



Orientering om

Avdeling for smerte og sammensatte lidelser

Samhandling med primærhelsetjenesten (henvisninger, oppfølging i primærhelsetjenesten)

- Smerteteam for innlagte pasienter med sterke smerter
- Poliklinikk for langvarige smerter. Prøver ut «pakkeforløp»
- Poliklinikk for langvarig utmattelse uten kjent årsak inkl. CFS/ME. Prøver ut «pakkeforløp»
- Nasjonal kompetansetjeneste for sammensatte lidelser.
- NOMED

Smerteteam for innlagte pasienter med sterke smerter

- Prosedyre for utskrivning av opioider
- Hvordan samhandle med kommunehelsetjenesten



Nasjonal kompetansetjeneste for sammensatte lidelser

- Klinbeforsk-studien MUST
- NOMED



Poliklinikk for langvarige smerter

Av spesiell interesse for samhandling med primærhelsetjenesten

- Samhandlingsmøter med pasient, spesialister og pårørende, og noen ganger med NAV
- Nasjonalt pasientforløp for langvarige og sammensatte smertetilstander

Kriterier for inngang i pasientforløp for langvarige og sammensatte smertetilstander

Pasienter over 18 år som har hatt langvarige og sammensatte smerter i **mer enn 6 måneder**:

- uten kjent bakenforliggende årsak, eller
- grunnet kjente forhold, men der kompleksitet og vedlikeholdende faktorer har forverret tilstanden
- som ikke håndteres tilfredsstillende i kommunehelsetjenesten eller i den øvrige spesialisthelsetjenesten

Før henvisning bør pasienten være tilstrekkelig utredet og annen tilgjengelig og hensiktsmessig behandling være forsøkt.

*Tverrsektorielle
samhandlings
konsultasjoner som
innovativt tillegg til
tverrfaglig
pakkeforløp for langvarig
og sammensatt
smertetilstand»*

Innovasjonsprosjekt finansiert av
Norges Forskningsråd (NFR)
Samarbeidsorganet HMN NTNU

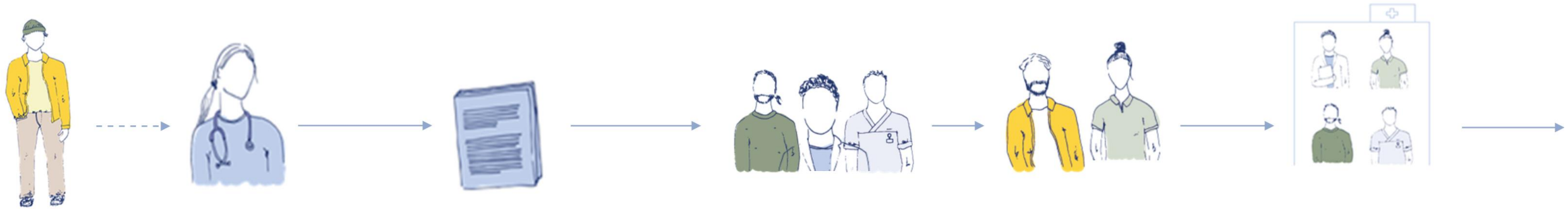




Vår visjon

Pasienter med langvarige og sammensatte smertetilstander opplever å bli ivaretatt av samordnede tjenester gjennom hele forløpet

Forløpet



Utgangspunkt
Pasienten har langvarige smerter av sammensatte årsaker. Hen er tilstrekkelig utredet og annen behandling er forsøkt.

Henvising sendes
Fastlegen henviser pasienten til Pasientforløp langvarige og sammensatte smertetilstander ved tverrfaglig smerteklinikk.

Henvising mottas
Smerteklinikk mottar henvisingen.

Henvising vurderes
Henvisingen vurderes i et tverrfaglig inntaksmøte.

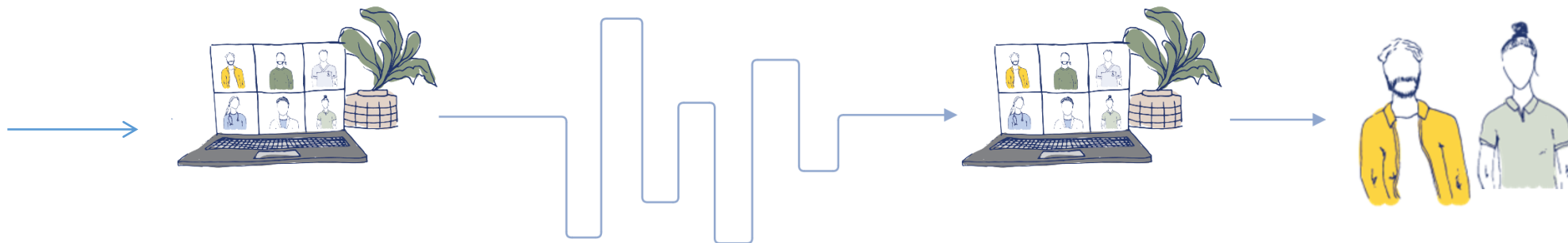
Kartleggingskonsultasjon
Ved behov for mer helhetlig bilde av pasienten, utfører representant/er fra tverrfaglig smerteklinikk en konsultasjon med pasient.

Tverrfaglig utredning
Pasient utredes ved smerteklinikken av lege, psykolog, fysioterapeut og/eller sykepleier.

Maksimal forløpstid

0 uker

12 uker



Samhandlingsmøte 1
Utredningen oppsummeres i et tverrfaglig møte med pasient, representant fra tverrfaglige team, fastlege og evt. NAV. I møtet utarbeides en plan for oppfølging og behandling i samråd med pasienten. Møtet er delt i tre deler med ulike deltakere.

Oppfølging og behandling
.....

Samhandlingsmøte 2
Innen 6 måneder evalueres planen i en ny tverrfaglig samhandlingskonsultasjon med de samme deltakerne. Formålet er å evaluere, følge opp og eventuelt justere de tiltakene som er iverksatt.

Oppfølging og evt. avslutning
.....

24 uker

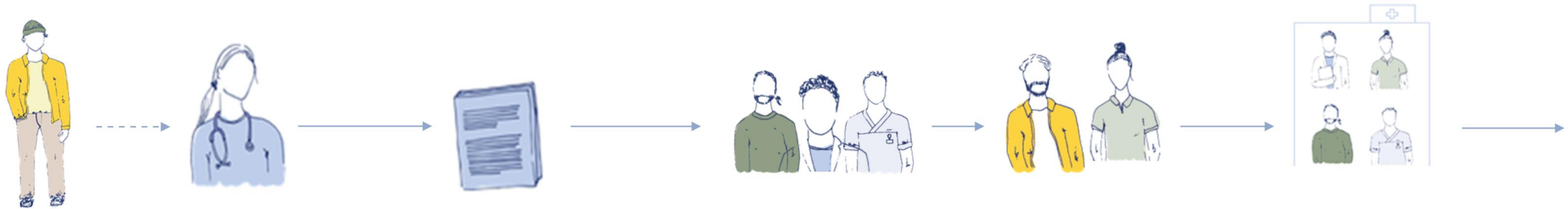
50 uker

The background image shows a modern airport waiting area. In the foreground, there are several rows of blue, padded airport-style chairs with metal frames. The floor is a light-colored, polished material. Large windows in the background offer a view of an airport tarmac where a white commercial airplane is parked. The sky is bright, and the overall atmosphere is clean and professional.

Innovasjonsprosjektet

- Utprøving av samhandlingsmøter og hele forløp i klinikken
- To workshops på Værnes med 45-50 deltagere
- Arbeid med form og innhold i samhandlingsmøtene
- Utarbeider veileder for implementering

Forløpet



Utgangspunkt
Pasienten har langvarige smerter av sammensatte årsaker. Hen er tilstrekkelig utredet og annen behandling er forsøkt.

Henviing sendes
Fastlegen henviser pasienten til Pasientforløp langvarige og sammensatte smertetilstander ved tverrfaglig smerteklinikk.

Henviing mottas
Smerteklinikk mottar henviingen.

Henviing vurderes
Henviingen vurderes i et tverrfaglig inntaksmøte.

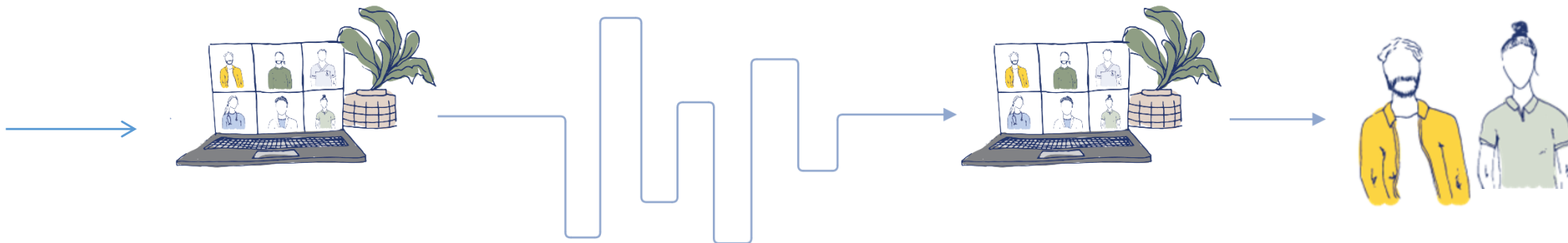
Kartleggingskonsultasjon
Ved behov for mer helhetlig bilde av pasienten, utfører representant/er fra tverrfaglig smerteklinikk en konsultasjon med pasient.

Tverrfaglig utredning
Pasient utredes ved smerteklinikken av lege, psykolog, fysioterapeut og/eller sykepleier.

Maksimal forløpstid

0 uker

12 uker



Samhandlingsmøte 1
Utredningen oppsummeres i et tverrfaglig møte med pasient, representant fra tverrfaglige team, fastlege og evt. NAV. I møtet utarbeides en plan for oppfølging og behandling i samråd med pasienten. Møtet er delt i tre deler med ulike deltakere.

Oppfølging og behandling
.....

Samhandlingsmøte 2
Innen 6 måneder evalueres planen i en ny tverrfaglig samhandlingskonsultasjon med de samme deltakerne. Formålet er å evaluere, følge opp og eventuelt justere de tiltakene som er iverksatt.

Oppfølging og evt. avslutning
.....

24 uker

50 uker

Poliklinikk for langvarig
utmattelse uten kjent
årsak inklusive CFS/ME

I ferd med å ble et «pakkeforløp»



Følgende pasienter kan henvises til vår utmattelsespoliklinikk og

Nasjonalt pasientforløp for langvarig utmattelse uten kjent årsak inklusive CFS/ME

- Pasienter over 18 år med alvorlig utmattelse av minst 6 måneders varighet og minimum 50 prosent reduksjon i aktivitetsnivå:
- Pasienter med alvorlig utmattelse uten kjent grunnlidelse
- Mistanke om CFS/ME der differensialdiagnostiske problemstillinger gjør det vanskelig å stille diagnosen
- Pasienter der fastlegen har stilt diagnosen CFS/ME, men der det er behov for en tverrfaglig vurdering og funksjonskartlegging i spesialisthelsetjenesten
- Dersom det ikke finnes et eget tilbud i barneavdeling bør pasienter fra 16 år inkluderes.

Nasjonalt pasientforløp for langvarig utmattelse uten kjent årsak inkl. CFS/ME

inklusive

- Samhandlingsmøter med pasient, spesialister og pårørende, og noen ganger med NAV



NOMED prosjektet

Kartlegging og mestringsorienterte samtaler om faktorer som opprettholder og forsterker langvarige smerter

Et samarbeidsprosjekt med NEL

Hvorfor trenger vi noe annet?

- Opioider har dårlig effekt i slike og medfører uønskede effekter.
- Oppstart av langtidsbehandling med opioider mot langvarige smerter bør i hovedsak unngås.
- IASP verdenskongress i Toronto 2022: ingen nye smertemedisiner i overskuelig fremtid
- Det nye behandlingskonseptet er et alternativ til oppstart av opioider i målgruppen.
- Det kan også være et alternativ til økning av opioiddose når pasientene presser på for dette.

Faktorer som forsterker og/eller
vedlikeholder smerter,
og hva kan vi gjøre med dem?



Hva er NOMED?



- Et «lavterskel» opplegg for kartlegging av faktorer som kan opprettholde og forsterke langvarige smerter
- Et utgangspunkt for mestringsorientert samtaler
- NEL (legedel) og NHI.no (pasientdel)
- [NOMED behandling | smertenettverk](#)

Andre helsepersonell

Målsetning



- Bedre håndtering av pasienter med langvarige smertetilstander i allmennpraksis og i samarbeide med andre aktører
- Alternativ til opioider

17 faktorer

1. Vedvarende ønske om smertestillende medisiner
2. Søvnplager
3. Vedvarende ønske om mer utredning
4. Frykt og unngåelse
5. Utmattelse
6. Dårlig fysisk form
7. Helseangst
8. Sosial isolasjon
9. Verste fallstenkning
10. Engstelighet
11. Bekymring for arbeid og NAV
12. Depresjon
13. Grubling
14. Følelse av avvisning
15. Opplevelse av urettferdighet
16. Vanskelig forhold til de nærmeste
17. Tidligere alvorlige livshendelser

NEL siden

- [Langvarige smerter, ikke-medikamentell behandling - NEL - Norsk Elektronisk Legehåndbok \(legehandboka.no\)](https://www.legehandboka.no/langvarige-smerter-ikke-medikamentell-behandling)

The screenshot displays the NEL website interface. On the left is a navigation menu with the following items: 'Langvarige smerter, ikke-medikament...', 'Sammendrag', 'Forsterkende/vedlikeholdende f...', 'De 17 faktorene', 'Pasientinformasjon', and 'Kilder'. The main content area features the article title 'Langvarige smerter, ikke-medikamentell behandling' in large, bold black text. Below the title, it states 'Sist oppdatert: 4. jan. 2023' and 'Sist revidert av: Petter C. Borchgrevink'. A 'Viktig oppdatering' (Important update) badge is visible in the top right. At the bottom of the article preview, there are buttons for 'Skriv ut' (Print) and 'Legg til favoritter' (Add to favorites). A dark blue banner at the bottom of the page highlights the section 'Forsterkende/vedlikeholdende faktorer'.

Smertenettverk.no

Velkommen

Om oss

Pasienter

Helsepersonell

NOMED behandling

Utdanning/ kurs

Se mer

De 17 faktorene

(trykk på de ulike faktorene)

01

Vedvarende ønske om analgetika

Kart

Spørreskjemaet

- [Langvarig smerte spørreskjema](http://legehandboka.no) (legehandboka.no)



Pasientsiden:

- [Langvarige smerter - hva gjør jeg? - NHI.no](https://nhi.no/2018/04/18/langvarige-smerter-hva-gjor-jeg/)



The screenshot shows the top portion of a web page. At the top left is the logo 'NHI.NO' with 'PRO' in a blue badge below it, and the tagline 'Kun for helsepersonell'. To the right of the logo is a list of features: 'Skandinavias største helsenettsted', 'Oppdatert av leger', and 'Utgiver av Norsk Elektronisk Legehåndbok'. In the top right corner, there is a blue bar with a white menu icon and the text 'Meny'. Below the header is a breadcrumb trail: 'NHI.no > Selvhjelp og kurs > Langvarige smerter - hva gjør jeg?'. The main title of the article is 'Langvarige smerter - hva gjør jeg?' in a large, bold, black font. Below the title, the text reads: 'LANGVARIGE SMERTER - HVA GJØR JEG?' followed by 'Behandling av langvarige smerter med legemidler har dårlig effekt. Men det finnes andre' and 'mer om opplegget i denne artikkelen.' At the bottom right, there is a partial sentence: 'som er vist å ikke skyldes'.

Behandlersiden

- Behandler kan hente ut spørreskjema og dele ut
- Behandler kan lese tekster på NEL.no med tips om hvordan samtaler kan legges opp.
- Filmer med pasientinformasjon ligger også her

Behandlersiden eksempel utmattelse

5. Utmattelse

- Spørsmål på [spørreskjemaet](#)  : *Føler du deg sliten mesteparten av tiden?*
- Vurder omfanget av utmattelsen. Spør hvor ofte og i hvilken grad. Hvor mye virker utmattelse inn på daglig funksjon? Sliter pasienten med både fysisk og mental (konsentrasjon og tenkeevne) utmattelse? Hva er det mest anstrengende pasienten gjør i dagliglivet? Reagerer pasienten med utmattelse som varer utover 24 timer selv om belastningen ikke skulle tilsi det?
- Legg vekt på å normalisere. Både konsentrasjonsvansker og fysisk utmattelse er vanlig ved langvarig smerte, men ikke bagatelliser. Det har ofte stor innvirkning på funksjon
- Legg vekt på aktivitetsregulering gjennom å balansere aktivitet og restitusjon. Gi råd til pasienten om å være bevisst på eget toleransenivå, og i størst mulig grad planlegge aktiviteter innenfor dette. På den måten vil det best sikres en mest mulig jevn og kontinuerlig fungering over tid
- Ved større anstrengelser, planlegg tilstrekkelig hvile og restitusjon både på forhånd og i etterkant. Tenk langsiktig når det gjelder å bygge opp funksjon gjennom gradvis økning i aktiviteter. Finn gode avspenningsøvelser og rutiner for å sikre best mulig nattesøvn. God håndtering av stress og bekymringer vil kunne redusere utmattelse
- Pasientrettet video (samme som tilsv. lenke på [pasientinformasjon](#) )

Behandlersiden
eksempel utmattelse