VESTRE VIKEN

Nr 3 april 2026

# Praksisnytt
# Ringerike sykehus

## Innhold i dette nummeret:


1..Ny felles mail til samhanlingslegene ved påmelding til møter.
2.Pasientinformasjon fra ortopedisk avdeling før hofteproteseoperasjon.
3.Oppfølging av MGUS hos fastlege
4.Barn som pårørende – når bekymringen melder seg.
5.Digitalt lunjsmøte 06.05.26 Tema hjertesvikt,nye rutiner.




## 1.Ny felles mail til samhanlingslegene ved påmelding til møter.

Fra 8/4 må alle henvendelser om kursbevis, og evt adresse/telefonendringer sendes til en felles epostadresse: Samhandlingslegene@vestreviken.no

## 2.Pasientinformasjon fra ortopedisk avdeling før hofteproteseoperasjon

Info fra ortopedisk avd V/Johan Hjort.
Vi endret for litt siden rutinene for pasienter operert med elektiv hofteprotese;

Pasientene vil ikke lenger bli innkalt til rutinemessig kontroll på sykehuset 3mnd postoperativt.

**Pasientinformasjon fra ortopedisk avdeling før hofteproteseoperasjon**

**Hofteprotese**
Hofteartrose (coxartrose) er slitasjegikt i hofte. Ved denne tilstanden er leddbrusken helt eller delvis slitt bort. Dette medfører smerter og stivhet. Under operasjonen erstattes de nedslitte leddflatene med protesedeler av metall og plast. Muskler og sener beholdes som de er.

**Forberedelse**
Det er viktig at du holder deg i form og er frisk i tiden frem mot operasjon. Ta kontakt med fastlegen din hvis du blir syk i ventetiden. Ved behov kan du ta kontakt med fysioterapeut for å avtale opptrening etter utskrivelse, men dette er ofte ikke nødvendig. Hjelpemidler som krykker og eventuelt gripetang, må kjøpes eller lånes på forhånd og tas med innleggelsesdagen. Kontakt eventuelt hjelpemiddelsentralen i din kommune for å avtale lån av for eksempel toalettforhøyer eller annet du trenger når du kommer hjem.

**Forundersøkelse på Sammedagsinnleggelse (SDI), sengetun I2, 2. etg.**
Du er innom sykehuset ca 1-2 uker før operasjonen for forberedelse og informasjon. Det vil bli tatt blodprøver, og målinger av blodtrykk, puls og temperatur for å se etter tegn til infeksjon, som urinveisinfeksjon eller forkjølelse. Dersom du har tegn til infeksjon vil operasjonen utsettes mens du får behandling. Huden i området der du skal opereres vil også bli inspisert. Informer oss om infeksjoner og skader og også i munn og tannkjøtt, spesielt etter nylig tannbehandling. Du får også informasjon om forberedelser til operasjon med en bakteriedrepende såpe du skal dusje med kvelden før operasjonen og samme morgen. Såpen kjøpes reseptfritt på apotek. Du får informasjonsskriv fra fysioterapeut med øvelser du skal starte med før operasjonen, slik at opptreningen kommer raskt i gang operasjonsdagen.

Du blir undersøkt av lege, som innhenter opplysninger om tidligere sykdommer og faste medisiner. Du får også snakke med anestesilege som informerer deg om bedøvelse. Det vanligste er å få spinalbedøvelse i korsryggen.

**Skjema fra Norsk Register for Leddproteser**
For å vurdere din hoftefunksjon før operasjonen mottar du et skjema fra Nasjonalt register for leddproteser, som du får tilsendt på Helsenorge. Det er viktig for oss at du besvarer dette skjemaet før operasjonen, slik at vi kan sammenligne din tilstand før og etter at du har blitt operert.

**Operasjonsdagen**
Oppmøte på SDI, sengetun I2, 2. etg til avtalt klokkeslett. Du skal ikke spise, røyke eller tygge tyggegummi etter kl. 24 kvelden før. Du kan drikke klare væsker, dvs ikke melk eller drikke med melk i, frem til kl. 06.00.

Du blir tatt imot av sykepleier som gjør deg klar til operasjon, med bl.a. innlegging av urinkateter. Du vil få smertestillende tabletter før du blir kjørt til operasjon. Etter operasjonen er du på postoperativ avdeling i noen timer, før du overføres til ortopedisk sengetun K2. Besøk bør unngås denne dagen.
Du kan spise og drikke når du kommer tilbake på sengetun. Du får hjelp av pleiepersonalet til å komme opp av sengen, og gå noen skritt.

**Etter operasjon**
Smertelindring blir gitt i faste doser med tabletter. Det er normalt med noe smerter den første tiden etter inngrepet, men en hovedregel er at smerter ikke skal være til hinder for trening. Fysioterapeuten og pleiepersonalet vil hjelpe deg med treningen. Det er viktig at du tidlig belaster og bruker det opererte benet godt.

**Utreise**
De fleste reiser rett hjem etter sykehusoppholdet, en eller to dager etter operasjonen. Det er kun i spesielle tilfeller nødvendig med rehabiliteringsopphold. Det tas blodprøver og et røntgenbilde av hoften før du reiser. For å forebygge blodpropp skal du sette en sprøyte i huden på magen hver dag i 10 eller 30 dager. Det anbefales å ikke dusje de første 4 dager etter operasjonen, og det er viktig med dusjbandasje som er helt og tett. Vi anbefaler også bruk av kompresjonsstrømper for å redusere hevelse i benet og risiko for blodpropp de første 4 ukene. Du får ett par hos oss, og kan kjøpe flere på apotek hvis du har behov for det.

**Oppfølging med skjema fra Norsk Register for Leddproteser**
For oppfølging får du tilsendt et nytt skjema på Helsenorge fra Nasjonalt Register for Leddproteser ett år etter operasjonen. Det er viktig for oss at du besvarer skjemaet, da det forteller oss om behandlingen vi gir deg fungerer som vi ønsker. Det planlegges som hovedregel ikke kontroll ved sykehuset etter hofteproteseoperasjon, men du kan ta kontakt med oss dersom noe uventet oppstår.

**Kontaktinformasjon**
Ved spørsmål angående innleggelse og eller operasjonen ta kontakt med oss på telefon.
I2: tlf. 32 11 66 26. Telefontid hverdager mellom kl 13.00 og 14.30.
K2: tlf. 32 11 66 23. Ring gjerne mellom kl 13.00 og 14.30.




## 3 Oppfølging av MGUS hos fastlege

**Kontrollhyppighet:** Første kontroll etter 6 mnd, deretter 1 gang årlig (hvis stabilt)

**Anbefalte målinger/undersøkelser:**
M komponent: Protein-elektroforese samt lettkjeder kappa og lambda.
Hb, leukocytter med diff, trombocytter, kreatinin og kalsium kontroll, pro-BNP, ALP
Urin: albumin/krea ratio
Anamnese på smerter i skjelettet. Lav terskel for CT av skjelett ved nyoppståtte symptomer.

**Ber om at pasienten henvises tilbake til hematolog ved:**
• Stigning av M-komp med 5 g/L (så lenge IgG >15 eller IgA > 5)
• Stigning av kappa eller lambda lette kjeder med 100 mg/L

• Utvikler et CRAB kriterie (forverret anemi, hyperkalsemi, nyresvikt, skjelettsykdom), hvilket vil gi behandlingsindikasjon.
• Utvikling av stor albuminuri eller økt NT-pro-BNP/symptomer på hjertesvikt (symptomer på amyloidose), se under
• Ved albumin/kreatinin ratio >30 mg/mmol
• Ved NT-pro-BNP >450 ng/L (pg/mL).
*Det ligger ferdige pakker i DIPS Interactor under kliniske pakker for MGUS oppfølging og Monoklonal komponent utredning.*

Det vises ellers til handlingsprogrammet fra norsk selskap for hematologi.

Med vennlig hilsen

***Jakob Dalgaard***
Seksjonsoverlege dr. med.
Medisinsk avdeling
Drammen Sykehus Vestre Viken HF

## 4.Barn som pårørende – når bekymringen melder seg.

**Barn som pårørende – når bekymringen melder seg**
**mai markerer Vestre Viken Barn som pårørendedagen.**
Årets tema er *bekymring for barns omsorgssituasjon – og hvordan vi som helsepersonell kan og bør håndtere den.*
Barn som pårørende finnes i alle deler av helsetjenesten, også i fastlegepraksis. De fleste av oss vil før eller siden kjenne på en uro for et barn – ofte basert på små tegn over tid, en mageølelse eller et sprik mellom det som fortelles og det vi observerer.
Årets fokus retter oppmerksomheten særlig mot:
hva som kan vekke bekymring for barns omsorg
hva som ofte skjer i oss når vi blir bekymret
hvorfor vi noen ganger vegrer oss for å ta samtalen
og hvordan vi kan ta en åpen, respektfull og undrende samtale med omsorgspersoner
Bekymring er ikke en anklage.
Taushet er heller ikke nøytral.
Erfaring viser at det ofte er når vi ikke tar samtalen – eller når omsorgspersoner opplever å bli holdt utenfor – at tillit og samarbeid svekkes. Når vi derimot våger å snakke om bekymringen før vi konkluderer, styrkes både vurderingene og grunnlaget for videre tiltak.
Barns oppvekstvilkår går i generasjoner. Tidlig oppmerksomhet og handling kan bidra til å forebygge at vansker videreføres.
Vestre Viken markerer dagen med en kort, faglig video rettet mot ansatte. Temaet er like relevant for fastleger og annet helsepersonell i førstelinjetjenesten, og vi håper at årets Barn som pårørendedag også kan være en anledning til refleksjon i praksis.
Videoene varer under ti minutter og publiseres på **YouTube**, slik at de også enkelt kan sees av andre som ønsker det. De vil i tillegg deles i Vestre Vikens **sosiale medier**.
Mer informasjon og nyttige ressurser om barn som pårørende finnes på Vestre Vikens nettsider:
https://www.vestreviken.no/behandlinger/barn-og-unge-i-familien/

## 5. Digitalt lunjsmøte 06.05 kl 12-12.30 Tema hjertesvikt Nye rutiner.

Vi inviterer til digitalt Lunjsmøte 06.05 kl 12.30 . Innkalling kommer på mail til hver enkelt lege.
Tema denne gang er tema hjertesviktoppfølging,nye rutiner v/ kardiolog Halvor Guttormsen.
Det blir info og tid til samtale med kardiologen.

Medisinske anbefalinger

**LENKER:**

**Vestre Viken:**

Henvisnings og oppfølgingsrutiner for fastleger
Vestre Viken beredskapsinfo
Arkiv pko-nytt-og-praksisnytt
helse-og-arbeid

**Andre:**

Legevaktshåndboken
Helsebiblioteket
Fritt sykehusvalg

# Samhandlingslegene i Vestre Viken

Samhandlingslegene (SHL) består av fastleger og sykepleiere som tilsettes i deltidsstillinger og fungerer som konsulenter på sykehusene.
Samhandlingslegene arbeider for å forbedre pasientforløp og utvikle felles retningslinjer og kultur for samarbeid mellom primærhelsetjenesten og sykehusene.
Ordningen er knyttet opp mot helseforetaksledelsen på ulike vis, og er i økende grad blitt del av sykehusenes samhandlingsenheter.

**Her finner du kontaktinfo til Samhandlinglegene**

Om du ikke allerede får og ønsker å motta Praksisnytt - Klikk her: Meld på
NB! Ikke videresend Praksisnytt, det vil kunne se "rart" ut. Send heller lenken til påmeldingskjemaet om noen ønsker på melde seg på

Om du ikke ønsker å motta Praksisnytt - Klikk her: Meld av

Kontaktinfo til samhandlingslegene

Praksisnytt for Ringerike sykehus utgis elektronisk ca. en gang i måneden til rundt 250 mottakere. Målgruppen er leger og helsepersonell i området rundt Drammen sykehus – fastleger, sykehjemsleger, legevaktsleger, kommuneleger og helseledere. I tillegg distribueres nyhetsbrevet til leger og nøkkelpersoner på Ringerike sykehus.

Praksisnytt oppdateres og utgis av: Mette Lerfaldet
Kontaktinfo: metler@vestreviken.no

© 2021 Vestre Viken

Samhandlingslegene - Ringerike - Arnold Dybjords vei 1, 3511 Hønefoss, Norge
Meld deg av

**Levert av Make**