

Referat Revmaseminar Bergen 23. – 24. april 2026

Vi ønskes velkommen av arrangementskomiteen fra Revmatologisk avdeling Haukeland Sykehus.

Sponsorer blir presentert. Jeg hadde mange nyttige og trivelige samtaler med sponsorer i løpet av seminaret. De hadde et eget rom med informasjonsmateriale. Vi hadde anledning til å besøke sponsorer i alle pauser.

Første foredragsholder er viseadministrerende Clara Gram Gjesdal direktør i Helse-Bergen. Hun holder et meget engasjerende foredrag om Fremtiden og prioriteringer i Helsevesenet. Hvordan bruke ressursene best mulig? Hvordan blir fremtidens helsevesen? Hvordan forholde seg til nye digitale verktøy? Etske spørsmål : Bruker vi for mye ressurser på unødvendige kontroller på Revma? Rekruttering i Helsevesenet : Hvordan skal vi utvikle og beholde fagfolk samtidig som vi bygger godt arbeidsmiljø? Hvordan forholde oss til KI ? Digital men menneskelig.

Andre foredragsholder er lege/PhD i fordøyelsessykdommer Elisabeth Steinsvik. Tema er «Tarmen sin påvirkning av immunforsvaret»

Man mener at tarmen er et nøkkelorgan i kroppens immunforsvar. Det er allerede i 1979 funnet sammenheng mellom RA og økt inflammasjon i tarmen. Det er økende forekomst av RA i takt med «Vestlig livsstil». Man har en hypotese : Utvikling av RA starter i slimhinne (munn, tarm og lunger). Det er kjent at Spondylartritt og inflammasjon i Tarm har en kjent sammenheng. Ved psoriasisartritt er det spesifikt sammenheng med overvekt. Litt info om Antiinflammatorisk diett og Middelhavsdiett (RA-pasient ved Middelhavsdiett i 12 uker : redusert CRP, symptomscore og antall ømme ledd reduseres) Ved Stress og IBD øker inflammasjon.

Tredje foredragsholder er studiesykepleier Tove Hatletveit som informerer om NorArtritt. Det jobbes for å øke kunnskapen om kroniske artrittsykdommer og behandlingen av disse i Norge. Det registreres data fra hele Norge fra pasienter med kroniske artrittsykdommer, deriblant RA, PsA, og AS.

Fjerde foredragsholder er ved Masterstudent Mette Gjerdrum Helgesen som snakker om kosthold ved inflammatorisk leddsykdom.

Det er mange forhold som virker inn på helsa; f.eks Overvekt, Redusert muskelmasse, lite fysisk aktivitet, smerte/utmattelse, bivirkninger av medisiner. Det er få forskningsbaserte konklusjoner på hvor mye kosthold betyr for helsa og sykdomsutvikling.

Anbefalinger : Norske kostråd. Middelhavskost. Unngå ekstreme dietter. Mye frukt/grønt – Belgfrukter/Bønner /linser – Mye fisk – Grove kornprodukter – Magre meieriprodukter – Begrens rødt kjøtt.

Ultraprosessert mat kan påvirke helsen negativt. Inneholder ofte sukker og mettet fett. Ta D-vitamintilskudd i alle mnd som slutter på R. Kosttilskudd : ingen anbefalinger : det skal inkluderes i et variert kosthold.

Femte foredrag er et meget interessant pasientcase med Overlege Bader. Han har invitert med seg en kvinne i 40-årene med GPA. Han går nøye gjennom symptomer, utredning og medisiner. Kvinnen kommer med ærlige tilbakemeldinger om hvordan hun opplevde å være pasient og om hva som følte greit og ubehagelig. Lærerikt for oss som jobber i faget.

Sjette foredragsholder er sykepleier Hege Koksvik som informerer om RevNatus Landsdekkende kvalitetsregister for svangerskap og Revmatiske sykdommer som i år er et 20 år gammelt register. 19 sykehus er nå inkludert i registeret. Mange studier er basert på dette registeret. Studier viser liten forskjell på unge mødre med Revmatisk sykdom i 2000 og 2025. Morsrollen beskrives som en krevende balansekunst.

Sykepleierkolleger på Revma i Bergen hadde ordnet en morsom Bergensquiz : Kahoot før middag. Vi fikk servert nydelig festmiddag på Thon Hotell Rosenkranz. Arti Musikkbingo som underholdning.

Fredag 24. April:

Første foredrag er Nytt fra Osteoporosesenteret ved sykepleier Trude Ingebø Hansen. Basert på DXA av 240-300000 pasienter. 1 av 4 menn og 2 av 4 kvinner får Osteoporotiske brudd. 20-30 % dør innen 1 år. Det fører til økt sykkelighet og langvarige funksjonstap. Sykepleier er viktig for oppfølging – medisinering – utredning. Hovedansvaret er på fastlegene. FLS-sykepleier: ansvar for identifisering, kartlegging og risikovurdering.

Andre foredrag AI-prosjektet ved Overlege Ellen Apalset og Alkohol og bruddrisiko v/overlege Anja Røym.

Moderat alkoholforbruk kan være relevant for bruddrisiko, og ikke bare høyt forbruk slik dagens risikoverktøy hovedsakelig fanger opp.

Norge er på Osteoporosetoppen i verden. Ca 14000 Ryggbrudd i Norge pr år. Ca 1/3 av brudd i ryggen blir oppdaget på scan. Det er flere studier (ex Flamingostudien i Sverige) KI leter opp brudd i rygg på gamle bilder. Det er viktig å være skeptisk til KI-svar.

Tredje foredrag er v førsteamanuensis Brita Stanghelle : Osteoporose og trening. Lavenergibrudd: Fall fra egen høyde. Def: T score -2,5: Osteoporose. Lavere enn - 2,5 er alvorlig Osteoporose. Høydetap 4 cm : Klinisk tegn på Osteoporose. Årlig kostnad i Norge: 10 mrd kr. Det er dobbel risiko for RA-pasienter å få Osteoporose. Det er viktig for fysio å få vite hvilken type brudd. Trening som forebygging 1) Støtbelastende trening : IKKE hvis brudd. 2) Styrketrening Balansetrening 15-20 min pr dag.

Anbefaler litteratur: NRF : Osteoporose og Trening.

Fjerde foredrag er RA og hjertesykdommer v/overlege Christian Alsing. 68 % økt sjanse for koronarsykdom og slag hos RA-pasienter. Viktig med kolesterolsenkende, Blodtrykkssenkende og blodfortynnende.

Konklusjon: Det er økt risiko for hjerteinfarkt/slag ved økende sykdomsaktivitet.

Seminaret avsluttes av sykepleier og klinikkdirektør . Et strålende foredrag om LIVET. Han kalte Vaktrommet for MAK Trommet. I en atmosfære av vennlighet kan man tåle mye fra andre.

Takk for stipend. Jeg har hatt et stort faglig utbytte av dette Seminaret.

Mvh Oddveig . Revmasyskepleier St Olavs Hospital Trondheim.