



Årsmøte 29. april - også i år på Zoom



Vel 150 deltok i hele eller deler av årsmøtet. Marte Kvittum Tangen ble gjenvalgt som leder av foreningen for sin andre toårsperiode. Torgeir Hoff Skavøy ble gjenvalgt som nestleder. Som styremedlemmer ble valgt Ståle Sagabråten, Kjartan Olafsson, Ingvild Vatten Alsnes, Christina Fredheim og Elisabeth Stura. Varamedlemmer, som deltar fullt i styrearbeidet, er Katrine Prydz, Katrina Tibballs og Øyvind Stople Sivertsen. Bare Katrina og Øyvind er nye i styret.

Årsmøtedebatten tok opp elektronisk kontakt mellom pasient, legekontor og samarbeidspartnere. NAV, Pasientombudet i Oslo og Helsetilsynet deltok.

Marte Kvittum Tangen pekte i sin årsmøtetale på at allmenntidisin er vårt fag – vi må definere det, og selv om det er fastlegekrise vil noen andre definere innholdet for oss om vi ikke bidrar – vi må derfor fortsette å engasjere oss for faget.

[Talen kan leses her.](#)

Løvetannpriser og Skribentpriser



Det ble coronapause for prisene i fjor, men styret besluttet til gjengjeld å dele ut to priser av hver kategori under årsmøtet i år.

Gratulasjoner til:

Peter Prydz – Skribentprisen for 2019 -

[“Utkantkommuner og firkantkommuner”](#)

Henrik Vogt - Skribentprisen for 2020 - [Nei,](#)

[Justin Bieber har sannsynligvis ikke borreliose.](#)

Morten Munkvik og Knut-Arne Wensaas -

Løvetannprisen 2020

[Se omtale og begrunnelser på legeföreningen.no.](#)



Endringer i sekretariatet

Charlotte Ibsen Henriksen sluttet 30.4 som rådgiver for NFA og ble takket av etter fem års tjeneste hos oss. Silje Hals tiltrer stillingen fra 26.mai.



Bli vår medarbeider!

Det blir ledig legestilling i sekretariatet fra nyttår, da Tor Carlsen blir pensjonist.

Annonse på FINN her: [Vil du arbeide sammen med oss for å utvikle norsk allmenntilleggsmedisin? | FINN.no](#). Søknadsfrist 31.5.

ILL: Colourbox

Test deg selv - kasuistikker om okkult blod i avføring



Noklus (Norsk kvalitetsforbedring av laboratorieundersøkelser) har flere ganger sendt ut pasienthistorier for å illustrere nytteverdien av vanlig brukte laboratorieprøver og prosedyrer. Nå har de utarbeidet en kort kasuistikk som omhandler bruk av tester for **okkult blod i avføring**.

Du blir presentert for fire korte sykehistorier med påfølgende spørsmål om din bruk av testene, etterfulgt av oppdatert fagstoff om emnet. Hensikten er å kartlegge faktisk bruk av testene per i dag, hva som styrer valget av test, samt å gi deg oppdatert kunnskap om de ulike testene, deres indikasjoner og tolkning.

Noklus anslår at du vil bruke omtrent 5-6 minutter på undersøkelsen, og vi håper du vil svare innen 8.juni.

Klikk på lenken for å delta, eller lim den inn i din nettleser:

<https://no.surveymonkey.com/r/FOB2021>



Hudkreftdagen 26. mai

NFA støtter opp om Hudkreftdagen i samarbeid med bl.a. Hudlegeforeningen og Kreftforeningen. Målet med årets Hudkreftdag er å øke nordmenns kjennskap til faresignaler og få de som behøver det til å gå til legen med mistenkelig føflekk eller hudforandring. Føflekkreft har en insidens på 2300 årlig i Norge, og øker stadig.

ILL: NHI

Kampanjens hovedbudskap – Hvordan oppdage hudkreft eller føflekkreft i tide?

- Det viktigste for å redusere risikoen for alvorlig hudkreft er å bli kjent med huden sin. Da er det mer sannsynlig at man oppdager nye hudforandringer eller farlige føflekker i tide og søker lege.
- Oppfordre gjerne pasienter til å lære hvilke forandringer de skal være oppmerksomme på ved å ta [Føflekktesten](#), en enkel «klikk og lær»-test laget av Hudlegeforeningen og Kreftforeningen. Det er også laget en kort informasjonsfilm om faresignaler, som vil bli vist på Hvilepuls venteromskjerner rundt i landet: [Les dette før du går videre til YouTube](#)
- Ca. 9 av 10 tilfeller av melanom har sammenheng med UV-stråler fra sol/solarium. Dermed kan svært mange tilfeller forebygges ved gode solvaner. Mer fakta finnes på kreftforeningen.no/solvett



[Gjør kloke valg](#) er en internasjonal kampanje som tar sikte på å redusere undersøkelser og behandling som pasienter ikke har nytte av og som i verste fall kan skade.

Legeforeningen og en rekke andre yrkesorganisasjoner har sluttet seg til. Så langt har 15 fagmedisinske foreninger kommet med faglige anbefalinger på sitt felt. [Les NFAs anbefalinger her](#). I denne spalten vil vi presentere kommentarer til anbefalinger som er særlig

relevante for allmenntmedisin, også fra andre foreningar enn NFA, tilrettelagt ved Tor Martin Nilsen, kommunikasjonsrådgiver i Samfunnspolitisk avdeling i Legeforeninga.



ILL: Steinar Hunskår
Bilde fra UiBs hjemmeside

"Trøytteik og slappheit bør heller ikkje vere indikasjon for måling av vitamin D i fyrste omgang."

Det er ikkje gode haldepunkt for at rutinemessig tilførsle av vitamin D til befolkninga gir positive effektar i form av auka levealder eller reduksjon av sjukdomsrisiko for viktige sjukdommar. Det er heller ikkje dokumentasjon for at rutinemessig måling av vitamin D med behandling av dei som er under ei grense på 50 nmol/L har positive helseeffektar, heller ikkje på beinbrot, diabetes eller kreft.

[Les vidare på nettsida her.](#)

Unngå å bestille analyse av vitamin D hos personer utan økt risiko for vitamin D-mangel

Denne tilrådinga har sin bakgrunn i at det har vore stor auke i rekvirering av vitamin D-analyser både i Norge og mange andre land dei siste åra, seier Steinar Hunskår, professor i allmenntmedisin ved Universitetet i Bergen.

Tilsvarande har det vore ein stor auke i bruken av D-vitamintilskot, både som kosttilskot og som reseptbelagde høgdosepreparat. Dagens kunnskapsstatus gir ikkje grunnlag for ein slik praksis.

– Norske allmennlegar bør difor som gruppe endre åtferd ved å redusere bruken av prøven vesentleg og sjeldan tilrå eller skrive ut høgdose vitamin-D-preparat, seier Hunskår.

FORSKNINGSNYTT



Allmenntmedisinsk forskningsfond deler to ganger i året ut stipendier til ph.d. prosjekter i allmenntmedisin. Fondet har eksistert siden 2007, og har støttet over 120 prosjekter. Se www.legeforeningen.no/amff

I denne spalten presenterer journalist Lisbeth Nilsen et utvalg av studiene, og andre studier fra norsk allmenntpraksis.

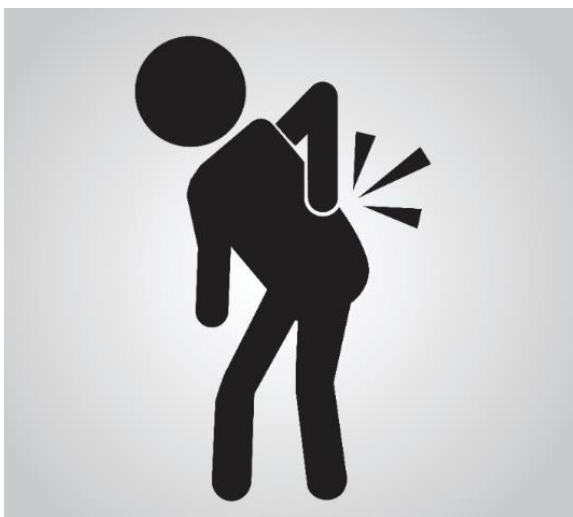


Fastlegene støtter seg mer til pasientsamtalen enn til retningslinjene

– Palliasjon er et uttalt tverrfaglig fag, og fastlegene er en naturlig del av dette teamet. Svarene i undersøkelsen vår tyder på at de er engasjert i dette arbeidet, og det sier noe om potensialet, sier NTNU-stipendiat og overlege Anne Fasting.

Det var overraskende for forskerne i denne studien av fastleger på Nordvestlandet at så mange følte seg sentrale i palliasjonsarbeidet og opplevde at de er trygge på palliativ behandling i allmenntpraksis. [Les mer i Forskningsnytt.](#)

Foto: Lisbeth Nilsen



Livskvalitet lite påvirket av smerteintensitet i studie fra seks fastlegelister i Trondheim

Personer med kroniske muskel-/skjelettsmerter har signifikant lavere helserelatert livskvalitet (HRQoL-skår) enn dem uten slike smerter. Smerteintensitet hadde derimot ingen betydning for livskvaliteten, ifølge norsk forskning.

ILL: Colourbox

De 969 fastlegepasientene i studien var mellom 21 og 58 år, og 650 av dem var kvinner. Drøyt halvparten av deltagerne rapporterte om kroniske smerter i muskler/skjelett. Smertepasientene var eldre, hadde lavere utdanning og jobbet i større grad deltid enn pasienter uten kroniske smerter. Om lag én av tre med smerter anga helsen sin som «ikke så bra», mot 8 prosent av pasientene uten kroniske muskel-/skjelettsmerter. Halvparten av smertepasientene rapporterte en HRQoL-skår på under 0,9. Det samme gjaldt 14 prosent av dem uten kroniske smerter.

Lav svarrespons

I multivariate regresjonsanalyser var kvinnelig kjønn og det å motta uføretrygd den eneste demografiske faktorer som var signifikant forbundet med redusert livskvalitet. *Type smerte, smerteintensitet eller smertelokalisasjon var derimot ikke forbundet med dårligere livskvalitet.* Flere psykososiale faktorer, som blant annet nedsatt stemningsleie og dårligere søvn, hadde signifikant sammenheng med lavere livskvalitet. Sosiale relasjoner var en beskyttende faktor.

Undersøkelsen ble gjennomført i Trondheim kommune i perioden november 2013 til juli 2015. Artikkelforfatterne sier at funnene må tolkes med forsiktighet, siden svarresponsen fra pasienter og fastleger var lav.

Kirsti Krohn Garnæs ved St. Olavs hospital er førsteforfatter av studien som ble publisert i *BMC Musculoskeletal Disorders* i januar i år.



Slik kan du sammenligne praksisen din med fastlegekolleger - uten å bli identifisert

Professorene Johan Bellika ved Nasjonalt senter for e-helseforskning og Peder Halvorsen, ved Universitetet i Tromsø, har prøvd ut Snow-teknologien som henter ut aidentifiserte journaldata fra fastlegekontorer. Les mer i [Forskningsnytt](#).

Foto: Jarl-Stian Olsen

ALLMENNYTT



I denne spalten får vi bidrag fra Alexander Wahl, fastlege og redaktør for primærhelsetjenestedelen i Helsebiblioteket. Han presenterer utvalgte fagnyheter for allmenntilmedisin fra internasjonale kilder.

Her er nr 4/21.



Covid-19 gir fastlegen nye diagnostiske utfordringer: Barn kan utvikle autoimmunt syndrom ved varierende presentasjonsform 2-6 uker etter eksponering/smitte

ILL: NHI

Barn blir sjelden svært syke av Covid-19, men noen få barn kan utvikle hyperimmune tilstander uavhengig av om de har hatt luftveisinfeksjoner. Barna får da vedvarende høy feber og kan ha hypotensjon, hjerteaffeksjon, hudutslett, mage/tarm-affeksjon og koagulasjonsforstyrrelser. Inflammasjonsparametre (senkning, CRP) vil være forhøyet . Disse barna skal innlegges og utredes på sykehus.

Hvor fant jeg omtalen?

Helsebiblioteket gir gratis tilgang til [Pediatriveilederen](#), og her vil du finne utfyllende opplysninger om dette. Veilederen er oppdatert i 2021.

Ved sjeldne tilstander trenger vi oversiktlige oppslagsverk for raske oppslag!



ILL: NHI

Lumbago og isjias

Helsebiblioteket.no inneholder et [videoarkiv](#) spesielt myntet på allmennleger i spesialisering. I motsetning til ovennevnte diagnose, er **lumbago og isjias** en folkesykdom. Denne gang vedlegges tre videoer som fremviser et spekter av spørsmål og undersøkelser. I allmennpraksis vil vi ofte forenkle dette ytterligere:

[Lumbal rygganamnese del 1](#)

[Lumbal ryggundersøkelse del 2](#)

[Lumbal ryggundersøkelse del 3](#)

FRA HELSEMYNDIGHETENE



Oppdaterte retningslinjer for blære- og urotelial kreft – hva er fastlegens oppgave?

[Se retningslinjen her](#). Sidene 26-30 beskriver fastlegens arbeid og ansvar.

KURS OG KONFERANSER



Kurs i drift av legevirkosomhet

TrinnVis har sammen med SKIL laget et gratis kurs for de som ønsker å starte eller allerede driver egen legevirkosomhet.

Kurset heter *Trygg med TrinnVis*, og er ment for alle som ikke har spesiell erfaring med forretningsdrift, ledelse eller administrasjon, men primært bruker virksomheten som grunnlag for å utøve legeyrket.

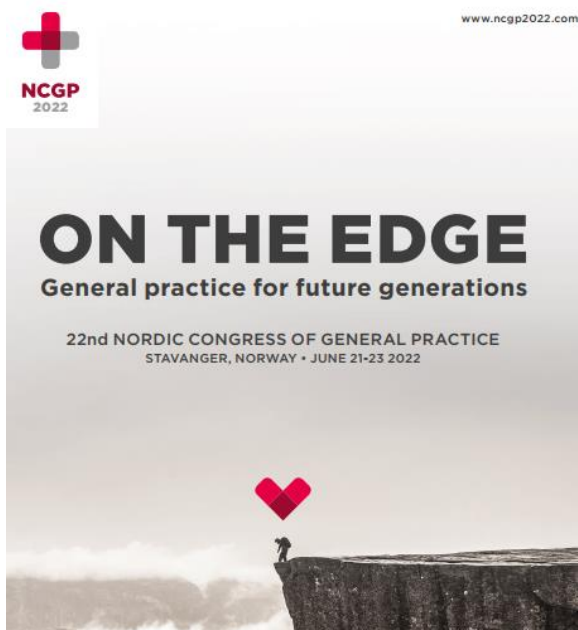
Kurset handler ikke om hvordan en utøver fag, men gir verktøy for å organisere og forbedre alle sider ved driften av virksomheten.

[Presentasjon av kurset](#) finnes her, og på [Facebook](#).

Kurset er tilgjengelig på SKILs nettbaserte kursportal og tar 1-2 timer å gjennomføre.

[Er du bruker av SKIL finner, du det her.](#)

[Hvis du ikke har brukt SKIL tidligere må du registrere deg på \[www.skilnet.no\]\(http://www.skilnet.no\) først.](#)



Den 22. nordiske kongress i allmenmedisin holdes i Stavanger 21. 23. juni 2022

Informasjon om kongressen finner du her

<https://www.ncgp2022.no/>

[Meld deg på her.](#)



Wonca
World family doctors. Caring for people.
EUROPE

26th WONCA
Europe Conference
Virtual 6-10 July, 2021



DEN NORSKE LEGEFORENING

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

[Unsubscribe](#)