



**Gjør
kloke
valg**



**Norsk forening for
allmenntmedisin**

DEN NORSKE LEGEFORENING

Unngå å foreta «pakke-bestilling» av blodprøver – vurderer spesifikk indikasjon for hver enkelt prøve.

For hver blodprøve er det 5 % sannsynlighet for patologisk svar som ikke skyldes sykdom. Jo flere prøver, desto større fare for falske positive resultater som kan føre til bekymringer, videre utredning og i verste fall overbehandling.

Referanse:

- Explaining laboratory test results to patients: what the clinician needs to know BMJ 2015; 351 :h5552

Unngå å oppfordre friske mennesker til regelmessig helseundersøkelse uten symptomer eller kjent risikotilstand

Helseundersøkelse av friske i betydningen screening for mer enn én sykdom eller risikofaktor genererer diagnoser og kostnader uten å bedre helsen. I følge en kunnskapsoppsummering i 2012 basert på 16 studier og opplysninger om utfall for 182,880 deltakere, reduserer ikke helsesjekk morbiditet eller mortalitet, verken totalt sett eller relatert til kreft eller hjerte- og karsykdom. Det ble heller ikke funnet nedgang i sykehusinnleggelses-, funksjonstap, bekymringer, konsultasjoner hos lege eller fravær fra arbeid.

Referanse:

- General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease: Cochrane systematic review and meta-analysis. BMJ. 2012;345:e7191.

Unngå å starte medikamentell primærforebygging før totalrisiko er vurdert og fordeler og ulemper med behandling er drøftet med pasienten

Individuell primærforebygging med medikamenter har fordeler og ulemper. Vanligvis bør man ikke behandle på grunnlag av enkeltstående risikofaktorer.

Referanse:

- Avoiding the Unintended Consequences of Growth in Medical Care: How Might More Be Worse? *JAMA*. 1999;281(5):446-453, Forebyggende helsearbeid, policydokument for Norsk forening for allmennmedisin, 2011.

Unngå å måle PSA uten først å vurdere risiko og indikasjon ved hjelp av anamnese og klinisk undersøkelse


Begrunnelse: Screening med PSA fører til betydelig overdiagnostikk. Mange av svulstene som oppdages ved screening vil aldri skade pasienten. Behandling medfører betydelig risiko for komplikasjoner. Hvis lege eller pasient vurderer screening, bør pasienten gis tilstrekkelige opplysninger til å kunne ta en informert beslutning sammen med legen.

Referanse:

- Screening for prostate cancer. Rockville (MD): U.S. Preventive Services Task Force. 2012.

Unngå å forskrive NSAID uten at det foreligger spesifikk grunn og risiko for bivirkninger er vurdert

Begrunnelse: NSAID har bivirkninger i form av magesår og blødninger i fordøyelseskanalen og kardiovaskulær sykdom. Eldre og de med hjerte/kar



risiko, nedsatt nyrefunksjon og de som bruker ACE-hemmere, All-blokkere, diuretika, antikoagulantia eller antitrombotika er spesielt utsatt.

Referanser:

- Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials. *Lancet*. 2013 Aug 31;382(9894):769-7.
- Riktigere bruk av NSAIDs, KUPP, St Olavs Hospital, Avdeling for klinisk farmakologi, www.stolav.no/farma.