

ÅRSRAPPORT 2025



SKIL skiftet kursplattform

Side 8

Nytt emnekurs om psykisk helse

Side 12

Deltar i stort prosjekt om sykmelding

Side 14



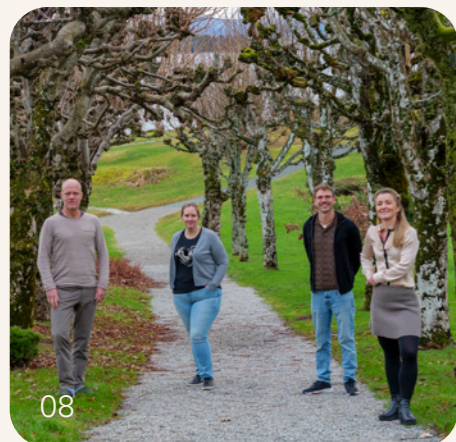
Innhold



04
Bedre rustet for framtidens behov



06
SKIL fornyer kurskatalogen



11
Kvalitetsseminar for kommuner



12
SKIL skiftet kursplattform:
– Et viktig teknologiskifte



16
En veteran takket av / SKIL i tall



18
Trappned.no har blitt en suksess:
– Et viktig verktøy for nedtrapping av
vanedannende legemidler

Bedre rustet for framtidens behov

2025 har vært et år preget av både høy aktivitet og betydelig utvikling i SKIL. Jeg er særlig stolt av den innsatsen våre medarbeidere har lagt ned – ikke bare i det daglige arbeidet, men også i et omfattende internt endringsarbeid.

Av Misha Bowles Østervold, daglig leder i SKIL

Vi er dedikerte til vårt oppdrag om å øke kvaliteten på legetjenester utenfor sykehusene. Det gjør vi med stor faglig tyngde. Gjennom målrettede forbedringsprosesser har vi i styrket SKIL i 2025. Vi har etablert tydelige samarbeidsstrukturer, samtidig som vi tok et krafttak og flyttet til en ny kursplattform som er utviklet av danske Eureka.

I løpet av 2025 har vi lansert ett helt nytt klinisk emnekurs og revidert og relansert tre emnekurs. Vår ambisjon er at alle våre kurs og seminarer skal være aktuelle, relevante og praktisk nyttige for leger og kommuner. Etterspørselen har vært stor, og vi har mottatt gode tilbakemeldinger på faglig innhold og pedagogisk kvalitet. Særlig viktig har det vært å sikre at klinikere får tilgang til verktøy og metodikk som bidrar til systematisk kvalitetsforbedring over tid.

Økt synlighet

SKILs synlighet har også økt gjennom året. Dette har vært viktig, både for å vise hvordan vi kan støtte leger i deres arbeid, og for å løfte fram hvorfor pasientsikkerhet og kvalitetsforbedring i legetjenester utenfor sykehusene er et viktig samfunnsansvar.

I 2025 lanserte vi en helt ny versjon av nettsiden trappned.no. Nettsiden er utviklet for leger som ønsker faglig støtte i arbeidet med pasienters nedtrapping av vanedannende legemidler. Tilbakemeldingene har vært svært gode. 85 prosent av legene svarer at de opplever nettsiden som nyttig i deres kliniske praksis.

Bedre helsetjenester

Arbeidet med eksterne samarbeidspartnere har også vært et viktig fokusområde. Vi har styrket dialogen med aktører som deler våre mål, og utviklet samarbeidsmodeller som gjør at vi sammen kan få større gjennomslag for kvalitetsarbeid i de kommunale legetjenestene.

Når jeg oppsummerer året, er det nettopp denne helheten som gjør meg mest stolt: At SKIL bidrar til tryggere og bedre helsetjenester for befolkningen. I 2025 har vi tatt nye og viktige steg, og vi går videre inn i 2026 med et sterkt faglig fundament, et dedikert team og et tydelig formål som samler oss.

Kvalitet skapes i fellesskap

SKIL er i fortsatt utvikling, og stadig flere leger og medarbeidere tar i bruk våre tilbud. Arbeidet er rettet mot å støtte kvalitet, pasientsikkerhet og faglig utvikling i legetjenester utenfor sykehus over hele landet. Med tydelige mål og stort engasjement fra medarbeiderne har aktiviteten økt også i 2025. For å lykkes er alle ansatte i SKIL med ulike roller like viktige.

Av Marte Kvittum Tangen, styreleder i SKIL



Marte Kvittum Tangen er styreleder i SKIL
Foto: Svein Ove Søreide

Basisdriften er sikret gjennom årlige bevilgninger, mens videre utvikling av kurs og tilbud fortsatt er avhengig av prosjektmidler. Fondet for kvalitet og pasientsikkerhet har vært – og er fortsatt – en viktig forutsetning for utvikling og revisjon av kurspakker. I 2025 har mye av innsatsen vært rettet mot videreutvikling av eksisterende tilbud, men vi har også noen spennende nyheter. Årsrapporten gir en samlet oversikt over aktivitetene.

SKIL arbeider for å nå bredt ut

i legetjenester utenfor sykehus. Kvalitet skapes i fellesskap, og vi legger derfor vekt på å inkludere hele teamet, også helsesekretærer og sykepleiere, i kvalitetsforbedrende arbeid. Vi ønsker også å bidra til kvalitetsutvikling utenfor fastlegekontoret, blant annet for avtalespesialistene og på legevakt, sykehjem og helsestasjon.

Fortsatt er det mange som ikke er kjent med SKIL sine tilbud og vi har i 2025 vært mer aktive med å formidle både hva SKIL har gjort, gjør og

skal gjøre. Vi benytter både digitale kanaler og fysiske produkt for å nå ut. Vi oppfordrer alle til å følge SKIL på sosiale medier og håper enda flere vil starte med kvalitetsforbedringsarbeid i 2026. I 2025 gjennomførte vi endringer i design på alle produkter og tok i bruk en ny teknologisk plattform. Dette har krevd ekstra innsats, men gir et godt grunnlag for videre utvikling.

SKILs arbeid bygger på den nasjonale kvalitetsforståelsen med seks dimensjoner for kvalitet i helse- og



Styret i SKIL består av (fremst fra venstre): Yngvild Hannestad, Marte Kvittum Tangen (styreleder) og Guro Steine Letting. Bak fra venstre: Nils Kristian Klev, Lars Duvaland og Athar Ali Tajik
Foto: Svein Ove Søreide

omsorgstjenesten – kvalitetsstjernen som minner oss om at tjenestene skal:

- være virkningsfulle
- være trygge og sikre
- involverer brukere og gir dem innflytelse
- være samordnet og preget av kontinuitet
- utnytte ressursene på en god måte
- være tilgjengelige og rettferdig fordelt

Det sikrer god retning for både våre aktiviteter og våre prioriteringer.

Gjennom kurs, veiledning og digitale verktøy støtter vi leger i å omsette kvalitetsarbeid til praksis, med særlig vekt på kollegial læring og erfaringsdeling.

Samarbeid med myndigheter, fagmiljøer og brukerrepresentanter er avgjørende for å lykkes. De mange tilbakemeldingene vi mottar, bekrefter betydningen av arbeidet som gjøres, og gir grunnlag for videre innsats.

I løpet av året har styret fått to nye medlemmer. Kontinuitet er viktig, men også fornyelse. Jeg vil takke de

som har gått ut av styret for verdifull innsats, og samtidig takke de nye medlemmene for et tydelig og klokt engasjement.

Til slutt vil jeg rette en takk til ansatte, samarbeidspartnere og alle som benytter SKILs tilbud. Jeg ser frem til videre samarbeid og utvikling i året som kommer.

SKIL fornyer

kurskatalogen



Fagavdelingen i SKIL består av fra venstre Morten Munkvik, Elisabeth Stura, David Myklebust og Ingvild Vatten. Alle fire er spesialister i allmenntmedisin og fastleger ved siden av jobben i SKIL. Roger Veiby, Magnus Friestad Bjørkavoll-Bergseth og Tor Carlsen var ikke til stede da bildet ble tatt.

Foto: Svein Ove Søreide

I 2025 startet SKIL et stort revisjonsprosjekt som fortsetter inn i dette året. Tre kurs skulle fornyes, og i prosessen ble to av dem totalforvandlet. I tillegg lanserte SKIL et helt nytt klinisk emnekurs om psykisk helse.

De kliniske emnekursene Gjør kloke valg og Bedre legemiddelbruk i allmennpraksis ble nesten laget helt på nytt. Kommunikasjon om sex ble oppdatert og relansert. Til alle disse tre kursene har SKIL utviklet en helt ny kostnadsfri e-læring spesielt myntet på medarbeidere på legekantoret.

- Ved å inkludere øvrig helsepersonell i samme praksis i forbedringsarbeidet, økes sannsynligheten for å gi bedre helsetjenester. Ved å gi medarbeidere innsikt i hva legene kurses i, øker forståelsen for forbedringstiltakene. På den måten stimuleres flere i legetjenesten til å bidra til høyere kvalitet, sier fagsjef i SKIL, Ingvild Vatten.

I tillegg til å lede det faglige arbeidet i SKIL, er Vatten spesialist i allmenntmedisin, fastlege på Opus legesenter i Sandnes og har en PhD i samfunnsmedisin.

Kloke valg

Å gjøre kloke valg i klinisk praksis er helt avgjørende for en bærekraftig helsetjeneste. Legeforeningens Gjør kloke valg- initiativ sprer om seg, og flere sykehus jobber nå aktivt med dette. Norsk forening for allmenntmedisin har fra starten publisert råd til norske allmenntleger,

og vårt kurs baserer seg på disse. Kurset er ikke bare flikket på, det kommer i helt ny drakt, og vi kan derfor ønske både tidligere og nye deltakere velkommen.

Det samme gjelder for Bedre legemiddelbruk i allmennpraksis. Det første kurset SKIL lanserte var Legemiddelgjennomgang. Imidlertid har det skjedd svært mye på denne fronten, og kurset trengte en totaloverhaling. Det har det fått, i samarbeid med fagsterke kolleger ved farmakologiske avdelinger, Relis og Helsedirektoratet.

- Vi er stolte av produktet, og håper og tror det kan bidra til bedre pasientsikkerhet knyttet til legemiddelbruk, sier Ingvild Vatten.



Ingvild Vatten er fagsjef i SKIL. Hun er også fastlege i Sandnes, PhD og spesialist i allmenntmedisin.

Foto: Kjell Inge Søreide

Helt nytt kurs om psykisk helse

I fjor lanserte også SKIL et helt nytt emnekurs: Psykisk helse i allmennpraksis.

Fastlegene har mer enn to millioner konsultasjoner som handler om psykisk sykdom eller lidelse hvert år. Det er også en stor økning blant yngre pasienter. Derfor er det stor interesse blant allmenntlegene for det nye kurset om psykisk helse.

Kurset handler om hva som forventes av utredning og behandling, hvordan allmenntleger kan kommunisere om det som er vanskelig, og ikke minst hvordan allmenntleger kan forholde seg til de ulike samarbeidsaktørene og lowerket som finnes.

- Psykisk helse fører til funksjonstap og rammer mange, også tidlig i livet. God kompetanse blant landets allmenntleger er helt nødvendig, og dette kurset kan forhåpentligvis bidra til at allmenntleger kan yte enda bedre helsetjenester enn de allerede gjør, sier Ingvild Vatten.

I 2026 fortsetter revisjonsprosjektet, med tre nye kurs under lupen. I tillegg har SKIL mange planer for nye kurs. SKIL planlegger lansering av minst to nye emnekurs i tillegg til et nytt kvalitetsseminar i 2026.

Kliniske emnekurs for leger

Psykisk helse i allmennpraksis

Lær hvordan du som allmennlege kan bli tryggere i møte med pasienter som har psykiske plager og lidelser – fra utredning til behandling og oppfølging.

Vanedannende legemidler

Få oppdatert kunnskap og konkrete verktøy som gjør deg bedre rustet til å forskrive og trappe ned vanedannende medisiner på en trygg måte.

Sykmeldingsarbeid for leger

Oppdater deg på medisinsk forsvarlig sykmeldingsarbeid med søkelys på pasientdialog, vurderinger og bevisst bruk av sykmelding som behandlingsverktøy.

Kvalitetsarbeid – fra teori til praksis

Kurset gir praktisk innføring i kvalitetsforbedring, der vi dykker ned i datadrevet utvikling og forbedrende tiltak i egen klinisk praksis.

Kommunikasjon om sex

Et praksisnært kurs som styrker din trygghet og kompetanse i samtaler om seksualitet, prevensjon og ulike kjønnsidentiteter.

Hormoner og seksuell funksjon

Kurset gir innsikt i hormonbehandling i overgangsalderen, seksuell dysfunksjon og kjønnsbekreftende behandling.

Gjør kloke valg!

Her lærer du hvordan verdibaserte beslutninger kan bidra til å redusere overdiagnostikk og overbehandling, og hvordan vi kan bidra til en bærekraftig helsetjeneste.

Bedre liv med diabetes

Kurset gir praktisk kunnskap og verktøy for bedre utredning, behandling og oppfølging av pasienter med diabetes og andre kroniske sykdommer.

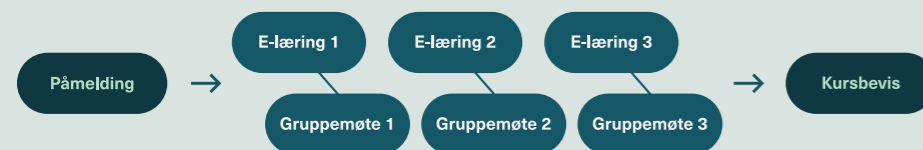
Bedre legemiddelbruk i sykehjem

Lær hvordan du som sykehjemslege eller fastlege kan gjennomføre trygg legemiddelgjennomgang og optimalisere behandlingen av eldre med skrøpeligheit.

Bedre legemiddelbruk i allmennpraksis

Kurset gir allmennleger verktøy for trygg legemiddelgjennomgang og bedre legemiddelbruk ved kronisk sykdom og sammensatt medisinerings.

SKIL-metoden



SKILs kliniske emnekurs gir deg faglig påfyll og bidrar til konkrete forbedringer i din kliniske praksis. Med tre e-læringer og tre engasjerende kollegamøter får du oppdatert kunnskap, nyttig innsikt og tid til refleksjon med kolleger. De kliniske emnekursene tar totalt 15 timer å gjennomføre.

Kvalitetsseminar for kommuner

Ønsker kommunen å skape bedre samhandling og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenestene?

SKILs kvalitetsseminar for kommuner legger til rette for faglig dialog, refleksjon og konkret forbedringsarbeid – tilpasset kommunenes behov. Vi har laget skreddersydd opplegg for et fysisk dagsseminar som kan ledes av helseledere i kommunen. Seminarene tar opp relevante temaer innen kvalitet og pasientsikkerhet.

Trivsel og arbeidsglede

Fastlegene opplever ofte høyt arbeidspress. På dette kvalitetsseminaret kan kommuneoverleger, fastleger og andre allmennleger i kommunen sette egen trivsel og arbeidsglede på agendaen.

Smittevern i kommunen

Dette kvalitetsseminaret handler om organisering av smittevern og hvordan smittevern praktisk kan planlegges og evalueres på arbeidsplassen. I tillegg gis en innføring i hovedprinsipper for vaksinasjon og antibiotikaresistens.

Kvalitetsforbedring i kommunen

Kvalitetsarbeid i kommunen samler fastleger og kommuneoverleger til en dag med søkelys på hvordan man kan jobbe for å løfte kvaliteten i den kommunale helsetjenesten. Målet er økt dialog og bedre samarbeid om kvalitetsforbedring.

Eldre med skrøpeligheit

God samhandling gir bedre kvalitet på helsetjenestene. Dette kvalitetsseminaret samler fastleger, sykehjemsleger, kommunale ledere og andre aktører i den kommunale helsetjenesten for å arbeide systematisk med bedre oppfølging av sårbare grupper, og spesielt eldre med skrøpeligheit.

Drammen kommune satser på kvalitetsarbeid i kommunehelsetjenesten. Våren 2024 hadde Drammen kommune over 200 leger og helsearbeidere på kvalitetsseminar om eldre med skrøpeligheit



SKIL skiftet kursplattform:

– Et viktig teknologiskifte

I 2025 gjennomførte SKIL et viktig teknologiskifte. Alle kurs og tjenester ble flyttet fra en egenutviklet løsning til den internasjonale læringsplattformen Eureka. Overgangen gir kursdeltakerne en mer moderne, sikker og brukervennlig læringsopplevelse, samtidig som SKIL har fått en robust og framtidsrettet kursplattform.



Kurs- og systemansvarlig Marianne Trøen (t.h) og kundeansvarlig Janicke G. Langøy har vært sentrale i arbeidet med å skifte kursplattform for SKIL.

Foto: Svein Ove Søreide

– Dette er en investering i fremtiden. Ved å være del av en større kursplattform, kan vi konsentrere oss om vårt kjerneoppdrag: å utvikle relevante, forskningsforankrede og praktisk nyttige tiltak som øker kvaliteten på legetjenesten utenfor sykehus. Det er også en mer bærekraftig løsning enn å videreutvikle en egen plattform, sier Misha Bowles Østervold, daglig leder i SKIL.

Den nye plattformen gir raskere tilgang til kurs, bedre oversikt over eget kursløp og enklere håndtering av betaling. Plattformen støtter flere betalingsalternativer, blant annet Vipps, kortbetaling og faktura. Samtidig åpner løsningen for mer interaktiv presentasjon av kursinnhold i helt nytt design. Kursdeltakerne får også bedre oversikt over egne

kursbevis og dokumentasjon. Viktige funksjoner fra SKILs tidligere plattform er videreført, blant annet muligheten til å administrere egne grupper og organisere gruppemøter.

– Vi ønsket å ta vare på det som fungerte godt, samtidig som vi moderniserte hele brukeropplevelsen. Med Eureka får vi en kursplattform som kan skaleres, videreutvikles og innlemmes med andre systemer, samtidig som den gir deltakerne en klart forbedret læringsopplevelse. Det nye designet bidrar også til å løfte kursopplevelsen visuelt, sier Misha Bowles Østervold.

Flyttet i sommerferien

Arbeidet med å bytte kursplattform har pågått over tid og involverte hele SKILs organisasjon. Selve overgangen ble gjennomført fra 1. juli 2025. Til tross for at flere tusen brukere og store mengder kursinnhold skulle flyttes over til ny løsning, har teknologiskiftet gitt få tekniske utfordringer. De brukerne som har opplevd problemer, har fått rask og god oppfølging fra SKILs kundesupport.

Eureka har hovedkontor i Hillerød i Danmark, og har siden 2013 utviklet en læringsplattform som i dag benyttes av en rekke kursaktører i Europa. Plattformen har mottatt flere priser, og tilfredsstillende strenge krav til sikkerhet og personvern. For SKIL har dette vært avgjørende i valget av ny løsning. Eureka har moderne sikkerhetsarkitektur og relevante ISO-sertifiseringer innen informasjonssikkerhet og personvern.



SKIL utvikler kvalitetsseminar om sykmelding

Regjeringen og partene i arbeidslivet har et felles mål om å prøve å redusere sykefraværet. SKIL har fått en sentral oppgave knyttet til ett av tiltakene i den nye IA-avtalen.

For å ivareta sykelønnsordningen, og samtidig sørge for en bærekraftig fremtid, lanserte Norsk forening for allmenntmedisin ulike tiltak for myndighetene og partene i arbeidslivet. Det ene tiltaket er nå blitt en del av IA-avtalen. I avtalen heter det: «Avtalepartene skal etablere et samarbeidsprosjekt i 2025 med Legeforeningen om «Bærekraft på legekantoret og sykmelding», som skal styrke fastlegens rolle i sykefraværarbeidet, og øke helsekompetansen i befolkningen.

Samarbeidspartner

Oppdraget er gitt til Norsk forening for allmenntmedisin (NFA) sitt prosjekt Bærekraft på legekantoret, og de inngikk i 2025 en samarbeidsavtale med SKIL. Innen våren 2026 skal SKIL utvikle et kvalitetsseminar for leger som sykmelder. Det skal gjennomføres som et endagsseminar for leger over hele landet, der også samarbeidspartnere som NAV vil være til stede. Leger vil i tillegg få relevante e-læringer og skal gjennomføre oppfølgingsmøter i kollegagrupper for å drøfte forbedringstiltakene de iverksetter. Det aller første seminaret skal holdes i Askøy kommune våren 2026.

- IA-avtalen for perioden 2025-2028 er omfattende, og dette er bare ett av mange viktige tiltak for å redusere sykefraværet. Men det er et viktig delprosjekt, og SKIL er stolt av at Legeforeningen og Norsk forening for allmenntmedisin sitt prosjekt «Bærekraft på legekantoret» valgte oss som samarbeidspartner, sier daglig leder i SKIL, Misha Bowles Østervold.

Nestor i sykmeldingsarbeid

Et team bestående av fagsjef Ingvild Vatten og fagrådgiverne Elisabeth Stura, Morten Munkvik og Magnus Friestad Bjørkavoll-Bergseth er i gang med å utvikle seminaret. De har hentet inn eksperthjelp fra en nestor innen sykmeldingsarbeid i Norge, Kjartan Olafsson. Han er spesialist i allmenntmedisin, fastlege i Florø og en av forfatterne av veilederen i sykmelding.

Olafsson sier at sykmeldingsarbeid er krevende fordi det berører så mange områder:

- Dette er jo feltet der medisinen møter omgivelsene, familierforhold, historie, arbeidsplass og lokalsamfunn. Det er der helse og medisin møter konteksten. Det er kjempespennende, og det er vanskelig, sier Kjartan Olafsson.

SKIL samarbeider tett med prosjektet Bærekraft på legekantoret for å skape et helhetlig og faglig sterkt tiltak.



Kjartan Olafsson er en nestor innen sykmeldingsarbeid. Han er til daglig fastlege i Florø, og jobber som rådgiver for SKIL i utviklingen av kvalitetsseminaret om bærekraftig sykmelding.

Foto: Svein Ove Søreide



Under utviklingen av det nye kvalitetsseminaret har SKIL-teamet hatt fokusgruppe med fastleger i Florø, ledet av Kjartan Olafsson. En video fra arrangementet blir en del av kvalitetsseminaret.

Foto: Svein Ove Søreide



Her deltar Ingvild Vatten på møte med referansegruppen for prosjektet Bærekraftig sykmelding på Legenes hus i Oslo.

Foto: Svein Ove Søreide



Daglig leder Misha Bowles Østervold takker av Tor Carlsen, en av drivkreftene for at SKIL ble stiftet i 2014.

Foto: Svein Ove Søreide

En veteran takket av

Under julelunsjen på Alrek helseklynge i Bergen i desember markerte vi at det var siste arbeidsdag for SKILs “grand old man” Tor Carlsen.

Tor Carlsen var prosjektleder for opprettelsen av SKIL i 2014 i Legeforeningen, og helt siden da har han vært en viktig bidragsyter til SKIL, de siste årene som konsulent. Tor Carlsen er nå 74 år, og har bestemt seg for å trappe ned på jobbingen og prøve å bli pensjonist.

- Du har bidratt med erfaring, klokskap og et langt perspektiv, og alltid på en rolig, raus og konstruktiv måte. Når du har ment noe, har det vært verdt å lytte. Det som kanskje kjennetegner deg aller mest, er evnen din til refleksjon og måten du får andre til å reflektere. Du har stått i dette arbeidet over tid, gjennom utfordringer, endringer, nye strukturer og nye folk, uten å miste retningen eller engasjementet, sa daglig leder i SKIL, Misha Bowles Østervold i sin tale til Tor Carlsen. Vi ønsker ham lykke til med pensjonisttilværelsen.

SKIL i tall

Antall kursdeltagere totalt

7000

Antall kursdeltagere i 2025

768

Antall brukere på skilnet.no

28000

Antall brukere på trappned.no

4500

Antall gjennomførte kvalitetsseminar

11

Av leger – for leger

Alle SKILs kurs og kvalitetsseminar utvikles av fastleger og spesialister i allmenntilleggsmedisin.

I tillegg til fagsjef Ingvild Vatten besto fagavdelingen i 2025 av allmennlegene Elisabeth Stura, Morten Munkvik, Roger Veiby, Magnus Friestad Bjørkavoll Bergseth, Tor Carlsen og David Myklebust. De jobbet enten i deltidsstillinger eller gjennom konsulentavtaler.

Administrasjonen i SKIL består av daglig leder Misha Bowles Østervold,

økonomi- og administrasjonssjef Camilla Christensen, markeds- og kommunikasjonsansvarlig Svein Ove Søreide, kundeansvarlig Janicke G. Langøy, kurs- og systemansvarlig Marianne Trøen og kontormedarbeider Ana Cascante.

Senter for kvalitet i legetjenester er en stiftelse som har som mål å øke pasientsikkerheten.

Vi videre- og etterutdanner leger og jobber for å heve kvaliteten i fastlegeordningen og andre legetjenester utenfor sykehusene. Det gjør vi gjennom kurs for leger, kvalitetsseminarer for kommunene, samarbeid med ulike fagmiljøer og faglige innspill til myndighetene. SKIL har kontor på Alrek helseklynge i Bergen.



Her er staben i SKIL samlet. Fra venstre Svein Ove Søreide, Camilla Christensen, Janicke G. Langøy, Ingvild Vatten, Marianne Trøen, Morten Munkvik, David Myklebust og Elisabeth Stura. Misha Bowles Østervold, Magnus Friestad Bjørkavoll-Bergseth, Tor Carlsen, Roger Veiby og Ana Cascante var ikke til stede da bildet ble tatt.

Foto: Svein Ove Søreide

Trappned.no har blitt en suksess:

– Et viktig verktøy for nedtrapping av vanedannende legemidler

I 2025 lanserte SKIL en helt ny versjon av nettsiden trappned.no, som gir legene faglig støtte i arbeidet med nedtrapping av pasienters bruk av vanedannende legemidler. I løpet av 2025 hadde nettsiden over 4500 unike brukere.

Den mest brukte delen av trappned.no er nedtrappingskalkulatoren. I tre enkle steg lager kalkulatoren skreddersydde nedtrappingsplaner til pasienter som har brukt vanedannende legemidler over tid.

Flere kalkulatorverktøy

Nedtrappingsplanen kan både deles med pasienten og kopieres rett inn i legens journalsystem. Legene har også mulighet for å gjøre flere manuelle overstyringer i kalkulatoren,

hvis de for eksempel ønsker å forlenge tiden for nedtrapping. Det finnes også en omregningskalkulator for opioder og benzodiazepiner som gjør det lettere å sammenligne styrke på ulike vanedannende legemidler.



Trappned er et verktøy for legene når de skal få pasientene til å gjennomføre nedtrapping av bruk av vanedannende legemidler.

Foto: Svein Ove Søreide

Kalkulatoren gir et konkret utgangspunkt for både planlegging og dokumentasjon av behandlingsforløp, og trekkes ofte frem av allmennleger som særlig nyttig i en travel klinisk hverdag. Kalkulatoren baserer seg på nedtrappingsplaner som er utviklet på Avdeling for rusmedisin på Haukeland sjukehus.

Kunnskapsbank

Trappned.no ble startet som et grasrotprosjekt mellom allmennleger, kommuneoverleger og spesialister i rusmedisin. I 2024 fikk SKIL finansiering gjennom Felleskatalogen til å lage en helt ny versjon av nettsiden. Den nye versjonen av nettsiden ble lansert 20.mars 2025, og SKIL har nå ansvaret for tjenesten.

Trappned.no samler kunnskapsgrunnlag, anbefalinger og praktiske verktøy på ett sted. Innholdet omfatter blant annet Legens guide til forebygging og nedtrapping, med praktiske råd og faglige anbefalinger i tre viktige faser. Nettstedet har flere fagartikler fra eksperter, og en digital verktøykasse med lenker til en rekke eksterne artikler og veiledere.

Oppeves som nyttig

Nettstedet har et eget skjema for tilbakemeldinger, og blant legene som har gitt sin vurdering, svarer 85 prosent at de opplever trappned.no som nyttig i deres kliniske praksis. Dette viser at trappned.no dekker et viktig behov i legetjenesten.

– Tilbakemeldingene viser at leger opplever trappned.no som konkret støtte i møte med pasienter der nedtrapping av legemidler er aktuelt. Det bekrefter at vi har truffet godt både faglig og praktisk, sier fagsjef i SKIL, Ingvild Vatten, som er faglig ansvarlig for nettstedet. Svein Ove Søreide er webredaktør for trappned.no og Elisabeth Stura er fagrådgiver.





Postadresse: PB 2303, Møllendal, 5867 Bergen
Besøksadresse: Årstadveien 17, 5009 Bergen
www.skilnet.no