

**Kloka  
Kliniska  
Val**



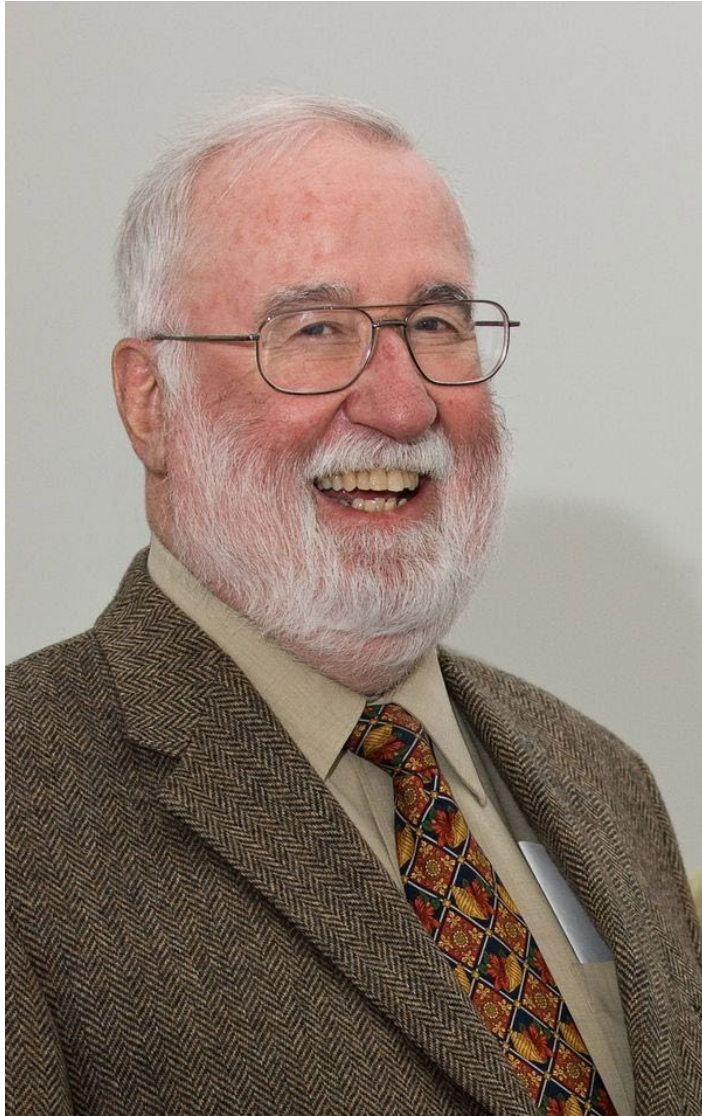
*An initiative of the ABIM Foundation*

Personliga erfarenheter

# Choosing wisely; Historik

- Ända sedan antiken har det funnits röster som varit kritiska mot användning av medicinska resurser som inte varit till nytta eller skadliga för patienter (Low value care)
- Tog fart i slutet av 1900-talet
- Artikelserier i BMJ och JAMA "Too much medicine" "Less is more" "Overdiagnosis; Harming the healthy"
- Lanserades i USA 2012
- Position Paper av de nordiska allmänmedicinorganisationerna 2017





**David Sackett 1934 -  
2015**

Foto: <https://dailynews.mcmaster.ca/articles/tributes-pour-in-for-father-of-evidence-based-medicine-david-sackett/>

## Evidence based medicine: what it is and what it isn't

*It's about integrating individual clinical expertise and the best external evidence*

BMJ VOLUME 312 13 JANUARY 1996

71

for an individual patient.



Thoughtful identification and compassionate use of individual patients' predicaments, rights, and preferences in making clinical decisions about their care.

- Endast en **minoritet** av de beslut en allmänläkare fattar och de råd hon ger kan baseras direkt på vetenskaplig dokumentation (5). Väsentliga orsaker till hälsoproblem och dysfunktion ligger inom de molekylära, psykologiska och sociala sfärerna, i individuella och unika konstellationer (6).
- *I samråd med patienten ska läkaren ändå välja en strategi som gynnar patienten och som samtidigt bidrar till att optimera samhällets resursanvändning.*

# Osäkerhet

- Balans mellan att göra för mycket och att göra för lite

# Osäkerhet

- Industri, flygverksamhet mål eliminera osäkerhet
- Medicinsk verksamhet mål att hantera/absorbera osäkerhet

# Vad får oss att tveka?

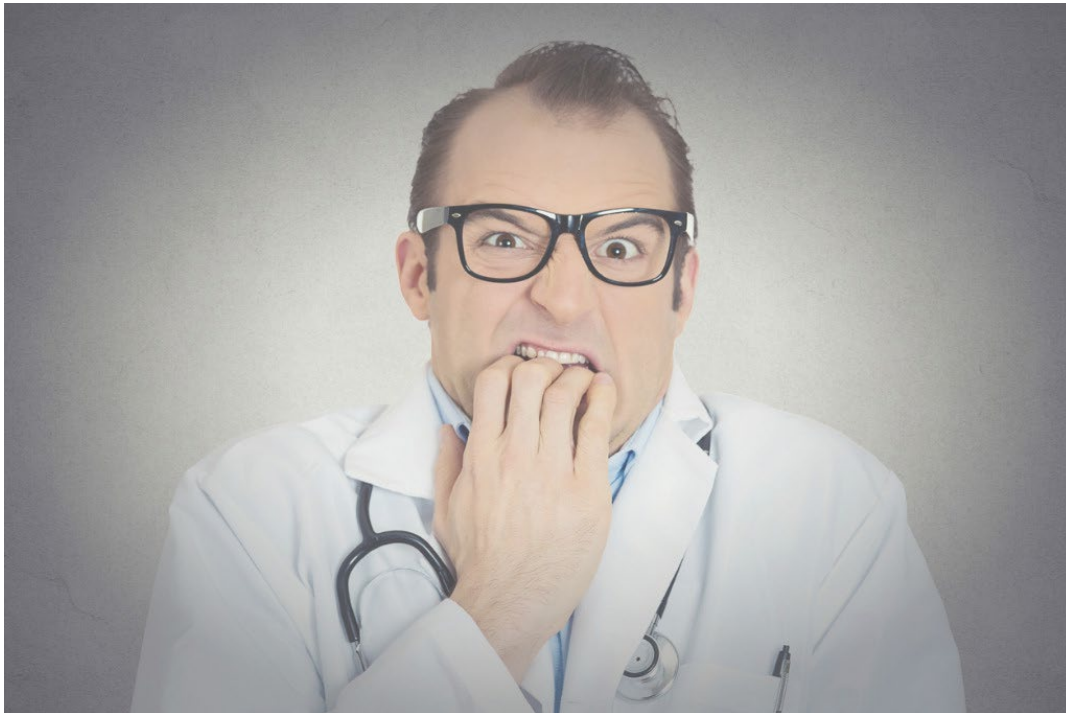


Foto: Istockphoto

- följsamhet till vårdprogram
- minskad egen osäkerhet
- oro för anmälan och klagomål
- påtryckningar från patient eller anhöriga
- förväntan från kollega eller överordnad



# Slöseri med resurser

- Enligt OECD är minst 20 procent onödigt
- Andra beräkningar upp mot 50 procent
- Sjukvårdens andel av BNP har ökat från 5,5% år 1970 till 11% idag, och sjukvårdens utgifter från knappt 250 miljarder kronor till 400 miljarder kronor bara de senaste 20 åren.

# Risker

- Sjukvårdsverksamhet är farlig
  - Aldrig skada
  - Ofta lindra
  - Ibland bota

# Behandlingsri

Sjukskrivning ökade vid att få hypertoni  
diagnos

*Haynes et al. NEJM  
1978;299:741-4*

**Hypertensio**  
n

## • Biverkningar

Första veckan efter diagnos av prostatacancer ökade risk för:  
CVD händelse: RR 2,8 (95% CI 2.5–3.2)

Suicid: RR 8,4 (95% CI 1.9–22.7)

*Fall et al. PLoS Med 2009;6:e1000197*

**Prostatacancer**

Falsk-positiv screening mammografi orsakar psychosocial skada, mätbart även efter 3 år

*Brodersen & Siersma. Ann Fam Med  
2013;11:106-15*

**Falsk-positiv mammografi**  
m

“I am not allowed to play badminton; I must not ski because it increases my risks of getting hurt; so I simply dare not. **I am scared stiff**”

*Bentlow et al. Soc Sci Med 2006;62:2720-31*

**Osteoporosi**  
s

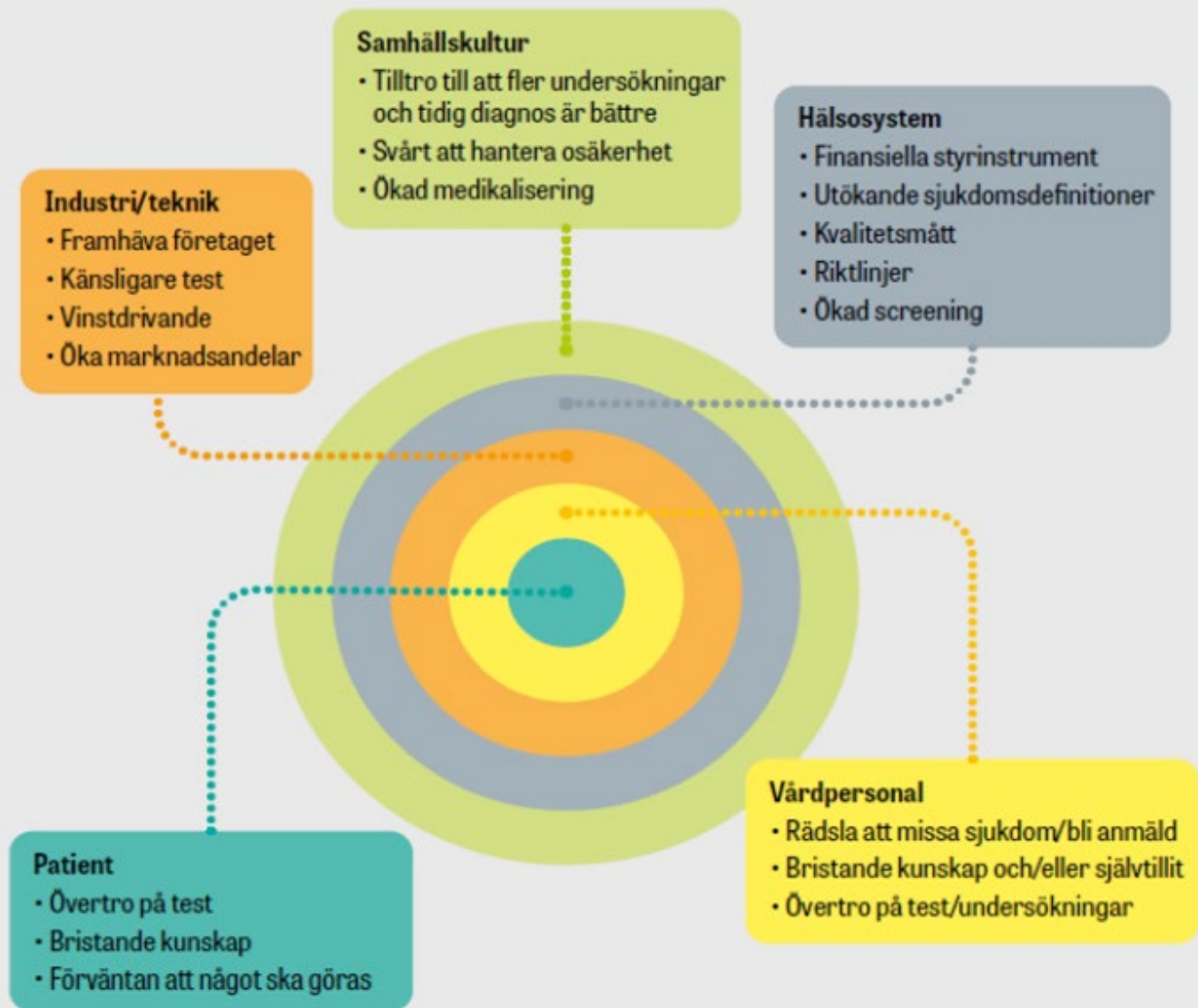
“ I was very disappointed when I got the message ... for my part it was like to have your own **death sentence**”

“ ... and so it's clear basically ... so I would have lived a better life without this information. Yes, being conscious that something is maybe dangerous, but that will be watched to see how it develops ... so that's not the sort of information that gives me something positive, I mean knowing that there can be a problem... if I can't affect it, then

**Screening-upptäckt**  
AAA

*Hansson et al. Health Risk Soc 2012;4:341-359*

**FIGUR 1.** Orsaker till överdiagnostik och överbehandling, så kallad lågvärdevård (low-value care). Figur anpassad från Pathirana et al [32].



# Riktlinjer



Angest

CVD

KOL

Fetma

Artros

Tyreidea

# TNT

## Time Needed to Treat

- Brittiska riktlinjer för levnadsvanor skulle ta i anspråk fler läkare och sjuksköterskor än vad som finns i landet.

- Norsk studie 99 almenlege/100'000 invånare enbart för hypertoni – fler allmänläkare än det finns enbart för hypertoni.

- USAs GP:s skulle behöva arbeta 27 timmar per dygn för att kunna följa alla riktlinjer.

SVF och PSV och SKR:s kunskapsstyrning?

**Nya platser, samma snuva.**

Läkarbesök direkt i mobilen.



36

37



38

39



# Läkarbesök online, snabbt och enkelt



The image shows a smartphone displaying the 'doktor.se' app. The status bar at the top shows 'Tele2', '21:47', and '67%' battery. The app header includes the 'DOKTOR.SE' logo and a menu icon. The main content area has a green background with the text 'VI SVARAR ALLTID INOM 3 MINUTER!' and a blue circle containing '99kr/mån' with subtext 'Ingen bindningstid' and 'BLI MEDLEM'. Below this are 'RING' and 'CHATTA' buttons. At the bottom are 'Get it on Google play' and 'Available on the App Store' logos. The background image shows a smiling man's face on the phone screen.



Sparad bild

**AFTONBLADET** KOM IHÅG AFTONBLADET SÖNDAG!

**TUSENTALS DRABBADE**  
Senaste forskningen: **Din**

**TRÖTTTHET**  
**KAN VARA**  
**FARLIG**   
**SJUKDOM**

Kolla - är du drabbad? ■ Då ska du söka hjälp

**weekend**   
Massor av bra tips  
TILL DIG SOM VILL  
FLYTTA UTOMLANDS

**DRA TILL SOLEN!**  
**PÅ KÖPET:**  
**TIDNING OM**  
**ATT FLYTTA**  
**UTOMLANDS**

14 78530 ICA SUPERMARKET ENEBY SJÄTTORÅN



Foto: LOTTE FERNALL/ANNA TERNHOLM  
Foto: PETTER ARVIDSSON/BILDBYRÅN

# Din plötsliga FÖRKYLNING KAN VARA EN OKÄND SJUKDOM



Foto: OLOF WENCK

Experten: Kunskap saknas, många blir avfärdade och kallas "inbillningssiuka"

Men: Tiden var mogen att klä av K...

Du följer världsnyhetererna.

# Men följer du ditt hjärta?

Följ ditt hjärta med Coala Heart Monitor, en trygghetstjänst som hjälper dig att hitta tidiga tecken på hjärtsjukdomar genom självscreening av hjärtljud och EKG.

Coala Heart Monitor är en unik svensk innovation som gör det möjligt för dig att screena själv och få en analys av ditt hjärta. Med Coala och din smarta telefon kan du enkelt ta reda på hur ditt hjärta mår, när och var du vill.

#### EN TIDIG UPPTÄCKT KAN VARA AVGÖRANDE

Det är svårt att tro, men fler dör av hjärt- och kärlsjukdomar än av cancer. Så många som fyra av tio kommer att drabbas. Och hundratusentals svenskar har hjärtstämmer utan att veta om det, med följande risk för stroke. En tidig screening av hjärtat kan hitta hjärtfel och hjärtbrubbingar innan det är för sent.

#### ENKELT ATT SCREENA DITT HJÄRTA

Är du orog för ditt hjärta? Har du en historik av hjärtfel eller vet att det finns i släkten? Med Coala Heart Monitor kan du enkelt mäta din puls, lyssna på ditt hjärta och ta ditt EKG. Inom en minut får du mätresultatet direkt i din smarta telefon via Coala-appen. Mätningarna sparas i din journal och du kan dela dem direkt med vårdgivare eller ta med dem när du träffar doktorn nästa gång.

#### UTVECKLAD OCH TILLVERKAD I SVERIGE

Coala Heart Monitor byggs på en unik patenterad teknologi och mer än 10 års svensk forskning och utveckling. Den är ett CE-godkänt medicintekniskt system, och analysmjukvaran är validerad i ett samarbete mellan Lunds Universitet och Karolinska Universitetssjukhuset, för användning och försäljning på den europeiska marknaden.

#### TALA DIREKT MED EN SJKSKÖTERSKA

Om du har ett Coala Premium abonnemang kan du direkt ta kontakt med en certifierad sjuksköterska på Hjärtutrymmningen\*. Du får svar på dina frågor, en fördjupad analys och råd om vad du bör göra. Du kan även ansluta andra vårdgivare.

#### KÖP DIN COALA IDAG!

Du kan köpa din Coala och välja abonnemang på Coalalife.com. Den finns även till försäljning på LloydsApotek.se. Mer information om hur du kan följa ditt hjärta, när och var du vill, hittar du på Coalalife.com

LloydsApotek

**COALA**<sup>®</sup>

WWW.COALALIFE.COM

Coala LIFU AB, BORGÅSVEGEN 10, COALA HEART MONITOR, SE-182 22 ÅRSKÖLD, SVERIGE

TESTA DIG!  
Se om Coala  
passar dig på  
coalalife.com

74



## Varannan kvinna risker som en följd av bensjukdom De flesta helt i onöds

Sveriges kvinnor lever länge, men inte alltid förblir så starka? Bensjukdom som är speciellt vanlig är att varannan kvinna hamnar i frakturer som en följd av ett sk

## Är du i riskzonen – [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)!

Det finns många faktorer som kan leda till att du får bensjukdom. Vill du veta hur stor risken är att just du drabbas? Gå in på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) och testa dig genom att svara på några enkla frågor nu.

Förebygg eventuell bensjukdom genom att öka ditt intag av kalcium och D-vitamin.

Kalcipos-D mite med kalcium och D-vitamin finns



## Lyssna på din kropp innan den börjar larma

Med Werlabs enkla blodprov kan du snabbt upptäcka vad din kropp har att säga om din hälsa, i god tid innan eventuella symptom uppstår.

Har ser dina blodfetter ut? Ditt blodsocker? Får du i dig tillräckligt med vitaminer och mineraler?

Blodprovet tas i anslutning till vårdcentralen, och resultaten kommer direkt till din mobil eller dator.

Du får även en analys och ett personligt utlåtande av en läkare, som hjälper dig att förstå resultaten och börja ta kontroll över din hälsa.

Svårare än så är det inte, om du bara låter kroppen få säga sitt.

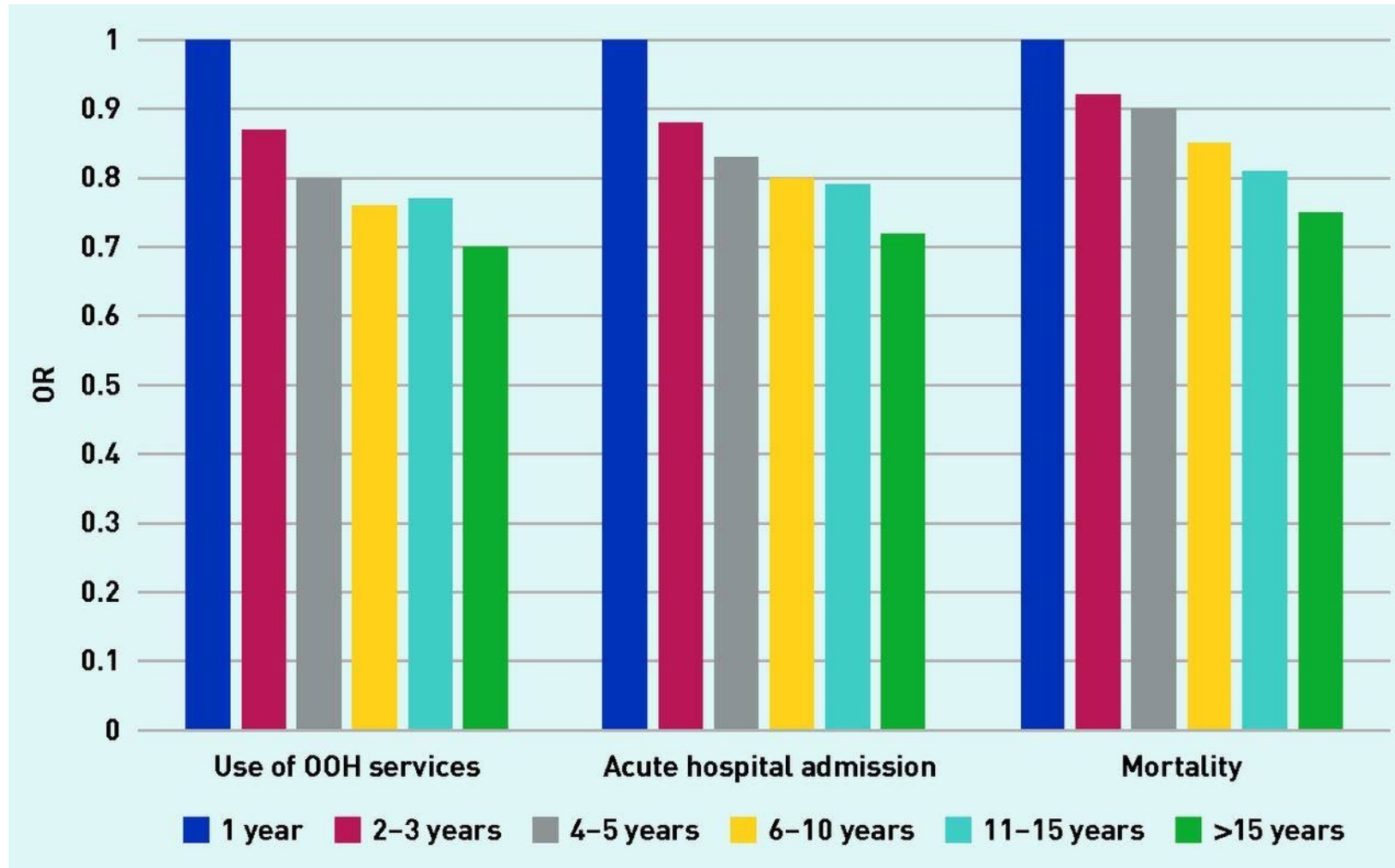
Välkommen till  
[werlabs.se](http://werlabs.se)



# Kommersialisering

- En efterfrågestyrd vårdmarknad driver en överanvändning av resurser. Åtskilliga utredningar och behandlingar utan medicinsk grund skulle kunna undvikas genom tillitsfulla kontinuerliga vårdrelationer där läkare och patient, i dialog, tillsammans kan fatta beslut.

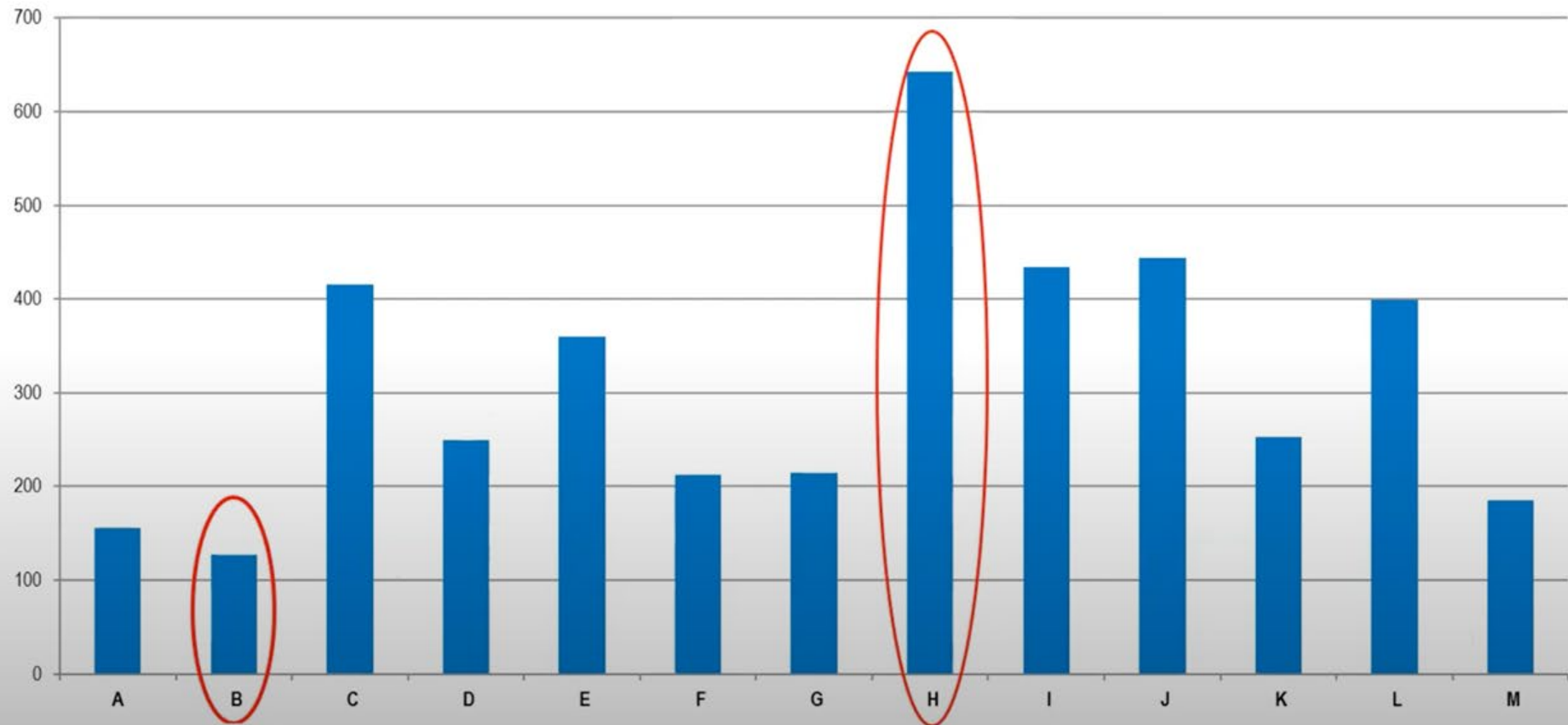
**Associations between continuity measured as years with the same RGP and odds for use of OOH services, acute hospital admissions, and mortality during 2018.**



Hogne Sandvik et al. Br J Gen Pract  
doi:10.3399/BJGP.2021.0340



# Example: number of antibiotic prescriptions for RTI per GP



# Överdiagnostik – exempel

## Aortaaneurysmscreening

50% minskad risk att dö!!!

0,46% absolut riskreduktion – Från 1% till 0,54%

1 undvikbart dödsfall per 217 screenade (46 av 10 000 screenade)

Ingen effekt på totalmortalitet

Dubblering av elektiv kirurgi

Johansson Minna, Hansson Anders, Brodersen John. Estimating overdiagnosis in screening for abdominal aortic aneurysm: could a change in smoking habits and lowered aortic diameter tip the balance of screening towards harm? *BMJ*2015; 350 :h825

# Överdiagnostik – exempel

## Aortaaneurysmscreening

176 av 10 000 överdiagnostiserade

37 av dessa behandlade i onödan

2 av 37 dör av elektiv kirurgi (3-5 av 100 dör vid elektivt ingrepp)

12 av 37 drabbas av komplikation till kirurgi (32 av 100)

176 drabbas av psykologiska effekter av överdiagnostik?

Johansson Minna, Jörgensen Karsten Juhl, Brodersen John. Harms of screening for abdominal aortic aneurysm: is there more to life than a 0·46% disease-specific mortality reduction?. *The Lancet*, 2016, 387.10015: 308-310.

Johansson Minna, Hansson Anders, Brodersen John. Estimating overdiagnosis in screening for abdominal aortic aneurysm: could a change in smoking habits and lowered aortic diameter tip the balance of screening towards harm? *BMJ*2015; 350 :h825



# Överdiagnostik – konsekvenser

Psykologiska effekter, labelling – att få en diagnos

Fysiska skador och biverkningar av onödiga tester eller behandling

Påverkan på livskvalitet av onödig behandling

Besvär (tider att passa m.m.) med onödiga tester och behandling

Kostnader för individen (inkomstbortfall, egenavgifter i vården etc.)

Resursslöseri och opportunistiska kostnader för vården

Övermedikalisering i samhället i stort

MCCAFFERY, Kirsten J., et al.  
Walking the tightrope: communicating  
overdiagnosis in modern healthcare.  
*Bmj*, 2016, 352.

# CHOOSING WISELY CAMPAIGNS WORLDWIDE



# Syftet med Choosing Wisely

**Att främja samtal mellan kliniker och patienter för att hjälpa patienter att välja vård som:**

- Är evidensbaserad
- Undviker upprepning av redan utförda åtgärder
- Inte skadar
- Är verkligt nödvändig

<https://www.youtube.com/watch?v=FqQ-JuRDkl8>

Fullmäktige gav SLS nämnd i uppdrag att tillsätta en arbetsgrupp med representation av flera specialiteter samt nämndledamot för att arbeta vidare med att sondera förutsättningar för en kampanj strukturerad enligt modellen "Choosing Wisely", anpassad efter svenska förhållanden, och i samarbete med relevanta aktörer.



Hälsa & Sjukvård / Kloka Kliniska Val

## Hälsa & Sjukvård

Delegationen för medicinsk  
kvalitet

Equalis

Ledning & styrning

Kloka Kliniska Val

Kunskapsstyrning

eHälsa

Klimat och hälsa

Global hälsa

Läkemedelsfrågor

Medicinsk språkvård

Prevention och Folkhälsa

Säker vård



## Kloka Kliniska Val

Svenska Läkaresällskapet (SLS) kommer att verka för att introducera utmönstring av lågvärdevård enligt Choosing Wisely-modellen i Sverige.



Foto: Istockphoto

# 5 "do-nots" på Internmedicin SUS och i SIM

**KAD** – Kortast möjliga tid, RIK, Riktlinje

**Blodtransfusioner** – Transfusionsgräns 70 g/l, Single unit transfusion

**PPI** – I samråd med PV, sätt ut

**Lab-test** – Enbart absolut nödvändiga prover vid nödvändig provtagning

**CT-skalle** – Ej vid synkope utan associerade neurologiska symtom => PoC

# Internmedicinens 5 att göra:

- Spendera tid med patienten
- Involvera patienten i diskussion om vården och begränsningar i vården
- Använd interna kompetenser i största möjliga utsträckning
- Re-Evaluera hela tiden dina och andras bedömningar och åtgärder
- Förebygg sarkopeni, immobilisering, osteoporos och försämrad kardiopulmonell reserv.

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

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

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

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

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



**Gjør  
kloke  
valg**



# Vad görs redan? Inte bara listor!

- STRAMA!
- Fas-Ut – ”deprescribing”
- De-implementeringsforskning
- Socialstyrelsen icke-göra, utmönstring av åtgärder, kartläggning av praxisvariation
- SBU
- Läkemedelskommittéer, NEPI, förskrivningsåterkoppling
- Laborera rätt och lagom

- Allt medicinsk värde uppstår i det personliga mötet i ett slutet rum (nästan)
- Alla resurser styrs i det personliga mötet i ett slutet rum (nästan)

- **Osäkerhet**
  - riktlinjer + kollegial dialog + remissgenomgång + fortbildning
- **Kommunikation – tolkning**
  - återkommande konsultationsträning, sit in
- **Relation**
  - självkänedom
- **Nyfikenhet**
  - den främsta drivkraften! Gör arbetet kul!

