til, at starvsfólk i ambulatoriínum á Landssjúkrahúsínum er við til at menna kommunulæknaskipanina, tvs. kommunulæknar og sjúkrarøktarfrøðingar i*

handfaring av sjúkuni á slikan hátt, at viðgerðartilboðini eru eins um alt landið, grundað á góðkendar kliniskar vegleiðingar. Sama tilboð eigur at fevna um dietistar í primera geiranum.

6. *Mælt verður til at ókja um manningina í diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini við 0,4 lækna, 0,7 sjúkrarøktarfrøðingi, 0,5 dietisti og 0,3 læknaskrivara.*

5.2. Diabetesambulatoriini á Klaksvíkar- og Suðuroyar sjúkrahúsum

Ambulatoriið á Klaksvíkar sjúkrahúsi eigur fyribils at halda fram sum higartil, t.e. sum eitt sjúkrarøktarfrøðiambulatorium við tilknýttum kliniskum dietisti. Til tess at optimera viðgerðina er neyðugt við árligum eftirliti hjá kommunulækna og øktum samstarvi millum kommunulæknarnar og sjúkrarøktarfrøðingin á diabetesambulatoriinum. Tá kommunulæknarnir hava sett sjúkrarøktarfrøðingar við servitan innan diabetes og aðrar kroniskar sjúkur, skal virkið á diabetesambulatoriunum á Klaksvíkar- og Suðuroya sjúkrahúsum flyta til kommunulæknarnar. Hendan broytingin skal gerast á ein tryggan hátt, soleiðis at sjúklingarnir kunnu kenna seg tryggar. Í hesi tilgongd verður neyðugt við tøttum samskifti millum sjúkrarøktarfrøðingarnar á diabetesambulatoriinum og kommunulæknarnar.

5.2.1. Mælt verður til

7. *Treytin fyri, at viðtalurnar á diabetesambulatoriinum á Klaksvíkar sjúkrahúsi og Suðuroyar sjúkrahúsi verða fluttar til kommunulæknaskipanina, er, at sjúkrarøktarfrøðingar verða settir í økjunum sambært hesi ætlan.*

5.3. Neyðugt er at hækka støðið á Kommunulæknaskipanini

Skal ætlanin at leggja stóran part av viðgerðini av típu 2 diabetes út í primera geiran eydnast, er neyðugt at hækka fakliga støðið í kommunulæknaviðtalunum. Tað er umráðandi, at førleikin hjá kommunulæknunum at finna, viðgera og hava eftirlit við sjúklingum við típu 2 diabetes verður mentur. Hetta kann gerast við skipaðari eftirútbúgving, samansett av fundarvirksemi og skeiðvirksemi. Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini eigur at vera tyðandi partur av hesari menning. Diabetesambulatoriið, umboðað við lækna, sjúkrarøktarfrøðingi og dietisti, eigur millum annað at veita eina dagfölda undirvisning við vitjanum í kommunulæknaviðtalum kring landið við luttóku av læknum og starvsfólk. Aðrir viðkomandi undirvisrar kunnu vera nýralækni, hjartalækni og eygnalækni.

WHO mælir til í sambandi við "Sundhed for alle i det 21. århundrede", at miðað verður eftir í storri mun at gera nýtslu av sjúkrarøktarfrøðingum í diabetesviðgerð í nærumhvørvinum. Mælt verður til, at teirra arbeiðsóki verður viðkað og ment við ti fyri eyga at minka um fylgisjúkur hjá fólkvið diabetes (Tilvising 13,14).

Umráðandi er, at førleikin hjá sjúkrarøktarfrøðingunum at viðgera sjúklingar við típu 2 diabetes verður mentur. Ti verður mælt til at seta á stovn eina formaliseraða útbúgving av sjúkrarøktarfrøðingum í diabetes og øðrum kroniskum sjúkum, so sum KOL (roykjaralungu),

hjarta-/æðrasjúkum, demens og osteoporosu. Hendan útbúgving skal verða skipað neyvt eftir tørvinum í kommunulæknaviðtalunum.

Nakrar kommunulæknaviðtalur hava sjúkrarøktarfrøðingar i starvi. Hesum skal standa i boði at taka nevndu útbúgving. Sjúkrarøktarfrøðideildin á Fróðskaparsetri Føroya eiger at menna eina útbúgving fyri sjúkrarøktarfrøðingar i kroniskum sjúkum. Útbúgvingin kann verða skipað sum eitt modul i ti kandidatútbúgving, sum ætlandi byrjar í næstum. Hugsast kann, at eitt slikt modul eisini hevur áhuga hjá sjúkrarøktarfrøðingum i øðrum størvum á sjúkrahúsi og í Almannaverkinum.

Sambært leiðaranum á Sjúkrarøktarfrøðideildini á Fróðskaparsetri Føroya er vilji til at kanna möguleikan fyri einum masterskeiði i kroniskum sjúkum/rehabilitering. Kostnaðurin fyri hesa útbúgving verður mettur til uml. 8-10.000 krónur fyri hvønn luttagara.

5.3.1. Mælt verður til

8. *Mælt verður til, at kommunulæknaskipanin verður mannað samsvarandi økta tørvinum, sum ein dygdargóð viðgerð av kroniskum sjúkum hevir við sær, harimillum típu 2 diabetes. Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini eigur at vera tyðandi partur av tí menning, sum er neyðug, um átakið at flyta típu 2 diabetes út i primera geiran skal eydnast.*
9. *Mælt verður til at seta á stovn eina formaliseraða útbúgving av sjúkrarøktarfrøðingum i típu 2 diabetes og øðrum kroniskum sjúkum. Sjúkrarøktarfrøðideildin á Fróðskaparsetri Føroya eigur at hava hesa útbúgving um hendi.*

5.4. Kliniskur dietistur

5.4.1. Týðandi partur av típu 2 diabetes viðgerðini er kostráðgeving hjá dietisti

Dietisttænastur eiga at verða skipaðar soleiðis, at hesi kunna veita eina javna og góða tænastu um alt landið. Tá ið metast skal um samlaða tørvin á dietistum i primera geiranum, ber til at hyggja eftir tolum frá nýggjari kanning av típu 2 diabetes í Føroyum (sí siðu 10).

Eftir donskum tolum, umroknað til fóroysk viðurskifti, kann samlaða talið á típu 2 diabetes metast til 2600 i Føroyum. Nýggja fóroyska kanningin av típu 2 diabetes i Føroyum av fólk i aldrinum 40-79 ár (Tilvising 6), kemur fram til eitt tal omanfyri 3000 við típu 2 diabetes i Føroyum.

5.4.2. Prediabetes

Prediabetes er eitt undanstig til típu 2 diabetes. Kanningar vísa, at 40 % av prediabetes sjúklingum fáa manifesta diabetes innan trý til fýra ár. Vandin hjá hesum bólki at fáa hjarta-/æðrasjúkur er fleirfaldaður. Kanningar hava eisini vist, at fyribrygjandi átok mótvægis hesum stóra bólki kunnu seinka og i besta fóri forða fyri, at persónar við prediabetes fáa diabetes. Fyribrygjandi átokini fevna um ráðgeving viðvikjandi kosti og rørslu. Uppgávan er at

motivera, ráðgeva og undirvísa persónum, sum ikki kenna á sær sjúku, og tí ofta hava ilt við at skilja og góðtaka törvin á nevndu fyribrygjandi átökum.

Talið á teimum við prediabetes í Føroyum er út frá kanningini av típu 2 diabetes í Føroyum av fólk i aldrinum 40-79 ár, umleið 3000 (sí s. 10). Hesin bólkur er so mikið stórur, at hann er ein hóttan móti fólkahælsuni. Týðandi fyribrygjandi átök mugu setast í verk, millum annað við kostráðgeving og rørslu, um hesin bólkurin ikki skal gerast ein ov stór avbjóðing fyrir heilsuverkið og ein figgjarlig byrða fyrir samfelagið.

5.4.3. Tørvur á dietistum

Tørvurin á dietistum í primersektorinum er í hesum høpi eyðsýndur. Umframt prediabetes og típu 2 diabetes hava aðrir sjúklingabólkar fyrir neyðini dietistviðgerð. Nevnast kunnu graviditets diabetes, ovurfiti, KOL, hjarta- og æðrasjúkur, allergi, krabbamein og tarmsjúkur.

Ein onnur uppgáva hjá dietistum kundi verið ein ráðgevandi funktion í kommunulæknnaviðtalunum, fyrir típu 2 diabetes og aðrar dietkrevjandi sjúkur. Ráðgeving á ellis- og røktarheimum, sambýlum fyrir yngri og eldri, á skúlum og í barnagørðum.

Í dag er dietisttænastan bert ein viðfáningsur. Sum dömi kann verða vist á, hvussu dietistar, sum starvast í landinum, eru settir:

- Á Suðuroyar sjúkrahúsi er dietistur 16 tímar um vikuna.
- Á Klaksvíkar sjúkrahúsi er eingin settur dietistur, tímaløntur dietistur er til taks 4 tímar um vikuna.
- Á Landssjúkrahúsinum er dietistur tøkur til diabetes uml. 20 tímar um vikuna at viðgera típu 1 diabetes, hendinga típu 2 diabetes og graviditetsdiabetes.

Metingin er, at samlaði tørvurin fyrir primera geiran er fýra dietistar. Býtið kundi verið soleiðis:

- 0,4 brókur óbroytt í Suðuroy
- 1,0 brókur í Norðoyggjum og Eysturoy
- 1,6 brókur í Streymoy, Vágoy og Sandoy
- 1,0 brókur til prediabetes (undanstig til típu 2 diabetes)

Útbygda dietisttænastan fer at krevja nýhugsan av setanarmyndugleikunum og avvarðandi pörtum, tá talan er um starvssetan, lónarviðurskifti, hølisviðurskifti, virkisøki, skipanarlig viðurskifti o.a. Arbeiðsbólkurin hevur ikki nakra avgjørda meinинг um, hvussu tænastan eיגur at verða skipað, men bólkurin hevur umrøtt fylgjandi möguleikar viðvíkjandi setanarviðurskiftum fyrir dietistar:

1. Sett og lønt av Heilsumálaráðnum
2. Sjálvstøðug vinnurekandi við gjaldi frá Heilsutrygd
3. Kombinátiún av 1 og 2

5.4.4. Mælt verður til

- 10. Mælt verður til, at samlaða talið á dietistum í primera geiranum verður økt til fýra. Tænastan eigur at verða skipað soleiðis, at allir sjúklingar kring landið hava sama tilboð um kostráðgeving.*

5.5. Samstarv millum kommunulæknar, serlæknar og aðrar tænastur

Tænastan við hjartalækna, eygnalækna, nýralækna, skurðlækna og neurologi virkar misjavnt. Umráðandi er, at kommunulæknar hava lætta og skjóta atgongd til serlæknarnar við spurningum og ávisingum. Í hesum hópi er umráðandi at nevna, at kanning og viðgerð av svøvnapsnø i sambandi við typu 2 diabetes eigur at fáast í fasta legu.

Fótterapeuttænastan til sjúklingar við diabetes virkar, tí er umráðandi, at hendar tænastan heldur fram í verandi liki.

5.6. Rørsla sum fyribyrging

Rørsla er týðandi partur av diabetesviðgerðini. Nakrar kommunur hava, sum liður í eldrapolitikki teirra, tilboð við venjingum til fólk omanfyri 60 ár undir leiðslu av fysioterapeuti/ergoterapeuti. Hetta tilboðið eigur eisini at vera fyrir eldri við typu 2 diabetes og eigur at verða skipað fyrir alt landið. Fyri yngri við typu 2 diabetes kann vera tørvur á einum öðrvísi tilboði, sum hóskar til teirra aldur og förleikar. Fysioterapeutar eiga at vera partur av einum slikum tilboði, serliga við atliti at ráðgeva og leggja lag á, tá farast skal í gongd við kropsliga rørslu. Í hesum hópi er umráðandi, at øll heilsustarvsfólk, sum hava við diabetes sjúklingar at gera, støðugt gera vart við týdningin av rørslu (Tilvising 21, 22). (Fylgiskjal 4).

5.7. Mælt verður til

- 11. Mælt verður til, at kommunulæknar framhaldandi hava lætta og skjóta atgongd til serlæknar við spurningum og ávisingum, sum hava relevans til diabetes.*
12. Mælt verður til, at kanning og viðgerð fyrir svøvnapsnø kemur í fasta legu.
13. Mælt verður til, at núverandi skipan við fótterapi heldur fram.
14. Mælt verður til, at allar kommunur skipa fyrir tilboðum um hóskandi kropsliga venjing, bæði fyrir yngri og eldri borgarar við diabetes.

5.8. Skal verða mælt til screening

Nógv umrøða hefur seinastu nógvu árinu verið millum diabeteskónar granskunar, hvort tað er skilagott at totalscreena (kanna allar borgarar) øll yvir t.d. 40 ár fyrir typu 2 diabetes. Nógv eyðkenni við sjúkuni líuka fortreytirnar, sum settar verða til eina sjúkuscreening WHO hefur 10 fortreytir (Tilvising 15), m.a. at sjúkan er lött at diagnostisera, at ein viðgerð er, sum kann verða bjóðað, at fyribyrgjandi tiltök og viðgerðir finnast móti komplikationum. Umrøðan er ikki liðug enn, men danska heilsustýrið hefur fyribils valt at mæla frá totalscreening. Ístaðin verður mælt til sonevnda opportunistiska screening, t.e., at læknin metir, hvørji eru í vandabólki til at verða screenað. Hugtakið merkir, at fyrir hvønn einstakan sjúkling verður gjord ein meting av samlaða vandanum fyrir hjarta-/æðrasjúkum. Metingin

verður grundað á, um ávisir vandafaktorar eru. Av vandafaktorum kunnu verða nevndir royking, ættarbregði til diabetes og/ella hjarta-/æðrasjükum, hækkað blóðtrýst, ovurfiti, ov høgt kolesterol í blóðinum, sitandi arbeiði og vantandi motíón. Út frá hesi vitan verður støða tики til, um orsök er at screena fyri diabetes og at hyggja eftir øðrum vandafaktorum.

5.9. Mælt verður til

15. *Mælt verður til sonevnda opportunistiska screening, t.e., at tey, sum læknin metir vera í vandabolki, verða kannað fyri típu 2 diabetes.*

5.10. Sárviðgerð

Tað er umráðandi at hava eina góða sárviðgerð bæði í primera og sekundera geiranum. Kanning og viðgerð av sárum hjá sjúklingum við típu 2 diabetes er ikki nóg væl skipað sum er. Kanningar prógva, at reglilig fótarøkt fyribyrgrir fötsárum. Tey við típu 2 diabetes fää, sum nú er, iskoyti til fótarøkt frá Heilsutrygd.

Sjúklingar við hóttandi sárum eiga at verða vistir til distala trýstmáting (økla- og tátrýst). Henda kanningin verður i lötuni gjörd á diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini.

Í kommunulæknaviðtalum og í heimarøktini eiga sjúkrarøktarfrøðingar við servitan ein tíðandi leiklut i viðgerð, røkt og uppfylging av sárum.

5.11. Sártoymi

Hóast góða fyribyrging eru fleiri sjúklingar, ið hava fötsár. Tørvur er á einum tvørfakligum sártoymi, sum kann hava um hendi viðgerðina av hesum sárum. Hetta toymið eiger at vera knyttt at eini referansudeild, eini serdeild i Danmark¹² ella aðrastaðni, sum kann undirvisa og ráðgeva toyminum. Eitt væl virkandi telemedisinskt samskifti, sum virkar fyrimyndarliga á dermatologiska økinum við húðdeildina i Roskilde, eiger at verða ein natúrligur partur av hesi skipan (Tilvísing 27).

5.12. Mælt verður til

16. *Mælt verður til at menna førleikan hjá kommunulæknum og sjúkrarøktarfrøðingum í sárviðgerð.*
17. *Mælt verður til at seta á stovn eitt tvørfakligt toymi og eina telemedisinska tænastu til viðgerð av diabetiskum sárum.*

¹² Til dømis Videncenter for sårheling, Bispebjerg Hospital, Keypmannahavn

5.13. Góðskumeting og góðskumenning

Hvussu skulu kommunulæknar kunna fáa yvirlit yvir lyklatøl í diabetesviðgerðini. Möguleikar fyrir hesum kundu verið:

- Dansk Datafangst (Tilvising 15,16)
- Samsvarandi feroysku talgildu heilsuskipanini í Cosmic

Viðvikjandi hagtolum og talgildu heilsuskipanini Cosmic kann spurningur verða settur til, hvat krevst fyrir at fáa røttu skrásetingarskipanina, og hvussu ein slik skipan kann verða sett upp í Cosmic fyrir at fáa viðkomandi hagtøl. Hugsanin er, at einstaki kommunulæknin skal kunna fáa eitt yvirlit yvir lyklatøl í diabetesviðgerðini so sum HbA1c, blóðtrýst, BMI, nýrafunktiún, fótstatus, eygnastatus, kolesterolstatus¹³.

Um ein slik skipan varð tillagað til tørvin, høvdu kommunulæknarnir kunnað sammett úrslit sini við eitt miðaltal fyrir landið. Yvirskipað kann ein slik skráseting brukast heilsupolitiskt í góðskumenningarhøpi. Eitt nú til at fáa yvirlit yvir, hvussu nógvir typu 2 diabetes sjúklingar eru í Føroyum, og hvussu heilsuliga stoða teirra er. Henda skipan virkar væl aðrastaðni. Í Danmark er krav frá heilsumyndugleikunum, at allir kommunulæknar pr. 1. apríl 2013 skulu hava sett slika skráseting í verk.

Mett verður, at ein tilsvarandi feroysk skipan er ein fortreyt fyrir menning av einari dygdargóðari viðgerðar- og eftirlitsskipan innan diabetes.

5.14. Mælt verður til

18. Mælt verður til i talgildu heilsuskipanini COSMIC at menna eina hagtalsskipan viðvikjandi sjúklingum við diabetes til tess at góðskumeta og góðskumenninga viðgerðina.

5.15. Eftirútbúgvingar fyrir kommunulæknar og heilsustarvsfólk

- Læknar: ein eftirútbúgvingarskipan av kommunulæknunum virkar longu. Dømi um hesa skipan eru regluligu fundirnir i eftirútbúgvingarforum fyrir kommunulæknar i Føroyum. Annað dømi eru tey skeið, sum danska PLO (Praktiserende Lægers Organisation) skipar fyrir, og sum feroyskir kommunulæknar við figgjarligum ískoyti frá eftirútbúgvingargrunninum hjá danska læknafelagnum og frá Kommunulæknaskipanini hava høvi at luttaka á. Partvist verður í hesi skipan undirvist í diabetes.

¹³Í lotuni arbeiðir THS-kjarnin (Talgild heilsuskipan) við at royndarkoýra eina rapport við nevndu lykalorðum/tølum.

- Afturat hesum skal diabetesambulatoriið átaka sær uppgávuna at undirvísa og tryggja støðugu menningina av fóroyskum kommunulæknum í diabetesviðgerð. Kostnaðurin av hesum rúmast innanfyri teir karmar, sum umrøddir eru omanfyri fyri diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum.
- Førleikamenna og útbúgva teir sjúkrarøktarfrøðingar, sum verða settir afturat. Hetta krevur, at ein formaliserað útbúgving í kroniskum sjúkum, íroknað diabetes, verður skipað. Um eitt skeið á masterstöði verður sett á stovn, verður kostnaðurin fyri sjálvt skeiðið umleið 10.000 krónur fyri hvønn sjúkrarøktarfrøðing. Umframt hetta má atlit verða tikið til skeiðstilfar og mista arbeiðstið.
- Eyka arbeiði, sum stendst av eini betri tænastu móttvegis sjúklingum við kroniskum sjúkum, íroknað diabetes, hevur við sær eyka starvsfólkaútreiðslur í viðtalunum, serliga at manningin økist við fleiri sjúkrarøktarfrøðingum. Hetta merkir eisini fleiri sjúklingaviðtalur, sum aftur hava við sær øktar útreiðslur fyri Heilsutrygd.
- Dietistur: í lötuni virkar 0,4 dietistur í Suðuroy og 0,1 í Klaksvík. Eftir tilmælinum verða útreiðslur svarandi til 3,5 dietistar afturat, íroknað hølir og amboð.

5.16. Tilmælir samlað

1. Mælt verður til, at sjúklingar við típu 1 diabetes framhaldandi eiga, frá tí at sjúkan verður staðfest, at hava fast tilknýti til diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum. At ambulatoriið framhaldandi hefur faklig kompetent starvsfólk at taka sær av viðgerðini og eftirlitum av sjúklingum við típu 1 diabetes - hetta merkir læknar, sjúkrarøktarfrøðingar, dietistar og læknaskrivarar.
2. Mælt verður til, at umstöðurnar hjá ambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum viðvikjandi hórum og útbúnaði verða optimeraðar. Hetta merkir, at samsvar er millum starvsfólkamongd og hórir við tíðarhóskandi kanningartólum m.a. tól til kanning av nervalagnum (fotur og hendur) og kanningarbrik.
3. Mælt verður til, at leiðslan á Medisinska deplimum á Landssjúkrahúsínum skipar so fyrir, at starvsfólkini framhaldandi hava umstöður at verða förleikament. Hetta fyrir at tey á besta hátt kunnu taka sær av sjúklingum við típu 1 diabetes og teimum kompliseraðu sjúklingumum við típu 2 diabetes. Eisini við tí fyrir eyga at diabetesambulatoriið kann geva viðari förleikar til primera sektorin.
4. Mælt verður til, at diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum hefur eina ráðgevandi funktion mótvægis kommunulæknaskipanini.
5. Mælt verður til, at starvsfólkíð á ambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum er við til at menna kommunulæknaskipanina, tvs. kommunulæknar, og sjúkrarøktarfrøðingar í handfaring av sjúkuni á slikan hátt, at viðgerðartilboðini eru eins um alt landið, grundað á góðendar kliniskar vegleiðingar. Sama tilboð eigur at fevna um dietistar í primera geiranum.
6. Mælt verður til at økja um manningina í diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsínum við 0,4 lækna, 0,7 sjúkrarøktarfrøðingi, 0,5 dietisti og 0,3 læknaskrivara.
7. Treytin fyrir, at viðtalurnar á diabetesambulatoriinum á Klaksvíkar sjúkrahúsi og Suðuroyar sjúkrahúsi verða fluttar til kommunulæknaskipanina, er, at sjúkrarøktarfrøðingar verða settir í økjunum sambært hesi ætlan.
8. Mælt verður til, at kommunulæknaskipanin verður mannað samsvarandi økta tørvinum, sum ein dygdargóð viðgerð av kroniskum sjúkum hefur við sær, harimillum típu 2 diabetes. Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsínum eigur at vera tyðandi partur av tí menning, sum er neyðug, um átakið at flyta típu 2 diabetes út í primera geiran skal eydnast.
9. Mælt verður til at seta á stovn eina formaliseraða útbúgving av sjúkrarøktarfrøðingum í típu 2 diabetes og øðrum kroniskum sjúkum. Sjúkrarøktarfrøðideildin á Fróðskaparsetri Føroya eigur at hava hesa útbúgving um hendi.
10. Mælt verður til, at samlaða talið á dietistum í primera geiranum verður økt til fýra. Tænastan eigur at verða skipað soleiðis, at allir sjúklingar kring landið hava sama tilboð um kostráðgeving.
11. Mælt verður til, at kommunulæknar framhaldandi hava lætta og skjóta atgongd til serlæknar við spurningum og ávísingum, sum hava relevans til diabetes.
12. Mælt verður til, at kanning og viðgerð fyrir svøvnapnø kemur í fasta legu.
13. Mælt verður til, at núverandi skipan við fótterapi heldur fram.
14. Mælt verður til, at allar kommunur skipa fyrir tilboðum um hóskandi kropsliga venjing, bæði fyrir yngri og eldri borgarar við diabetes.

15. Mælt verður til sonevnda opportunistiska screening, t.v.s., at tey, sum læknin metir vera í vandabólki, verða kannað fyri típu 2 diabetes.
16. Mælt verður til at menna fórleikan hjá kommunulæknum og sjúkraróktarfrøðingum í sárviðgerð.
17. Mælt verður til at seta á stovn eitt tvørfakligt toymi og eina telemedisinska tænastu til viðgerð av diabetiskum sárum.
18. Mælt verður til í talgildu heilsuskipanini COSMIC at menna eina hagtalsskipan viðvikjandi sjúklingum við diabetes til tess at góðskumeta og góðskumenna viðgerðina.

Kapittul 6 - Kostnaðarmeting

6.1. Kostnaðarmeting av Diabetesheildarætlanini

Metingin er grundað á, at tað eru 3000 sjúklingar við típu 2 diabetes í Føroyum. Har av eru 33 %, sum ikki vita seg hava sjúkuna, og 2000 vita, at tey hava sjúkuna. Av hesum seinni eru 25 %, sum ikki fara til viðgerð. Mett verður tí, at bólkurin, ið fer at fáa viðgerð fyrir sjúkuna, verður umleið 1500 sjúklingar.

	Mælt verður til	Fíggjarligar avleiðingar
1	Mælt verður til, at sjúklingar við típu 1 diabetes framhaldandi eiga, frá tí at sjúkan verður staðfest, at hava fast tilknýti til diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini. At ambulatoriið framhaldandi hevur faklig kompetent starvsfólk at taka sær av viðgerðini og eftirlitum av sjúklingum við típu 1 - hetta merkir læknar, sjúkrarøktarfröðingar, dietistar og læknaskrivarar.	Hetta er óbroytt í mun til núverandi og ber tí ikki eyka kostnað við sær.
2	Mælt verður til, at umstøðurnar hjá ambulatoriinum á Landssjúkrahúsini viðvikjandi hórum og útbúnaði verða optimeraðar. Hetta merkir, at samsvar er millum starvsfólkamongd og hólar við tiðarhóskandi kanningartórum m.a. tóli til kanning av nervalagnum (fötur og hendur) og kanningarbrik.	Kostnaðurin av tilmælinum er tengdur at, um nøktandi hølismumstøður kunnu finnast innan verandi karmar. Um ikki, kundu umstøðurnar verið tillagaðar, tá nýggi H-bygningurin er bygdur. Upphæddin er tí ókend. Tólútbúnaðurin verður figgjaður av figgjarlögarkontuni fyrir Medicoteknisk tól, og verður mett, at hetta kann gerast innan verandi karmar.
3	Mælt verður til, at leiðslan á Medisinska deplinum á Landssjúkrahúsini skipar so fyrir, at starvsfólkini framhaldandi hava umstøður at verða fórleikament. Hetta fyrir at tey á besta hátt kunnu taka sær av sjúklingum við típu 1 diabetes og teimum kompliseraðu sjúklingunum við típu 2 diabetes. Eisini við ti fyrir eyga, at diabetesambulatoriið kann geva viðari fórleikar til primera geiran.	(Fortreytir til útrokning) 3 heilsufólk á Diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini (2 sjúkrarøktarfröðingar og 1 dietistur). Hvør teirra skal kunna fara 2 ferðir um árið á skeið ella hóskandi (ekvivalentan) aktivitet, sum hvørja ferð kostar 10.000 krónur (skeiðgjald + ferðaseðlar + kost og logi). $3 \times 2 \times 10.000 \text{ krónur} = 60.000 \text{ krónur/ár}$
4	Mælt verður til, at kommunulæknaskipanin skal standa fyrir viðgerðini av sjúklingum við ókompliseraðari diabetes típu 2, og at Diabetesambulatoriið á Landssjúkrahúsini hevur eina	Mett verður, at kostnaðurin av hesum tilmæli verður figgjaður sum partur av tilmæli 3 og tilmæli 6. Ongin eykakostnaður verður av hesum, um tilmælini 3 og 6 verða gjøgnumförd.

	ráðgevandi funktíón móttvegis kommunulæknaskipanini.	
5	Mælt verður til, at starvsfólk ið á ambulatoriinum á Landssjúkrahúsini er við til at menna kommunulæknaskipanina, tvs. kommunulæknar, og sjúkrarøktarfroðingar í handfaring av sjúkuni á slikan hátt, at viðgerðartilboðini eru eins um alt landið, grundað á góðkendar kliniskar vegleiðingar. Sama tilboð eигur at fevna um dietistar í primera geiranum.	Mett verður at, kostnaðurin av hesum tilmæli verður figgjaður sum partur av tilmæli 3 og tilmæli 6. Ongin eykakostnaður verður av hesum, um tilmælini 3 og 6 verða gjøgnumförd.
6	Mælt verður til at økja um manningina í diabetesambulatoriinum á Landssjúkrahúsini við 0,4 lækna, 0,7 sjúkrarøktarfroðingi, 0,5 dietisti og 0,3 læknaskrivara.	Meirkostnaðurin á diabetesambulatoriinum verður sambært heildarætlanini 0,4 lækni, 0,7 sjúkrarøktarfroðingur, 0,5 kostræðgevi og 0,3 læknaskrivari. Tilsamans verður mett, at árligi kostnaðurin fyrir hetta verður 1,2 mió. kr. iroknað aðrar útreiðslur enn lön.
7	Treytin fyrir, at viðtalurnar á diabetesambulatoriinum á Klaksvíkar sjúkrahúsi og Suðuroyar sjúkrahúsi kunnu verða fluttar til kommunulæknaskipanina, er, at sjúkrarøktarfroðingar verða settir í økjunum sambært hesi ætlan.	Mett verður, at kostnaðurin av hesum tilmæli verður figgjaður sum partur av tilmæli 8. Eingin eykakostnaður verður, um tilmæli 8 verður gjøgnumfört.
8	Mælt verður til, at kommunulæknaskipanin verður mannað samsvarandi økta tørvinum, sum ein dygdargóð viðgerð av kroniskum sjúkum hefur við sær, harimillum típu 2 diabetes. Diabetesambulatorið á Landssjúkrahúsini eiger at vera týðandi partur av tí menning, sum er neyðug, um átkið at flyta típu 2 diabetes út í primera geiran skal eydnast.	Sambært heildarætlanini skulu sjúklingar við ikki-kompliseraðari típu 2 diabetes viðgerast í kommunulæknaskipanini av sjúkrarøktarfroðingum við sergrein í kroniskum sjúkum. Við dagsins taksti kostar hvør sjúklingur uml. 752 kr./árið. Við 1.500 sjúklingum í viðgerð, kostar hetta árliga 1,1 mió. kr., sum verður rindað av Heilsutrygd. Ávist tal av diabetes-sjúklingum fáa, sum, er hesar viðtalur hjá kommunulæknum, sum ti skal trekkjast frá meirkostnaðinum. Runt roknað og við óvissu verður mett, at hetta fer at kosta 1 mió. kr. meira árliga.
9	Mælt verður til at seta á stovn eina formaliseraða útbúgving av sjúkrarøktarfroðingum í típu 2 diabetes og øðrum kroniskum sjúkum.	Sjúkrarøktarfroðingar í kommunulæknaskipanini skulu serútbúgvast fyrir at kunnu taka sær av sjúklingum við kroniskum sjúkum,

	Sjúkrarøktarfrøðideildin á Fróðskaparsetri Føroya eigur at hava hesa útbúgving um hendi.	herundir diabetes 2. Útbúgvingin verður mett at kosta áleið 12.000 kr. Henda útreiðsla er mett sum einnýtisútreiðsla og er í mun til árliga rakstrarkostnaðin litil og tí ikki innroknað i kostnaðin. Ein serútbúgin sjúkrarøktarfrøðingur fær meira í lón um mánaðin, men kostnaðurin er figgjaður i tilmæli 8.
10	Mælt verður til, at samlaða talið á dietistum í primera geiranum verður økt til fýra. Tænastan eigur at verða skipað soleiðis, at allir sjúklingar kring landið hava sama tilboð um kostráðgeving hjá dietistum.	Í primera geiranum verður mælt til, at settir verða 4 dietistar. Dietistarnir á Klaksvíkar- og Suðuroyar sjúkrahúsum verða fluttir til primera geiran. Vöksturin er tí netto 3,5 dietistar. Kostnaður av hesum er mettur til 1,4 mió. kr. iroknað aðrar útreiðslur enn lón.
11	Mælt verður til, at kommunulæknar framhaldandi hava lætta og skjóta atgongd til serlæknar við spurningum og ávisingum, sum hava relevans til diabetes.	Mett verður, at kostnaðurin av hesum tilmælinum verður figgjaður sum partur av tilmæli 6. Ongin eykakostnaður verður ti, um tilmæli 6 verður gjøgnumfört.
12	Mælt verður til, at kanning og viðgerð fyri svøvnapnø kemur í fasta legu.	-
13	Mælt verður til, at núverandi skipan við fötterapi heldur fram.	Tá mælt verður til, at verandi skipan heldur fram, verður eingen eyka kostnaður av tilmælinum.
14	Mælt verður til, at allar kommunur skipa fyri tilboðum um hóskandi kropsliga venjing, bæði fyri yngri og eldri borgarar við diabetes.	Kostnaðurin av hesum er heftur at, hvussu nóg tilfeingi verður lagt í, og hvussu tilboðini verða skipað. Um talan er um kropsliga venjing, ið kann gerast í verandi fimleikahallum ella liknandi (t.e. fimleik ella liknandi), er kanska ikki tørvur á storri iløgu- og amboðskostnaði, men verður tá mest talan um at lóna fólk, ið standa fyri virkseminum. Kostnaðurin er somuleiðis heftur at, hvussu nóg folk velja at taka av tilboðnum, og um tilboð skulu byggjast upp í storri mun. Tá og um tilboð verða ment í storri mun, kann vera neyðugt at byggja nýtt, sum fer at kosta eyka i rakstri og viðlikahaldi. Tað er tí trupult at geva boð upp á kostnaðin.
15	Mælt verður til sonevnda opportunistiska screening, t.v.s., at tey, sum læknin metir at vera í vandabólki, verða kannað fyri	Kanning (screening) verður framd innan verandi karmar í heilsuverkinum. Eyka kostnaður verður tí ikki av tilmælinum.

	týpu 2 diabetes.	
16	Mælt verður til at menna förleikan hjá kommunulæknum og sjúkrarøktarfrøðingum í sárviðgerð.	Talið á teimum við staðfestari diabetessjúku, sum fáa fötsár, plagar at liggja millum 4 og 10 %. Í Føroyum hava 2000 fólk fingið staðfest týpu 2 diabetes. Tá talan er um týpa 1 og týpa 2 diabetes í mun til fötsár, merkir hetta, at 80 til 200 føroyingar hava diabetisk fötsár. Tá fötsár er krevjandi fylgisjúka, er neyðugt at heimasjúkrarøktarfrøðingur vitjar regluliga (viðhvört hvønn dag) og læknavitjan t.d. 2. hvørja viku. Um 100 persónar við diabetiskum sárum skulu ganga til kommunulæknaskipanina, merkir hetta uml. 5200 um árið (Tilvising 27). (Trupult er at seta krónutal á)
17	Mælt verður til at seta á stovn eitt tvørfakligt toymi og eina telemedisinska tænastu til viðgerð av diabetiskum sárum.	Tvørfakligt toymi eigur at verða mannað við sjúkrarøktarfrøðingi við útbúgving innan diabetisk sár, lækna sum helst er ortopedkirurgur og onnur viðkomandi heilsustarvsfolk. Neyðugt er, at hesi javnan verða dagförd innan sárviðgerð. (Trupult er at seta krónutal á)
18	Mælt verður til í talgildu heilsuskipanini COSMIC at menna eina hagtalsskipan viðvikjandi sjúklingum við diabetes til tess at góðskumeta og góðskumenna viðgerðina.	Fyri at fáa ment eina hagtalsskipan í talgildu heilsuskipanini viðvikjandi diabetes verður roknað við 300 tús. kr. i kostnaði.

Kostnaður í alt

Mett verður, at tilmælini omanfyri hava ein figgjarligan meirkostnað við sær, ið liggur imillum 4-6 mió. kr. árliga. Í hesum eigur hædd at verða tikin fyri, at ikki ber til hjá arbeiðsbólkinum at seta kostnað á øll tilmælini.

Kapittul 7 - Fylgiskjøl og tilvísingar

7.1. Fylgiskjøl

Fylgiskjal 1- Kanningar av típu 2 diabetes í Føroyum av fólk í aldrinum 40-79 ár. 2013

Title: **Prevalence of diabetes and impaired glucose regulation in Faroe Islands**

Authors: **J. Andreassen^{1,2}, MD; J. Halling¹, PhD; Hildigunn Steinhólms¹, MPH;
Marita Hansen¹ MA; P. Weihe¹ MD**

1: Department of Occupational Medicine and Public Health, Torshavn

2: Medical Department, National Hospital in Torshavn, Faroe Islands

Keyword: **01 Epidemiology**

Abstract: **Background and aims:** The Faroese population is a genetic isolate. Until now there have been no thorough studies to establish the prevalence of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) in Faroe Islands. This study aimed to determine the prevalence of T2DM diabetes in the Faroese population as well as impaired glucose regulation defined as impaired fasting glucose (IFG) and impaired glucose tolerance (IGT).

Design: Population-based, cross-sectional. Target population: The Faroese population aged between 40 and 79 years. Sample: 2200 subjects aged 40 to 73 years randomly selected from the public register. In addition we examined an already wellknown cohort of subjects aged 74 to 79 years. Participant percentages for these 2 complementary cohorts were 81,2 % and 76,5 % respectively. First the subjects with already known diabetes were identified. The rest of the participants then underwent a screening procedure which is a compiled welldocumented algorithm to find unknown diabetics according to the WHO 1999 criteria.

Results: About 26 % of the study population had some carbohydrate disturbance. The overall prevalence of T2DM in the study population was 13.1 % (95% CI = 11.7-14.5 %). Of these, about one fourth had unknown diabetes: 3.4 % (2.7 to 4.1 %). The prevalences of isolated IFG, isolated IGT and combined IFG-IGT were 4.8 % (3.9-5.7%), 4.5 % (3.7-5.4%) and 3.5 % (2.8-4.3%) respectively. The prevalence of diabetes and other disorders increased significantly with age ($p < 0.05$) and was higher in men than in women ($p < 0.0001$). Age and sex specific prevalences of T2DM were 2.1 % (6/284), 6.0 % (16/266), 8.9 % (20/225) and 18.8 % (60/319) for women aged 40-49, 50-59, 60-69 and 70+; and 3.8 % (12/313), 9.5 % (27/283), 24.2 % (64/264) and 28.3 % (96/339), respectively, for men.

Conclusion: This study shows, for the first time, age and gender specific prevalences of Type 2 Diabetes and impaired glucose regulation in large

representative samples from the population of the Faroe Islands.

Supported The Danish Environmental Protection Agency, Faroese Research Council and
By: STATOIL

(*Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu*)

Fylgiskjal 2 - Diabetisk nýrasjúka

Diabetisk nýrasjúka er ein sera álvarsom fylgisjúka (komplikáión), sum rakar nógvi við týpu 2 diabetes. Tá týpu 2 diabetes diagnosan verður sett, hava 4 % av teim nýuppdagaðu longu diabetiska nefropati (nýrasjúku av diabetes). Definitoriskt er diabetisk nefropati til staðar, tá sjúklingurin hevur makroalbuminuri, sum er, at sjúklingurin gjøgnum nýruni áhaldandi úrskilir meira enn 300 mg protein um døgnið. Sjúklingar við proteinuri (eggjahvítaevni í landinum) hava ofta munandi æðrakálking (atherosklerosu) og eru í stórum vanda fyrir at fáa arteriellar trombosur (blóðtøppar í pulsæðrar), sum t.d. AMI og apoplexi (blóðtøpp i hjartakransæðrarnar og slagtilburð).

Hendan sjúkan er progressiv (versnar) og endar innan nokur ár í ESRD, endstage renal disease (endastadium í nýrasjúkuni), og sjúklingurin er tá vorðin kandidatur til nýratransplantation ella dialysu. Óviðgjörd fellur nýrafunktiónin liniert yvir 8 - 15 ár til ESRD. Talið á teimum, sum fáa ESRD, veksur, tí fleiri og fleiri fáa týpu 2 diabetes, tey eru yngri og fyribyrgingin móti iskæmiskari hjartakarsjúku er blivin so effektiv, at diabetes sjúklingar nú liva munandi longri og soleiðis náa at fáa dialysu- og transplantationskrevjandi nefropati.

Screening fyrir mikroalbuminuri (evarska smáar nöggdir eggjahvítaevni í landinum) verður mett at hava ómetaliga stóran týdning fyrir at kunna byrja við fyribyrgingandi tiltökum í góðari tið. Mikroalbuminuri er ein sera sensitiv kanning og eisini lött og bilig. Tað snýr seg um eina sokallaða "spotroynd" av morgunlandi í eitt spísglas. Hon kann fleiri ár frammanundan varsþógsa manifesta diabetiska nefropati (sum ikki vendist aftur). Kanniningin verður framd sum ein árlig screening í sambandi við ársstatus. Um tá verður sett inn við rættari fyribyrging, kann álvarsama komplikáiónin verða útsett fleiri ár og í besta fóri heilt forðað. Fyribyrgingandi tiltökini, sum saman, men eisini hvør í sinum lagi, virka fyribyrgingandi móti progressiónini til nefropati, eru: roykisteðgur, at fáa BT <130/80 mmHg, HbA1c ≤ 48 mmol/mol og LDL-kolesterol < 2,0 mmol/L. Sjúklingurin eיגur at fáa hjálp til at halda uppat at roykja. Hini 3 málini kunnu náast við heilivági supplerað við hóskandi motión og kostumlegging. Allir sjúklingar við týpu 2 diabetes við mikroalbuminuri eiga at fáa ein ACE-inhibitor, sum er nýraverjandi antihypertensivur heilivágur og hetta uttan mun til, um blóðtrýstið er normalt ella ov høgt. Av somu orsók er ACE-inhibitor fyrsta val, tá blóðtrýstið hjá einum við týpu 2 diabetes skal viðgerast medisinskt. (*Jens Andreasen, serlækni*)

Fylgiskjal 3 - Hvar eigur tann sálarfrøðiliga vitanin at vera nýtt

Sálarfrøðiliga vitanin eigur at verða nýtt á ymiskan hátt, tá talan er um sjúklingar, ið fáa eina kroniska sjúku. Tað er tann parturin av sálarfrøðini, sum nevnist heilsusálarfrøðin ('sundhedspsykologi'). Heilsusálarfrøðin umfatar vitan um hvussu somatiskar sjúkur ávirka heilsustøðuna hjá einstaklinginum og avvarðandi.

Ymisk viðurskifti gera seg galldandi, tá folk fáa eina sjúku, og menniskju reagera eisini ymiskt. Persónleiki, lívsstøða, lívsroyndir og annað hava týdning fyri, hvønn tørv á hjálp, ein hevur. Evnini at biðja um hjálp eru ymisk, eins og royndir av hjálp og øðrum hava týdning fyri, hvat ið einum tørvar av hjálp og stuðli.

Fyri nøkur kennist tað sum ein skelkur at fáa eina varandi sjúku. Hetta kann upplivast sum ein missur, og tey kunnu fáa sorgarviðbrøgg i tí sambandi, sum kunnu vera týðil og koma beinanvegin. Men onnur reagera ørvísi. Talan er altið um reaktiónir, tað hendir ikki, at ongin reaktión verður.

Hvør sjúkan er, um tað er týpa 1 ella týpa 2 diabetes, ella um talan er um børn ella vaksin sum gerast sjúk, eigur ikki at vera avgerandi fyri metingini av, hvønn tørv fyri hjálp frá sálarfrøðingi sjúklingurin hevur.

Uppgávur hjá sálarfrøðingi i samband við diabetessjúkur kunnu vera til dømis beinleiðis samrøður t.d. á klinikkini við sjúklingin og mögulig avvarðandi. Sálarfrøðingur kann vegleiða og undirvisa starvsfólki, sum arbeiða beinleiðis við sjúklingar við diabetes.

Sera týðandi uppgáva kann vera supervisión og at vegleiða starvsfólki i serstökum støðum. Hetta kann vera við til at hjálpa starvsfölkinum betur at skilja sjúkling og avvarðandi. Kann eisini vera hjálp hjá teimum til at skilja seg sjálvi sum hjálparar. Tað er vanligt, at eisini hjálparar gerast hjálparleysir, og tann besti mátin at handfara hjálparloysi hjá hjálparnum er at skipa fyri regluligari ráðgeving/vegleiðing (supervisión) fyri sálarfrøðingar.

Ikki allir sjúklingar hava tørv á somu hjálp. Her verður serliga hugsað um tørin á undirvising og vegleiðing, tá tey gerast sjúk.

Folk hava ymiskar royndir og upplivingar við sær í livinum, og fyri nøkur rínir undirvising als ikki við. Tað at leita sær vitan og annað er ikki nakað, tey eru von við. Onnur fáa hinvegin nögv burturúr undirvising og megna at fata tað, ið verður ført fram og eisini at leita sær vitan sjálvi.

Sálarfrøðiliga vitanin kann í hesum sambandi verða brukt til at differentiera tey tilboð, sum eru í Heilsu- og Almannaverkinum. Sostatt verður skipanin meira fleksibul, og tann sjúki vil kenna seg bæði sæddan og betri hoyrdan. Tað er umráðandi, at tann sjúki upplivir, at tilboðið er lagað eftir honum/henni. (*Føroyskir sálarfrøðingar*)

Fylgiskjal 4 - Kunngerð um ískoyti fyri veiting hjá statsautoriseraðum fótterapeuti

Kunngerð nr. 86 Gildiskoma 21. juli 2013

Kunngerð um ískoyti til gjald fyri veiting hjá statsautoriseraðum fótterapeuti

Við heimild í § 8, stk. 3 í lögtingslög nr. 178 frá 22. desember 2009 um almenna heilsutrygd verður ásett:

§ 1. Heilsutrygd veitir, eftir ávising frá lækna, persónum, har sjúka hevur munandi avleiðingar í gerandisdegnum, ískoyti til viðgerð hjá statsautoriseraðum fótterapeuti, um lækni hevur staðfest eina av fylgjandi diagnosum:

- 1) Diabetes mellitus.
- 2) Unguis incarnatus (niðurgrógv negl), tá tørvur er fyri fótaviðgerð.
- 3) Arr og sárviðgerð eftir skurð- og stráluviðgerð.
- 4) Svára liðagikt.
- 5) Svárt psoriasis.
- 6) Svárt lymfodem.
- 7) Nýrasjúka, ið krevur dialysu.
- 8) Muskulsvinn.
- 9) Hyper keratosa (ov nógva harða húð).
- 10) Svárt eksem.

§ 2. Ískoyti sambært § 1, nr. 1 er 350 kr. fyri hvørja viðgerð og 720 kr. fyri árligt eftirlit. Ískoyti sambært § 1, nr. 2–10 er 250 kr. fyri hvørja viðgerð.

Stk. 2. Ávisingin kann í mesta lagi vera fyri 6 veitingar.

Stk. 3. Persónar við diabetes mellitus hava eftir fyrstu ávising áhaldandi rætt til 6 veitingar um árið.

Stk. 4. Gera heilt serligar umstöður seg galldandi, og lækni metir tað vera neyðugt, kann ávising til persónar við diabetes mellitus verða økt við upp til 6 veitingum árliga.

§ 3. Henda kunngerð kemur í gildi dagin eftir, at hon er lýst. Samstundis fer úr gildi kunngerð nr. 6 frá 30. januar 2012 um ískoyti til gjald fyri veiting hjá statsautoriseraðum fótterapeuti.

Heilsumálaráðið, 13. juli 2013

Karsten Hansen
landsstýrismaður

/ Turid Arge
aðalstjóri

(Heilsumálaráðið)

Fylgiskjal 5 – Fysioterapeutisk viðgerð

Rørsla fyri fyribyrging

Rørsla er týðandi partur av diabetesviðgerðini. Nakrar kommunur hava, sum liður í eldrapolitikki teirra, tilboð við venjingum til fólk omanfyri 60 ár undir leiðslu av fysio-/ergoterapeuti. Hetta er gott tilboð, eisini fyri eldri við típu 2 diabetes, sum eigur at verða skipað fyri alt landið. Fyri yngri við típu 2 diabetes kann vera tørvur á einum øðrvísi tilboði, sum hóskar til teirra aldur og førleikar. Hetta eigur at vera i töttum samstarvi við menningardepilein í Almannaverkinum. Fysioterapeutar skulu vera partur av einum slikum tilboði, serliga við atliti til at ráðgeva og leggja lag á, tá farið verður í gongd við at venja. Kommunulæknar eiga at ávisa til rørsluvenjing á resept hjá privatstarvandi fysioterapeuti. Í hesum høpi er umráðandi, at öll heilsustarvsfólk, sum hava við diabetes sjúklingar at gera, støðugt gera vart við týdningin av kropsvenjing. (*Fysioterapeutfelag Føroya*)

Fylgiskjal 6 – Diabetesfelag Føroya

Diabetesfelag Føroya varð stovnað 15. februar 1986. Endamál felagsins er at:

- virka fyri og stuðla áhugamálum teirra sukursjúku í Føroyum
- veita upplýsing, ráðgeving og undirvising um sukursjúku og kor teirra sukursjúku í Føroyum
- stuðla visindaligari kanning av sukursjúku
- samarbeiða við onnur felög, ið virka fyri at bøta um kor teirra brekaðu í Føroyum
- vera við í norrønum og millumtjóða samstarvi viðvikjandi viðurskiftum teirra sukursjúku

Felagið er partapolitiskt og átrúnaðarliga óheft.

Diabetesfelag Føroya, sum hevur umleið 500 limir, verður stjórnað av eini 5-mannanevnd, vald av aðalfundinum. Nevndarlimirnir velja sinámillum formannin.

Formenn felagsins hava verið:

Trygvi Jacobsen, (1986-1988), Steinbjørn í Lambanum, (1988-2000) og Kristiana Rein, (2000-)

Felagið skipar fyri upplýsandi fundum, bæði limafundum og almennum fundum kring landið. Felagið skipar fyri at fáa serfrøðingar úr útlondum til Føroya til limafundir, almennar fundir og fundir við heilsustarvsfólk. Eisini skipar felagið fyri skeiðum fyri fólk við diabetes og avvarðandi teirra, bæði við føroyskum heilsustarvsfólk og útlendskum leiðbeinarum.

Diabetesfelagið hevur síðani stovnan luttikið í norðurlendskum samstarvi millum diabetesfelögini í norðurlondum m.a. við luttøku í "Nordic Diabetes Forum", sum verður hildið skiftandi millum londini. Sætta hvort ár er Diabetesfelag Føroya vertur fyri "Nordic Diabetes Forum" í Føroyum. Formenninir í norðurlendsku felogunum hittast ein ferð árliga at kunna hvønn annan um diabetes viðurskifti í teimum ymsu Norðurlondunum.

Diabetesfelag Føroya gjørdist i 2006 limur í IDF, sum er altjóða diabetes felagsskapur.

Diabetesfelag Føroya er limur í MBF, Meginfelag teirra brekaðu í Føroyum, og hevur skrivstovu í MBF-húsinum, Íslandsvegur 10C, 100 Tórshavn. (*Diabetesfelag Føroya*)

Fylgiskjal 7 – FINDRISK Diabetes-risikotest

 Diabetesfølag Føroya <i>www.diabetesfølag.fro</i>																																																															
Diabetes-risikotest																																																															
<p>Aldur:</p> <table border="0"> <tr> <td>Undir 45 ár</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>45 - 54 ár</td> <td>2 stig</td> </tr> <tr> <td>55 - 64 ár</td> <td>3 stig</td> </tr> <tr> <td>Yvir 64 ár</td> <td>4 stig</td> </tr> </table> <p>BMI (Body Mass Index) i kg/m²:</p> <table border="0"> <tr> <td>undir 25</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>25 - 30</td> <td>1 stig</td> </tr> <tr> <td>Yvir 30</td> <td>3 stig</td> </tr> </table> <p>Milðjumáð, runt návan:</p> <table border="0"> <tr> <td>Menn: ≤ 94 cm</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Kvinnur: ≤ 80 cm</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>M: 94-102 cm</td> <td>3 stig</td> </tr> <tr> <td>K: 80-88 cm</td> <td>3 stig</td> </tr> <tr> <td>M: yvir 102 cm</td> <td>4 stig</td> </tr> <tr> <td>K: yvir 88 cm</td> <td>4 stig</td> </tr> </table> <p>Rørsla, minst ½ tima dagliga troknað dagligt, kropsligt arbeidi?</p> <table border="0"> <tr> <td>Ja</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Nei:</td> <td>2 stig</td> </tr> </table> <p>Hvussu ofta etur tú grønmeti, frukt og/ella ber?</p> <table border="0"> <tr> <td>Hvønn dag</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Ikkí hvønn dag</td> <td>1 stig</td> </tr> </table>	Undir 45 ár	0 stig	45 - 54 ár	2 stig	55 - 64 ár	3 stig	Yvir 64 ár	4 stig	undir 25	0 stig	25 - 30	1 stig	Yvir 30	3 stig	Menn: ≤ 94 cm	0 stig	Kvinnur: ≤ 80 cm	0 stig	M: 94-102 cm	3 stig	K: 80-88 cm	3 stig	M: yvir 102 cm	4 stig	K: yvir 88 cm	4 stig	Ja	0 stig	Nei:	2 stig	Hvønn dag	0 stig	Ikkí hvønn dag	1 stig	<p>Hevur tú nakrantið regluliga tikið heillivág móti ov heggum blóðtrýsti?</p> <table border="0"> <tr> <td>Nei:</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Ja :</td> <td>2 stig</td> </tr> </table> <p>Hevur tú nakrantið fingið mótað ov hegg blóðsukur? (T.d. til lecknatjekk, við sjúku, ella tú lð vart uppá vegin)</p> <table border="0"> <tr> <td>Nei:</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Ja:</td> <td>5 stig</td> </tr> </table> <p>Hevur nakar í familiuni ella í slektini diabetes, typa 1 ella typa 2?</p> <table border="0"> <tr> <td>Nei, ongini:</td> <td>0 stig</td> </tr> <tr> <td>Ja, onmur, abbar, fastrar, mostrar ella systkinabørn</td> <td>3 stig</td> </tr> <tr> <td>Ja, foreldur, systkin ella børn mini</td> <td>5 stig</td> </tr> </table> <p>Risiko-stig mini, samanlægd :</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2"><i>Sannlikindini at eg fari at fåa diabetes innanfyrl einli 10 ár:</i></td> </tr> <tr> <td><i>Undir 7 stig:</i></td> <td><i>1 av 100</i></td> </tr> <tr> <td><i>7-11 stig:</i></td> <td><i>1 av 25</i></td> </tr> <tr> <td><i>12-14 stig:</i></td> <td><i>1 av 6</i></td> </tr> <tr> <td><i>15-20 stig:</i></td> <td><i>1 av 3</i></td> </tr> <tr> <td><i>stór sannlikindi</i></td> <td><i>sera stór sannlikindi 1 av 2</i></td> </tr> <tr> <td><i>Fleiri enn 20 stig:</i></td> <td></td> </tr> </table>	Nei:	0 stig	Ja :	2 stig	Nei:	0 stig	Ja:	5 stig	Nei, ongini:	0 stig	Ja, onmur, abbar, fastrar, mostrar ella systkinabørn	3 stig	Ja, foreldur, systkin ella børn mini	5 stig	<i>Sannlikindini at eg fari at fåa diabetes innanfyrl einli 10 ár:</i>		<i>Undir 7 stig:</i>	<i>1 av 100</i>	<i>7-11 stig:</i>	<i>1 av 25</i>	<i>12-14 stig:</i>	<i>1 av 6</i>	<i>15-20 stig:</i>	<i>1 av 3</i>	<i>stór sannlikindi</i>	<i>sera stór sannlikindi 1 av 2</i>	<i>Fleiri enn 20 stig:</i>	
Undir 45 ár	0 stig																																																														
45 - 54 ár	2 stig																																																														
55 - 64 ár	3 stig																																																														
Yvir 64 ár	4 stig																																																														
undir 25	0 stig																																																														
25 - 30	1 stig																																																														
Yvir 30	3 stig																																																														
Menn: ≤ 94 cm	0 stig																																																														
Kvinnur: ≤ 80 cm	0 stig																																																														
M: 94-102 cm	3 stig																																																														
K: 80-88 cm	3 stig																																																														
M: yvir 102 cm	4 stig																																																														
K: yvir 88 cm	4 stig																																																														
Ja	0 stig																																																														
Nei:	2 stig																																																														
Hvønn dag	0 stig																																																														
Ikkí hvønn dag	1 stig																																																														
Nei:	0 stig																																																														
Ja :	2 stig																																																														
Nei:	0 stig																																																														
Ja:	5 stig																																																														
Nei, ongini:	0 stig																																																														
Ja, onmur, abbar, fastrar, mostrar ella systkinabørn	3 stig																																																														
Ja, foreldur, systkin ella børn mini	5 stig																																																														
<i>Sannlikindini at eg fari at fåa diabetes innanfyrl einli 10 ár:</i>																																																															
<i>Undir 7 stig:</i>	<i>1 av 100</i>																																																														
<i>7-11 stig:</i>	<i>1 av 25</i>																																																														
<i>12-14 stig:</i>	<i>1 av 6</i>																																																														
<i>15-20 stig:</i>	<i>1 av 3</i>																																																														
<i>stór sannlikindi</i>	<i>sera stór sannlikindi 1 av 2</i>																																																														
<i>Fleiri enn 20 stig:</i>																																																															

(Diabetesfølag Føroya)

Fylgiskjal 8 - Fyribyrging og típa 2 diabetes

Típa 2 diabetes er sjúka, sum í ávísan mun kann verða fyribyrgd, ella í hvussu er ber til at seinka sjúkuni at bróta fram. Orsökir til, at sjúkan brýtur fram kunnu vera: ættarbregði, yvirvekt ella fiti, skeivir kostvanar og ov lítil rørsla. Upplýsing og undirvising í heilsugóðum lívsstili kann fyribyrgja og ofta seinka diabetes típu-2 sjúkuni. Týdningarmikið er at finna fram til tey folk, sum eru í serligum vandabólki fyrir at fáa sjúkuna.

Á stórari diabetesráðstevnu í Keypmannahavn í apríl 2012, EDLF ráðstevnan, European Diabetes Leadership Forum, har Diabetesforeningen í Danmark og OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) voru vertir, varð nögv kjakað um fyribyrging, fyrimunir við fyribyrging, og hvussu hetta kann gerast. Enska blaðið “The Economist”, var við á stevnuni, og blaðmaður teirra var fundarstjori. Hann legði fyrir við at siga: “Diabetes er pestin ella ein pandemi í okkara tíð. Ein tikkandi bumba undir vælferðarsamfelagnum.

Töl frá WHO siga okkum, at sjúkur sum diabetes, hjarta/æðrasjúkur, krabbamein og lungnasjúkur eru orsökir til umleið 86 % av öllum deyðsföllum í Evropa. Þi er alneyðugt at gera ætlanir fyrir hesar ikki smittandi sjúkur.

Portugal er tað landið í Evropa, har flest folk hava diabetes (20). Varaheilsumálaráðharri teirra, Dr. Fernando Leal de Costa, segði:

Tað at folk ikki eta nóg heilsugóðan kost og ikki røra seg nóg mikið, er ikki bara ein trupulleiki hjá fólkunum sjálvum, men eisini ein trupuleiki fyrir landsins figgjarviðurskiftir, um tey fáa sjúkuna diabetes. Tað er ikki bara heilsan hjá ti einstaka, sum fær eitt slag fyrir bögvin, men sjálvत vælferðarsamfelagið, tí útreiðslurnar til diabetesheilivág og diabetesviðgerð vaksa so ógvusliga, at hetta gerst ein álvarsligur samfelagstrupulleiki.

Kofi Annan, fyrrverandi ST-aðalskrivari var eisini ein av røðarunum á diabetes ráðstevnuni. Hann segði m.a:

Allar heimsins stjórnir siga seg ynskja borgarar, sum eru frískir og kunnu verða virknir á arbeiðsmarknaðinum. Alt ov leingi hava vit hildið, at hava góða heilsu er eitt givið vælsignils. Men nú vita vit, at góð heilsa er nakað, sum vit sjálvi – hvør einstakur – hefur stóra ávirkan á. Alt byrjar við börnum, tí mugu vit seta fokus á fyribyrging og tryggja okkum, at börnni fáa undirvising í heilsugóðum kosti, eins og tey eiga at fáa eina heilsugóða málitið hvønn dag í skúlanum.

EASD, (European Association of Study Diabetes) varð umboðað av fyrrverandi formanninum, tí kenda, svenska diabetesprofessaranum, Ulf Smith. Hann stendur á odda fyrir Archimedes granskingsrætlanini, sum skal skráseta um heilsukekk hjá kommunulæknum, sum hefur potentiali at finna fram til folk, sum eru í vandabólki at fáa diabetes típu-2. Hann endurgav enska orðatakið:

“Healht is Wealth”, hetta mugu vit hugsa um, bæði politikarar, heilsustarvsfolk og tað vanlig fólk. Ráðstevnan var at enda samd um:

- At vit mugu fáa töl á borðið, bæði tal av fólkum við diabetessjúkuni og hvat hetta kostar samfelagnum. At tað er vert at royna nýggjar og óroyndar leiðir, fyrir at finna

diabetes sjúkuna við t.d. samstarvi millum almennar heilsumyndugleikar, vinnulivið og áhugafelög.

- At “patient-empowerment” er hugtak, sum skal brúkast nögv meira.
- At diabetesundirvisning og ráðgeving skal setast meira í fokus.
- At fólk við diabetes sjálvi mugu gerast betri at handfara sjúkuna og harvið fáa eitt betri diabetesliv.
- At vinnulivið kann vera ein samstarvspartnari við m.a. at skipa fyri, at starvsfolk fáa eina heilsugóða máltið á arbeiðsplássinum.

Ongin ivi er um, at samstarv i breiðum høpi er vegurin fram. Í dag máta heilsuskipanir ikki, hvat tað er sum virkar. Vit hava brúk fyri nýggjum hættum, sum seta fokus á virknaðin av átökum, heldur enn at seta fokus á at fremja átök ella aktivitetir. Vit mugu kunna máta effektina av tí, sum vit gera (3, 17). (*Diabetesfelag Føroya*)

Fylgiskjal 9 - Vanar í gerandisdegnum

Trupult hevði verið at liva uttan vanar, tí vanar hava eina grundleggjandi funktión i gerandisdegnum. Børn duga sera væl at taka til sín kunnleika, tí tey vilja læra. igjøgnum læringsprosessina hava tey endurtikið eina handling nóg ofta, so hon festir seg sum ein vani.

Ofta er tað lættari at læra seg nýtt enn at bróta gamlar vanar. Ein gamal vani inniber eitt ávist mynstur, sum vit ikki brúka orku upp á. Matvanar visa seg ofta at verða teir ringastu at broyta, tí vit hava atgongd til mat fleiri ferðir hvønn dag. I okkara parti av heiminum er sjáldan ov lítið til mati, tí er skjótt at eta ov nögv, jüst tí hevur tað so stóran týdning at hava fokus á endamálið við broytingum til vanar, tá tørvur er fyri at minka um vektin.

Tey, sum hava fingið sum grundarlag og fingið vitan um, hví tað er gott at hava góðar matvanar, hugsa ikki serliga nögv um hetta, og tey vita, hvørjar matvørur eru heilsugoðar. Hesi hava lært at lesa vørulýsingar og kunnu tí beinanvegin siggja, um voran er verd at keypa.

Hesa vitan eiga tey ungu at fáa longu i skúlanum, antin sum lærugrein ella flættað inn i aðrar lærugreinir. Ein fortreyt er, at lærarar og pedagogar hava fakið sum lærugrein á lærustovni teirra, sigur Børge Leksbø, psykologur (18). (*Diabetesfelag Føroya*)

Fylgiskjal 10 - Uppskot um heilsutoymir í Føroyum

Alneyðugt er at seta heilsutoymir, t.d. eitt i hvørjari sýslu. Heilsutoymini eigur at verða sett saman við dietistum/kostfrøðingum, sjúkrarøktarfrøðingum og fysioterapeutum, sum skulu hava sitt náttúrliga sæti i toymunum. Heilsutoymir eiga at verða brúkt i nögv storri mun i fyribygjandi arbeiðum. Hetta kann gerast sum eitt tvørsektorielt toymi, sum bæði skal venda

sær til barnagarðar, skúlar, sambýlir fyri ung og eldri, ungmannafelög, itróttarfelög og eldrafelög. Gott hevði verið hjá borgarum, um kommunurnar høvdu heilsutoymir, samstundis sum kommunurnar eiga at eggja ibúgvunum til tað góða heilsuvalið. Eitt uppskot kundi verið, at kommunurnar kundu betra um möguleikarnar hjá fólk fyri at súkkla istaðin fyri at koyra. Kommunurnar skulu kunnu taka stig til at stovnseta ein “fólkakök”, har fólk dagliga kunnu keypa sær heilsugóðan mat.

Eitt slikt heilsutoymi skal kunna gera skrivligt tilfar, bæði til einstaklingar, bólkar og ikki mist til sjónvarp og útvarp, sum so kunnu gera sendingar um heilsugóðan kost o.t. Alment útvarp og sjónvarp hava eisini ein sjálvsagdan leiklut í slikum almennum heilsuarbeiði við teimum möguleikum, sum hesir miðlar hava. Her er alneyðugt, at stöðugt verður varpað ljós á tað góða heilsuvalið og teir góðu heilsuvanarnar. Sum dömi kundu kommunur skipa fyri kappingum, sum líkist teirri, ið nevnist “Føroya best rókta bygd”. Kappingin kundi til dømis havt heitið: *“Heilsubesta kommuna i Føroyum”*. (*Diabetesfelag Føroya*)

7.2. Tilvísingar

1. Føroya landsstýri. Fólkahelsuætlan föroyinga - ein liður i Visjón 2015. 2006. <http://xhmr.sansir.net/get.file?ID=2273>
2. <http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/Update2012>
3. <http://www.diabetes.dk/diabetes-2/fakta-om-diabetes-2/om-diabetes-2/er-diabetes-2-arveligt.aspx>
4. Gigni – heilsufrði til børn og ung. BMI hjá børnum i 1. og 7. flokki i Føroyum. 2012. <http://www.gigni.fo/Index.asp?pID=48C3E405-4E84-46D5-8EB8-94A8F70EF707>
5. May-Britt Skoradal Jacobsen, Marjun Vilhelm og Gunnbjørg Guttesen. Screening av 9. floks næmingum fyrir vandan fyrir typu 2 diabetes. 2009. <http://setur.fo/sjukraroektarfroediskulin/gransking/evnisoeki/screening-av-9-floks-naemingum-fyri-vandan-fyri-typu-2-diabetes/>
6. Deildin fyrir Arbeiðs- og Almanna heilsu. Jens Andreasen; Pál Weihe; J. Halling; Hildigunn Steinhólm; Marita Hansen. Kanningar av typu 2 diabetes i Føroyum av fólk í aldrinum 40-79 ár. 2013.
7. Kristianna Larsen á Lofti. Sociale problematikker hos patienter med type 2-diabetes på Færøerne. En antropologisk analyse af konsekvenser med livsstilsændringer. Masterspeciale i Antropologi og Velfærd. Institut for Antropologi, Københavns Universitet. 2010
8. Klinisk vejledning for almen praksis. Type 2 diabetes. <http://vejledninger.dsam.dk/type2/>
9. www.sst.dk
10. Borrid, L et al Sygepleje til mennesker med diabetes. Munksgaard Danmark. 2001.
11. <http://www.abstractsonline.com/Plan/ViewAbstract.aspx?sKey=465c09cc-e66a-403c-a619-0f648526bd73&cKey=37877187-7eb2-4f0d-8da9-af0a0d827b10&mKey=%7b0F70410F-8DF3-49F5-A63D-3165359F5371%7d>
12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9754818>
13. Sundhed i det 21. århundrede. Rammen for sundhed for alle i WHO's europæiske region. København.dansk Sygeplejeråd. 1998.
14. Basset, B et al. Kompetenceprofil for Sygeplejersker. Dansk Sygeplejeråd 2002.
15. http://static.sdu.dk/mediafiles//Files/Om_SDU/Centre/c_ist_sundoke/Forskningsdokumenter/publications/precentration/Diabetes%202%20screening.pdf.
16. <http://www.dak-e.dk/flx/datafangst/datafangst/>
17. www.diabeteslesdershipforum.eu
18. Heilsumálaráðið. Álit um nýggja kommunulæknaskipan. 2010. <http://www.hmr.fo/get.file?ID=6086>
19. Børge Leksbø. "Kostråd for at fremme folkehelse og forebygge kroniske sygdomme".<http://5omdagen.com/tema/endre-vaner/gammel-vane-vond-a-vende/>
20. Diabetesatlas. <http://www.idf.org/diabetesatlas>
21. http://www.etf.dk/fileadmin/bruger_upload/dokumenter/FAG_FORSKNING/Sundhedsfremme/folder-2.4-lifestyle.pdf
22. http://www.etf.dk/fileadmin/bruger_upload/dokumenter/FAG_FORSKNING/Sundhedsfremme/Lifestyle_Redesign_et_dansk_perspektiv.pdf

- 23.** <http://www.heilsutrygd.fo/Default.aspx?pageid=15594>
- 24.** <http://www.heilsutrygd.fo/Default.aspx?pageid=15593>
- 25.** <http://www.fys.fo/?p=461>
- 26.** American Diabetes Association (ADA). Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. A position statement for Diabetes. *Diabetes Care* 2008;31 suppl. 1:61-78.
- 27.** <https://www.clinicalkey.com/topics/endocrinology/diabetic-foot.html>