

For Fastleger

NYHETSBREV FRA SYKEHUSET ØSTFOLD

Vår møte for leger 2026

—
Hold av datoene
5. og 6. mars.

Vår møte for helsesekretærer 2026

—
Hold av datoen
6. mars.

Ny avtalespesialist i ØNH, Halden

Avtalespesialist i ØNH, Harald Rusten, har overtatt ØNH klinikken i Halden, etter Vibeke Kullberg-Marcussen. Nå heter klinikken Halden Øre Nese Hals. Lokasjon er fremdeles Dyrendal Medisinske senter.

Samhandlingslegene informerer

Kloke valg og bærekraft i helsetjenesten

Samhandlingslegene arbeider aktivt med temaene «Kloke valg» og «bærekraft» i helsetjenesten. Vi engasjerer oss bredt mot sykehusets ulike avdelinger for å forbedre samhandlingsrutiner og informasjonsflyt — henvisninger til og epikriser fra spesialisthelsetjenesten, kommunikasjon og konferering, er noe av det vi kontinuerlig jobber med.

Pasientens prøvesvar – endring fra desember 2025

Fra nytt år 2026 startes innføringen av Pasientens prøvesvar, der alle prøvesvar automatisk blir tilgjengelig i Kjernejournalen og varslet pasientene som prøvene er rekvirert for. Det vil finnes enkelte unntak og tilpasninger avhengig av prøvetype, men hovedregelen er at pasientene får full innsynsrett. Det vil komme mer info om dette etter hvert.

I lys av dette blir klok og målrettet rekvirering enda viktigere. I et mylder av analyser og mulige pasi-

enthenvelser i etterkant, kan riktig prøvetaking på god indikasjon være både bærekraftig, ressursbesparende og bidra til å redusere etterarbeid for oss som fastleger.

Pasientens legemiddelliste

Et annet sentralt utviklingsområde er Pasientens legemiddelliste, et nasjonalt prosjekt som skal gi bedre oversikt over pasientenes legemiddelbruk på tvers av helsetjenesten og digitale arbeidsflater. Dette har vært et omfattende arbeid over flere år, og tidspunkt for endelig innføring er fortsatt ikke fastsatt.

Det er viktig å rydde i legemiddellistene og ta bort uvirksomme og utdaterte resepter – riktig legemiddelliste og god oversikt forutsetter at alle bidrar. Her er mange aktører og rekvirenter – som fastleger rydder vi foran egen dør – og oppfordrer øvrige helseaktører til det samme.



Det skal kun sendes en henvisning per problemstilling

Vi minner om at samme pasient kun skal henvises ett sted i sykehuset, og til enten avtalespesialist eller sykehus, for en og samme problemstilling. Dobbelt henvisninger fører til at samme pasient blir satt opp på flere ventelister – og pasienten risikerer å bli kalt inn til flere utredninger av ulike spesialister for samme tilstand. Dette gir uheldig ressursbruk, og fører til tomme timer både hos

avtalespesialister og i sykehuset som andre kunne fått nytte av og bidrar til lenger ventetid for andre som trenger helsehjelp. Minner også om at svar på bildediagnostikk og blodprøver som hovedregel skal foreligge før pasienten henvises. Takk for godt samarbeid for at flest mulig får tilgang til helsehjelp innen rimelig tid! [Det skal kun sendes en henvisning per problemstilling - Kompetansebroen](#)

Fastlegeavvik – ny rutine

Rutine for fastlegeavvik er nå implementert i Samarbeidsavtalen mellom kommuner og sykehus [Retningslinje nr. 18 - Rutine for håndtering av samhandlingsavvik eller forbedringsfor-slag](#). Ny rutine skal gjøre det enklere å sende avvik/ forbedringsforslag med pasientsensitiv informasjon til SØ. Dette gjøres ved å sende meldingen i fritekst direkte til samhandlingsavdelingen i eDialog. Rutinen finnes i QR koden.



Kompetansebroen Østfold – legesiden

Helsefelleskapet, samhandlingsarenaen mellom Sykehuset Østfold og kommunene i opptaksområdet, har besluttet å bruke Kompetansebroen som felles informasjonsplattform. Kompetansebroen er en digital plattform for samhandling og kompetansedeling mellom sykehus, fastleger, kommuner og utdanningsinstitusjoner. Nettsiden gir tilgang til digitale læringsressurser, temabaserte fagområder, arrangementskalender og nyheter. Legesiden på Kompetansebroen inneholder en del av det som tidligere var tilgjengelig via Fastlegeportalen. I disse dager lanseres en ny legeside, som vi selv skal fylle med innhold.

Klikk deg inn her: <https://www.kompetansebroen.no/leger-ostfold?o=ostfold>

Du kan også melde deg på nyhetsbrev: [Nyhetsbrev - Kompetansebroen](#).

Innspill til hva du ønsker av lett tilgjengelig informasjon, maler, veiledninger, rutiner, nyheter og annet kan sendes til samhandling@so-hf.no.

Avdeling for bildediagnostikk kan nå kontaktes via dialogmelding

Avdeling for bildediagnostikk (ABD) ved Sykehuset Østfold HF ønsker å legge til rette for bedre samhandling med fastleger og øvrige henvisere. Fra 1. oktober 2025 kan avdelingen motta dialogmeldinger gjennom Norsk Helsenetts adresseregister. Tjenesten gir mulighet for direkte kommunikasjon med avdelingens radiologer og sekretærer.

Eksempler på aktuell bruk:

- Oppklarende spørsmål om utførte radiologiske undersøkelser, f.eks. relatert klinisk betydning av funn og anbefalinger om videre utredning.
- Tilleggsopplysninger knyttet til planlagte undersøkelser, f.eks. endret hastegrad, MR-sjekkliste eller spørsmål om nyrefunksjon.
- Spørsmål relatert til undersøkelser under sykehusopphold som ikke er omtalt i epikrise til fastlege.
- Råd om relevante tilleggsundersøkelser, inkludert anbefalte kontrollintervaller og modalitetsvalg.
- Meldingene skal ikke brukes til:
- Henvisning til radiologiske undersøkelser
- Avviksmeldinger

Dialogmeldingen sendes til: «Bildediagnostikk, Sykehuset Østfold» i adresseregistret. Merk: det er kun dialogmeldingstypene Forespørsel og Svar på forespørsel som kan benyttes i dialog med SØ. [Avdeling for bildediagnostikk kan nå kontaktes via dialogmelding - Kompetansebroen](#)

SUFF - innspill til saker du vil ha behandlet

Samhandlingsutvalg for fastleger er en del av Helsefellesskapet Østfold og gir råd i samhandlingssaker /endningsforslag som påvirker fastlegene i Østfolds arbeid. SUFF foretar en systematisk gjennomgang og vurdering av aktuelle saker for å belyse konsekvenser for involverte parter (pasient, fastleger, kommuner og sykehus). På denne bakgrunn gir SUFF begrunnede råd til forslagsstiller om hvorvidt endringsønsket er / ikke er gjennomførbart og ev. hvordan endringer må tilpasses fastlegenes arbeid for å sikre best mulig resultat. SUFF består av:

- Fastlegene Hanne Tolfen, Mohammed Qadori, Jens Lind-Larsen, Oskar Mathisen og Per Øyvind Grønningsæter
- Kommuneoverlegen John Ødegård
- Samhandlingssjef kommune Karianne Jenseg Bergman
- Klinikksjef medisinsk avdeling SØ Volker Solya og samhandlingssjef Lise W. Storhaug, SØ.

Gi innspill til saker du ønsker behandlet i SUFF på e-post samhandling@so-hf.no

Informasjon om Akutt-teamet i Sykehuset Østfold

Ny samlokalisering av Akutt-teamet

Fra og med 1. mars 2025 er Akutt-teamet for psykisk helsevern og rusbehandling samlokalisert på Fredrikstadklinikken. Teamet er tilgjengelig på hverdager fra kl. 08:00 til 15:30 på følgende adresse: Cicignongt. 19, Fredrikstad. Dette innebærer at Akutt-teamet i Halden, Sarpsborg, Moss og Fredrikstad er blitt samordnet til ett fylkesdekkende team som holder til på Fredrikstadklinikken i dagtid.

Ettermiddag og helg

Akutt-teamet har også åpningstider på ettermiddager og helger. På ettermiddager (15:00 - 22:00) og i helger/høytidsdager (10:00 - 18:00) vil teamet være tilgjengelig på Kalnes, i ventesone 130.

Henvisning og oppfølging

Det understrekes at Akutt-teamet kun unntaksvis vil utføre hjemmebesøk, og at pasientene i

utgangspunktet skal møte opp på de nevnte lokasjonene etter henvisning. Vi ber om at henvisende parter drøfter aktuelle saker med Akutt-teamet før pasienten får lovnad om oppfølging, da teamet foretar egne prioriteringer av helsehjelpen som tilbys.

Kontaktinformasjon

Fra og med 1. mai 2025 kan våre spesialister nås på telefonnummer 913 04 417 i hele åpningstiden. For henvendelser mellom 22:00 og 07:00, vil spørsmål og oppfølging gå via forvakt ved psykiatrisk akuttmottak på Kalnes. Ved behov for videre oppfølging fra Akutt-teamet, vil beskjed bli formidlet internt.

Ny ledelse i Akutt-teamet

Fra 1. september 2025 vil Mats Johannessen tiltre som ny seksjonsleder for Akutt-teamet, og Malin Paulsen vil være assisterende seksjonsleder. Vi ser frem til et fortsatt godt samarbeid.

Informasjon om endringer på smertepoliklinikken SØ

I forbindelse med endringer på smertepoliklinikken SØK, vil det i en periode ikke være tilbud om utredning eller behandling hos psykolog og fysioterapeut. Henviste pasienter som har rett på utredning/behandling vil i denne perioden ivaretas av legespesialist og sykepleier, samt ved avtalespesialist. Nytt tverrfaglig tilbud til pasienter med langvarige smerter skal etableres. Ytterligere informasjon kommer i forbindelse med implementering av nytt nasjonalt pasientforløp for pasienter med langvarige smerter. Ber om at pasienter informeres om forlenget ventetid, samt at de oppfordres til å takke ja til time hos avtalespesialist ved tilbud om dette.



Har pasienten fått påvist MRSA, ESBL, VRE eller LRE?

Dersom pasienten har fått påvist MRSA, ESBL, VRE eller LRE ved dyrkningsprøver som er analysert ved annet laboratorium enn SØ så må denne informasjonen formidles til sykehuset når pasienten henvises. Send gjerne beskjed og kopi av prøvesvaret med dialogmelding til avdeling for smittevern.

Dersom prøven er undersøkt på SØ-laboratorium vil smittevern alltid få kopi av svaret og sørge for å registrere funnet som Kritisk informasjon i journal. Dette skjer ikke automatisk dersom annet laboratorium benyttes.

Kompetansebroen som henvisningsstøtte

Gå til [Legesiden for Østfold](#) og scroll ned til Fag.

Under **Fag** finner man aktuelle fagmiljøer som har lagt ut informasjon som er nyttig ved henvisning til Sykehuset Østfold.

TIPS: Favorittmarkør sider på Kompetansebroen:



QR-kode direkte til Fag:



Informasjon fra Senter for laboratoriemedisin

Vitamin D-testing: Når og hvor ofte?

Praktisk veiledning for fastleger – Kloke Valg

Hvorfor snakker vi om dette?

I mange år har vi sett vedvarende høyt antall rekvirerte D-vitamin analyser ved vårt laboratorium. Mange av disse testene har begrenset klinisk verdi, særlig hos friske pasienter uten risikofaktorer. Gjør kloke valg oppfordrer til målrettet bruk av laboratorietester, og D-vitaminmåling bør forbeholdes pasienter med tydelig klinisk indikasjon eller kjent risiko. Dette reduserer unødvendig testing og sikrer mer treffsikker pasientbehandling.

Tre enkle prinsipper

- Test bare når resultatet kan endre behandlingen.
- Hos friske uten risiko: gi heller tilskudd (spesielt om vinteren).
- Følg minste retestingsintervall – unngå unødvendig prøvetaking.

Når bør vi faktisk måle?

Tenk på D-vitamin-måling hos pasienter med:

- Osteoporose, hyppige brudd eller vedvarende muskel-/skjelettsmerter
- Kronisk nyresykdom (stadium 3–5)
- Malabsorpsjon (cøliaki, IBD, bariatrisk kirurgi)
- Forstyrret kalsiumbalanse (hypo-/hyperkalsemi, hyperparatyroidisme)
- Mørk hud eller svært lite soleksponering
- Medikamenter som påvirker D-vitamin (steroider, antiepileptika, HIV-behandling)

Hvor ofte skal vi teste på nytt?

Nivå	Vurdering	Minste retesting
< 25 nmol/L	Alvorlig mangel – start behandling	3 mnd
25–49 nmol/L	Mangel – vurder tilskudd	3 mnd
50–74 nmol/L	Suboptimalt – vurder tilskudd	6 mnd
75–150 nmol/L	Optimalt – ingen rutinekontroll	Ingen
> 150 nmol/L	Høyt – vurder dosereduksjon	3–6 mnd

Hvorfor vente? D-vitamin har lang halveringstid (2–3 måneder), så hyppigere testing gir sjelden nyttig informasjon.

Tiltak i praksis (Kloke Valg)

- Rydd favoritt-mapper i DIPS Interactor: fjern D-vitamin fra standard helsekontroller.
- Rekvirer kun ved klinisk indikasjon eller hos risikopasienter.
- Noter planlagt retestingsintervall i journal ved oppstart av tilskudd.

Kort oppsummering

Test når det gir konsekvenser for behandling. Vent 3–6 måneder før ny måling, avhengig av nivå og tiltak. Gi tilskudd til lavrisikopasienter heller enn å måle, særlig om vinteren.

Av overlege Nedka G. Taneva-Dimitrova

Husk langsom nedtrapping av SSRI

Flere pasienter erfarer at det er vanskelig å slutte med SSRI (selektive serotonin reopptakshemmere).

Serotonin er en neurotransmitter som spiller en sentral rolle for å kunne regulere følelser og søvn/våkenhet. Serotonin er dessuten viktig for signaloverføring i nerve- og muskelvev og i tarm. Langvarig bruk av SSRI gjør at hjernen og resten av kroppen har vent seg til høye nivåer av serotonin i synapsespaltene, samtidig som serotoninreseptorene er nedregulert. Ved forsøk på nedtrapping eller seponering av SSRI trenger hjernen og resten av kroppen tid for å innstille ny likevekt mellom neurotransmitter og reseptorer. I praksis er det vanlig med nedtrapping av SSRI hver 2.-4. uke, men dette bør tilpasses individuelt avhengig av hvor mye seponeringssymptomer pasienten opplever.

Sannsynligheten er større for SSRI med kort halveringstid sammenliknet med lang. Det er den siste delen av nedtrappingen som er mest kritisk, og enkelte pasienter vil trenge ekstra lang tid på denne delen av nedtrappingen. Dersom nedtrapping av SSRI skjer for raskt, kan det oppstå et seponeringssyndrom. Seponeringssymptomene

har ofte et somatisk preg (kan likne influensa) og kan deles i tre hoveddeler: 1) symptomer fra hjernen, f.eks. insomni, angst og depresjon 2) sensoriske og nevromuskulære symptomer som parestesi og muskel-ilinger («elektriske støt») og 3) mage-tarmsymptomer som kvalme og diare. Dersom SSRI innsettes i vanlig dose igjen vil disse symptomene forsvinne innen ett døgn.

Grundig forhåndsinformasjon og tett oppfølging av pasienter under SSRI-nedtrapping øker sannsynligheten for å lykkes.

Ta eventuelt kontakt med overlege i klinisk farmakologi ved Sykehuset Østfold dersom du ønsker å diskutere nedtrapping av SSRI (telefon 96090861, betjent dagtid ukedager). [Husk langsom nedtrapping av SSRI - Kompetansebroen](#)



Farmakologene Ingebjørg Gussgard Gustavsen og Vigdis Vindenes.

Rask og riktig sårbehandling med digital konsultasjon

- Kirurgisk poliklinikk ved Sykehuset Østfold tilbyr digital oppfølging av sårpasienter som blir behandlet ved fastlegekontor, eller som mottar hjelp fra hjemmetjeneste/institusjon og som er i behov av bistand til rett behandling.
- Fastlege kan sende henvisning med ønske om digital oppfølging. For nyhenviste pasienter vil det være karkirurg eller plastikkirurg og
- Sårsykepleier til stede under konsultasjonen.
- Spesifiser i henvisningen dersom behovet kun gjelder råd og veiledning fra Sårsykepleier.
- Utstyret man trenger er mobil, eller nettbrett med kamera. Tilgang til nettstedet får du ved å skrive hele adressen: <https://join.nhn.no> i nettleser.
- Pasienten vil motta time til Video-konsultasjon i svarbrev, sms og i Helse Norge. Kommune og fastlege blir informert via Dialogmelding.

Når konsultasjon foregår på fastlegens kontor, bruker fastlegen takst 2sf og krever inn egenandel fra pasient i henhold til takstforskriften. Når pasient er til konsultasjon på sykehuset, og fastlege deltar i samkonsultasjon, skal fastlege bruke takst 2ss. Da er det sykehuset, og ikke fastlegen som skal kreve inn eventuell egenandel.

Takstene 2sf og 2ss kan kombineres med tids tillegg, takst 2cd dersom konsultasjonen varer utover 20 minutter.

Hva er viktig å tenke på ved bruk av digital sår oppfølging:

- Alle presenterer seg før selve sårvurderingen.
- Det er viktig å avklare i hvilken grad pasienten og evt pårørende ønsker å involveres i samtalen.
- Pasienten kan ved ønske følge sårvurderingen på egen mobil/nettbrett (husk å mute lyd).
- Unngå å filme ved for eksempel av og påkledning.
- Sår-konsultasjonen legger til rette for kunnskapsdeling, og gir mulighet for spørsmål og dialog mellom partene i konsultasjonen.

Forbedring av samhandling fastleger – sykehus

Sykehus og fastleger må hjelpe hverandre til å etterleve «[Anbefalinger om samarbeid mellom fastleger og sykehus](#)» som ble vedtatt i Samhandlingsutvalget 22.11.2018.

Det betyr at man må si ifra hvis noe ikke fungerer og gjerne gi tilbakemelding når noe fungerer skikkelig bra. Det lærer man minst like mye av.

Her finner du et enkelt skjema for raskt å gi tilbakemeldinger

For dem som leser dette på papir: Sykehusets hjemmeside – Fag- og forskning – samhandling – Avviksmelding knyttet til samhandling.

Samhandlingslegeordningen

SLO - Samhandlingsleger

Samhandlingslegene skal sikre og styrke samarbeidet mellom sykehusets avdelinger og allmennpraktiserende leger til beste for pasientene.

Kontakt dem for å spille inn temaer for dette forbedringsarbeidet

(e-post: samhandlingslege@so-hf.no).

Fire fastleger jobber en dag i uken som samhandlingsleger og arbeidsområdet er hele SØ inkl. somatikk, psykisk helsevern og laboratoriefagene.



Bjørn-Tore Martinussen

Samhandlingslege – leder for SLO.
Fastlege i Fredrikstad.

Telefon: 69 30 09 99

Mobil: 997 26 614

E-post: btmartinussen@gmail.com



Dag Eivind Syverstad

Samhandlingslege
Fastlege i Sarpsborg.

Telefon: 69 16 86 84

Mobil: 905 27 822

E-post: desyvers@gmail.com



Petter Samuelsen

Samhandlingslege
Fastlege i Fredrikstad.

Telefon: 69 30 47 00

Mobil: 922 12 956

E-post: petter.samuelsen@gmail.com



Jens Lind-Larsen

Samhandlingslege
Fastlege i Moss

Telefon: 69 20 99 80

Mobil: 997 17 191

E-post: jens.lindlarsen@gmail.com

«For fastleger» utgis av Samhandlingsavdelingen ved Sykehuset Østfold i samarbeid med samhandlingslegene (PKO).

Innspill, tilbakemeldinger eller tips: Kontakt oss på telefon 901 43 922, eller send mail til samhandlingsavdelingen: samhandling@so-hf.no.

Alle nyhetsbrevene *For Fastleger* ligger også på vår hjemmeside www.sykehuset-ostfold.no / samhandling / fastleger og avtalespesialister og i Kompetansebroen Østfold

Kurs / møter som kommer

Navn: Forum for sykehjemsmedisin

Datoer: 4. desember

Om kurset:

Råd til pasienter med stomi - kosthold - stell av stomi - verd å vite mht. lokalisasjon av stomi i forhold til medisiner (depotformuleringer), problemløsning ved stomi (lekkasje, sår, brokk, obstipasjon, økt produksjon o.l.) v/ stomi- og kontinenssykepleier Monica Glemminge, kirurgisk avdeling

Navn: Kurs i helsepedagogikk

Varighet: 5 dager (08.30-15.00)

Datoer: 29.10., 13.11., 26.11., 10.12.

Om kurset:

Kurset i helsepedagogikk bidrar til å styrke kursdeltakerens kompetanse innen pasient- og pårøndeopplæring (PPO), ved at deltakeren tilegner seg ulike verktøy og metoder som fremmer læring og mestring hos pasienter og pårørende.

Målgruppe:

Helsepersonell som arbeider med informasjon til pasienter og pårørende, f.eks. innen friskliv, læring og mestring, rehabilitering, habilitering, helsestasjoner mm. Helsepersonell og brukermedvirkere i spesialist- og kommunehelsetjenesten som planleg-

ger eller arbeider med opplæring for pasienter og pårørende.

Pris:

For brukermedvirkere og medarbeidere i Sykehuset Østfold: Gratis (minimum 40 % fast stilling). For eksterne: 4000,-.

Påmelding:

Mestring@so-hf.no (Oppgi navn, stilling, arbeidssted, telefonnummer og fakturaadresse)

Mer informasjon om kurset og temaer her:



Kurs for pasienter og pårørende			
Temadager for foreldre med CFS/ME-syke barn og unge	3 dagerskurs (09.00-15.00)	9., 15. og 21. oktober	
IBS-kurs	1 samling à 3,5 timer (08.30-12.00)	7.oktober, 18. November, 11.desember	
Cøliakikurs	3,5 timer (08.30-12.00)	18. november	
Stomikurs	2 dagerskurs (09:30 – 15:00)	28. oktober 30. oktober	

For detaljer og øvrig kurs-oversikt, Sykehuset Østfold:

