



Norsk forening for  
allmenntmedisin

DEN NORSKE LEGEFØRENING

Medlemsinformasjon



### Julehilsen fra NFA leder

Marte Kvittum Tangen skriver om pandemiarbeidet, handlingsplanen, allmenntmedisinsk våruke og om betydningen av medisinsk skjønn.

[Les den her.](#)

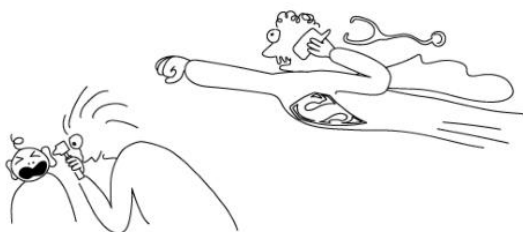


### Ukom – om læring av de vonde hendelsene

30.november lanserte Statens undersøkelseskommissjon for helse- og omsorgstjenesten (Ukom) en rapport om hvorfor barn og unge med uavklarte tilstander som trenger hjelp av det psykiske helsevernet, ikke alltid får det. Bakgrunnen for undersøkelsen er en alvorlig hendelse der en 17 år gammel gutt tok sitt eget liv. Gutten blir kalt Jonas i rapporten. [Les hele historien om Jonas her.](#)

Rapporten peker på risikoområder ved samordning av helsetjenester for barn og unge. Videre gis det i rapporten tilrådinger rettet mot myndighetsnivå og mot tjenestenivå. Rapporten gir også råd om hvordan funnene kan brukes i lokalt forbedringsarbeid i kommunehelsetjeneste og i BUP. Les hele rapporten og flere på [Ukom.no](http://Ukom.no)

[Les også om UKOM i Utposten.](#)



## Vaktomat

Er du usikker på om du fyller kompetansekravet til selvstendig legevakt uten kvalifisert bakvakt? Da kan du ta Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin (NKLM) sin vaktomat-test. Her kan du raskt svare på noen enkle spørsmål om din kompetanse og Vaktomaten vil gi deg svar på om du har selvstendig vaktkompetanse eller ikke. Prøv Vaktomaten [her](#). Dette er også et nyttig verktøy for legevakter og kommuner. NKLM har også en verktøykasse for legevakt, sjekk [her](#)



## Diabetesregister for voksne er ikke lenger basert på samtykke fra pasienten

Norsk diabetesregister for voksne er fra og med 19.11.20 godkjent som et reservasjonsbasert register i stedet for samtykkebasert. Det betyr i praksis at det ikke lenger er behov for å samle inn samtykke fra diabetespasientene for å sende inn data til registeret. [Les mer her](#).

## Fra Helsedirektoratet: Helsekrav til førerkort – endring i regelverk for bl.a. diabetes



Etter høringsrunde er førerkortveiledningen nå oppdatert med tydeligere regelverk for når førerkortinnehaver har plikt til å levere helseattest til Statens vegvesen for å få nytt førerkort ved diabetes, epilepsi og epilepsilignende anfall og bevissthetstap/forstyrrelse. I tillegg får LAR pasienter samme regler som ved avhold fra illegal rus.

Pasienter som bruker blodsukkensenkende legemidler kan under gitte forutsetninger fra 1.1.2022 ha førerkort med tidsbegrensning inntil 5 år i gruppe 1 og inntil 3 år i gruppe 2 og 3. Pasienter med diabetes som tidligere har hatt førerkort i gruppe 1 uten tidsbegrensning, må også ha ny attest innen 1.1.2022.

Vi støtter endringene da de i hovedsak er en endring som medfører at tidsbegrensning for førerkort for pasienter med diabetes er de samme i forskrift, i vedlegg til forskrift og i veileder. NFA støtter dette og det vil bli mindre forvirrende både for pasient og behandler å forholde seg til regelverket.

Førerkortveiledningen er oppdatert med veiledning knyttet til endringene [i regelverket her](#). [Les NFA sitt hørings svar her](#).



## Mentorordningen – en positiv mulighet

Finnes det en kur mot utbrenthet? Neppe, men kontakt med unge og entusiastiske blivende leger kan virke forebyggende! Meld deg derfor som mentor!

Mentorordningen har som formål å gi medisinstudenter på alle trinn av utdanningen et innblikk i allmennmedisinsk fag- og yrkesutøvelse. Prosjektet er et samarbeid mellom NFA og Norsk medisinstudentforening (Nmf). [Les mer på NFAs nettsider](#) om formålet og hvordan du kan registrere deg.

[Se også artikkel i Tidsskriftet fra mars i år.](#)

## Zanzu - et flerspråklig nettsted om seksuell og reproduttiv helse



Nettstedet [zanzu.no](https://zanzu.no) er et flerspråklig nettsted med informasjon om temaer tilknyttet seksuell og reproduttiv helse og rettigheter, særlig rettet mot personer med kort botid og begrensede norskkunnskaper.

De har nå også fått utviklet en animert forklaringsvideo som kort forklarer hva Zanzu er, og gir tips til hvordan Zanzu kan benyttes for eksempel i en konsultasjonssammenheng:

<https://vimeo.com/479801118>



## Retningslinjer om antibiotikabruk i sykehus er under revisjon

Prosjektet startet i 2019 og er nå planlagt å vare ut 2021. De første reviderte anbefalingene med tilhørende ny funksjonalitet ble lansert 3. september 2020. Se [Antibiotika i sykehus - Helsedirektoratet](#).

Viktige endringer:

Behandling av kompliserte odontogene infeksjoner er kommet med, likeså postoperative infeksjoner. For **odontogene infeksjoner** og postoperative infeksjoner (etter inngrep gjennom mucosa) er penicillin + metronidazol angitt som standard, med mer bredspektrede regimer for alvorlige infeksjoner og infeksjoner hos immunosupprimerte etc.

Ved **peritonsillær abscess** er nå penicillin monoterapi standardbehandling (tidligere penicillin + klindamycin).

Tilstander som hovedsakelig behandles utenfor sykehus (akutt otitis media, akutt ukomplisert sinusitt og streptokokktonsillitt) er tatt ut av kapitlet, og det er isteden lagt inn lenker til anbefalingene i [Nasjonal faglig retningslinje for antibiotikabruk i primærhelsetjenesten](#)  
[Les mer og se dem her.](#)



## Kreft i allmennpraksis - fra forebygging til palliasjon

Regional **kompetansetjeneste** for lindrende behandling skal styrke kvaliteten på tjenestetilbudet innen palliasjon i helseregionen Sør-Øst. I samarbeid med Den norske legeforening arrangeres nå kurs for allmennleger.

Kurset setter fokus på hvilke utfordringer allmennpraktikeren møter i dagens helsevesen ved behandling av kreftpasienter. Kursets forelesere er blant Norges fremste forskere og klinikere innenfor kreftfeltet.

**Tid:** 11. og 12. februar 2021

**Sted:** Digitalt

**Pris:** 3 700 kr.

**For andre kursdeltakere kr. 7 400**

For mer informasjon om kurset og påmelding trykk [her](#)



### Forskningsnytt fra Allmennt medisinsk forskningsfond

Allmennt medisinsk forskningsfond produserer artikler om forskningsutvikling i allmennt medisin.



## Lederpris til forkjemper for allmennmedisinen som akademisk fag og klinisk hovedfag

Under Legeforeningens landsstyremøte primo desember ble årets lederpris tildelt professor Jørund Straand, nylig avgått leder for Avdeling for allmennmedisin ved Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo. Han har vært sentral i arbeidet for utvikle allmennmedisinsk forskning, gjennom AMFF og andre kanaler. [Forskningsnytt bringer her intervju med ham](#). NFA gratulerer!



## Sammenheng mellom pasienters utdanningsnivå og fastlegers behandling av depresjon

Hver tredje pasient med depresjon får antidepressiva av fastlegen. Én pasientgruppe skilte seg spesielt ut da Anneli Borge Hansen og Sharline Riiser, fastleger og forskere ved UiB, så på utdanningsnivå og medisiner, i den hittil største registerstudien på behandling av depresjon i allmennpraksis. [Les hele saken i AMFF forskningsnytt her.](#)





## Dansk studie: Legene fanget opp én av to traumatiserte

Nær tre av ti (28 prosent) blant 300 ikke-vestlig immigrantpasientene oppgir at de har vært utsatt for tortur. Det viser en studie med pasienter rekruttert fra 46 allmennlegekontorer i Danmark. Signifikant flere menn enn kvinner oppga i spørreskjema å ha blitt torturert – andelen menn utgjorde 70 prosent. Drøyt halvparten av torturofrene, 55 prosent, hadde fått direkte spørsmål fra allmennlegen om de hadde vært utsatt for tortur.

Kvinnelige leger stilte oftere slike spørsmål til pasientene sine enn mannlige leger. Menn fra Midt-Østen og nordlige Afrika hadde var langt mer utsatt for å ha opplevd tortur enn menn fra Syd- og Øst-Asia. Resultatene fra den danske studien er [publisert i \*European Journal of Public Health\* i august.](#)

*Illustrasjon: Colourbox*



### Allmennytt

Medlemsinfo sender ut et bidrag fra Alexander Wahl, redaktør for primærhelsetjeneste i Helsebiblioteket, med viktige fagnyheter for allmennpraksis.



## Hold deg i form med «7 Minute»

Når allidretten stenger ned og folk blir sittende på hjemmekontor, kan både hvilepuls og fettgehalt øke. Treningsappen «7 Minute Workout» kan inspirere til å være mer aktiv.

Dørstokkmila kan være ekstra lang i en kombinert mørke- og koronatid. Som allmennlege har jeg erfart at flere av mine pasienter går opp i vekt og får dårligere kondisjon.

### Gratis app

Av og til inntreffer gylne øyeblikk hvor pasienten er endringsmotivert. Da oppfordrer jeg til å laste ned gratisversjonen av appen «7 Minute Workout». I appen kan man velge en rekke høyintensitets sirkeltreningsøvelser, men ofte bør man starte forsiktig («7 M Beginner»), eventuelt tilpasse øvelsene etter hva man klarer noen ganger i uken. Senere kan man øke belastningen med å skifte til «7 M Classic» eller øke frekvensen.

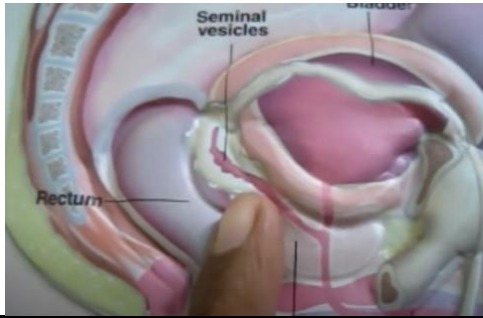
Det finnes god dokumentasjon på at denne type trening gir bedring i muskelstyrke og utholdenhet (1, 2). Treningen kan foregå hjemme uten apparater, og alle, til og med fastleger, har tid til å sette av sju minutter til vedlikehold av kroppen. Fastlegens egne erfaringer gir ofte en egen glød og veltalenhet i samtalen med pasienten. Lykke til!

### Referanser

1. [Effect of 7-minute workout on weight and body composition.](#)
2. [The effect of high-intensity circuit training on physical fitness.](#)
3. [Effects of low-volume high-intensity interval training \(HIT\) on fitness in adults: a meta-analysis of controlled and non-controlled trials](#)
4. [HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT: Maximum Results With Minimal Investment](#)

### [Pros and Cons of the 7 Minute Workout](#)





## Praktisk prosedyre

Helsebiblioteket.no inneholder et [videoarkiv](#) spesielt myntet på allmennleger i spesialisering. Her kommer et par praktiske tips ved [rektalundersøkelse](#).

Original research

How well did Norwegian general practice prepare to address the COVID-19 pandemic? 

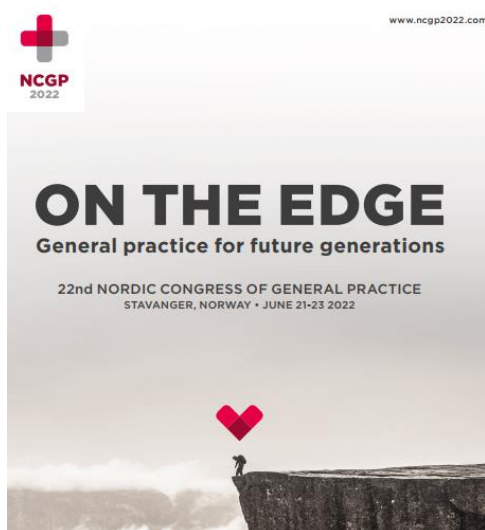
 Ingvild Vatten Alsnes<sup>1</sup>,  Morten Munkvik<sup>1</sup>, W Dana Flanders<sup>2</sup> and Nicolas Øyane<sup>3</sup>



## How well did Norwegian general practice prepare to address the COVID-19 pandemic?

En artikkel fra SKIL i British Medical Journal – utgave for Family Medicine and Community Health om fastlegekontorers håndtering av Covid 19 er nå publisert. Konklusjonen er at norske fastleger gjorde mange kvalitetsforbedringer våren 2020 for å møte pandemien. De største forbedringsmulighetene var å sikre nok personlig smittevern utstyr og avsette et isolat i praksisene.

<https://fmch.bmj.com/content/8/4/e000512>



Den 22. nordiske kongress i allmennmedisin holdes i Stavanger

Rettelse fra sist, riktige datoer er: **21.-23. juni 2022**



**DEN NORSKE LEGEFORENING**

Norsk forening for allmenntmedisin  
Telefon: 23 10 90 00  
Leder: Marte Kvittum Tangen  
Epost: [nfa@nfa.legeforeningen.no](mailto:nfa@nfa.legeforeningen.no)

[Unsubscribe](#)