

Kompetansespredningsplan - Regional Kompetansetjeneste for Smerte (ReKS)

2025 – 2029

INFORMASJON OM TJENESTEN			
Kompetansespredningstiltak	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Spre forståelse for- og kunnskap om kompetansetjenestens virksomhet og mål	Fagpersoner/helsepersonell Pasienter Allmennheten	Nettside ved Oslo Universitetssykehus, med informasjon om tjenesten: Hva og hvem vi er, oppdrag/målsetting og våre tilbud	Løpende Årlig gjennomgang av innhold
		Informasjon om kompetansetjenesten gis ved undervisning, kurs, samlinger etc. som arrangeres av oss	Løpende
		Nyhetsbrevet til ReKS og Avdeling for smertebehandling sprer informasjon om kompetansetjenestens aktiviteter	Løpende (6 nr/år)
		Facebook til ReKS og Avdeling for smertebehandling sprer informasjon om kompetansetjenestens aktiviteter	Løpende

KUNNSKAPSFORMIDLING			
Kompetansespredningstiltak	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Spre forståelse for- og kunnskap om smerte og smertebehandling	Fagpersoner/helsepersonell Pasienter Allmennheten	Nettside ved Oslo Universitetssykehus med informasjon og tilgang til fagstoff, forskningsresultater og kurs/utdanningsvirksomhet	Etablert 2014 Løpende
	Fagpersoner/helsepersonell	ReKS regionale smertesamling En-dags samling for helsepersonell og pasientorganisasjoner med faglig innhold (foredrag, diskusjonsforum, arena for nettverksbygging)	Etablert 2013 Årlig gjennomføring
	Fagpersoner/helsepersonell Pasienter/pårørende	Nyhetsbrev med artikler om fag og forskning, arrangementer, kurs/utdanning.	Etablert i 2018 6 utgivelser årlig
	Pasienter/pårørende Allmennheten Fagpersoner/helsepersonell	Temakveld om smerte med faglig innhold (foredrag og diskusjonsforum)	Etablert i 2020 Årlig gjennomføring
	Pasienter/pårørende Allmennheten Fagpersoner/helsepersonell	Pasient og pårørende kurs for endometriose smerte Samarbeid med Gynekologisk avdeling Pasient og pårørende kurs for vulvodyni smerte Samarbeid med Gynekologisk avdeling	Etablert i 2022 2 samlinger årlig Etablert i 2023 2 samlinger årlig
	Fagpersoner/helsepersonell	Fagdag for smertebehandling i sykehus Samarbeid med smerteteamene i Oslo Universitetssykehus	Etablert i 2024 Gjennomføring hvert annet år
	Fagpersoner/helsepersonell	Smerteforum Faglig forum for anestesi leger og smerteteam i OUS	Etablert 2025 2 møter i året
	Helsepersonell	Tirsdagsundervisning for smerteklinikker i HSØ Ukentlig undervisning ved smertesenteret tilbys digitalt til andre smerteklinikker i region hSØ	Etablert i 2025 1 gang i uken
	Helsepersonell	Tverrprofesjonell videreutdanning i smerte er et samarbeid mellom kompetansetjenesten og Universitetet i Sørøst-Norge. 30 studiepoeng, 50% studie over 2 semester. Videreutdanning for alle helsepersonell med fokus på kartlegging og behandling av alle typer smerte - og tverrprofesjonell samhandling	Etablert i 2015 Årlig gjennomføring

KUNNSKAPSFORMIDLING forts.

Kompetansespredningstiltak	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Spre forståelse for- og kunnskap om smerte og smertebehandling	Leger i videre- og etterutdanning	Kliniske emnekurs i smerte og smertebehandling i primærhelsetjenesten i samarbeid med regionale smerteklinikker	Etablert i 2022 Løpende ved behov
	Leger i videre- og etterutdanning	Obligatorisk kurs for leger i spesialisering i smertemedisinsk kompetanseområde : Tverrprofesjonell samhandling i smertebehandling	Etablert i 2018 Gjennomføring hvert (annet) år
	Leger i videre- og etterutdanning	Kursserie for leger i primærhelsetjenesten	Eableres i 2026 Årlig gjennomføring
	Helsepersonell Studenter Pasientorganisasjoner	Foredrag og undervisning om smerte og smertebehandling utføres på oppdrag fra helseorganisasjoner, pasientorganisasjoner og universiteter/høgskoler	Løpende og på etterspørsel
	Helsepersonell Studenter	Smerteakademiet Åpent forum, webinarer, fagstoff, årlig nettverksmøte	Etablert i 2019 Løpende
	Legespesialister	Nordisk diplomkurs i avansert smertebehandling (SSAI) ReKS bidrar med undervisning, veiledning i klinisk hospitering	Etablert i 2001 Annenhvert år
	Legespesialister	Kompetanseområdet i smertemedisin ReKS bidrar med ledelse, undervisning, veiledning i klinisk hospitering	Etablert i 2016 Løpende
	TViS studenter	Veiledning i observasjonspraksis ReKS/avd. for smertebehandling tar imot og veileder 12 studenter i smerte videreutdanning for observasjonspraksis i smertepoliklinkk og smerteteam	Etablert i 2015 Årlig
Allmennheten Pasienter/pårørende Fagpersoner/helsepersonell	VG TV Dokumentar om PRT og smerte	2025	

LÆRINGSRESSURSER			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Spre kunnskap om smerte og smertebehandling til fagpersoner, helsearbeidere, pasienter, pårørende og allmennheten	Fagpersoner/helsepersonell Pasienter/pårørende Allmennheten	Kompetansetjenestens nettside på OUS med nyheter, fagstoff og digitale læringsressurser	Etablert i 2013 Løpende
	Helsepersonell	Smerteakademiets nettside med fagstoff, digitale læringsressurser og webinarer om smerte og smertebehandling	Etablert i 2018 Løpende
	Helsepersonell Egen klinikk Pasienter/pårørende	Smerteforklaringsmodell – med pedagogisk tilnærming til hvordan forklare smerte. Digital ressurs med power point og video med bruksforklaring	Under arbeid 2025-26
	Helsepersonell	Metodebok: smertebehandling Startet regionalt driftet og utviklet av reks Inngått samarbeid med- og overtakelse ved nasjonalt Smertenettverk ReKS har redaksjonelt ansvar, og faglig ansvar for temaer innenfor langvarig smerte (medikamentell behandling, CRPS)	Etablert lokalt 2021 Etablert nasjonalt 2025
	Pasienter Allmennheten	HelseNorge: Informasjonsside om smerte ReKS har bidratt til informasjonsfilmen «3 gode råd for smertelindring» https://vimeo.com/957738990?fl=pl&fe=sh	2023
	Fastleger Helsepersonell	Informasjonsvideo om smerte Gule flagg – kommunikasjonsteknikker for helsepersonell: https://youtu.be/VcNNbBtqLBc?si=IOYt8qNSnND1aocX	2025
	Pasienter/pårørende	Oslo Universitetssykehus: Pasientinformasjon om SCS og RF Pasientinformasjon om ryggmargsstimulering og radiofrekvensbehandling for smerte Ryggmargsstimulering - Oslo universitetssykehus HF Radiofrekvensbehandling av nakke- og ryggmerter - Oslo universitetssykehus HF	2025

FAGNETTVERK			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Etablere, drifte og bidra til ulike fagnettverk – for å styrke kompetanse og samarbeid rundt smerte og smertebehandling i Helse Sør-Øst og nasjonalt	Fagpersoner/helsepersonell	ReKS referansegruppe Har medlemmer fra alle sykehusområder i HSØ, samt brukerrepresentanter og deltakere som representerer akademia og primærhelsetjenesten	Etablert i 2013 Årlige møter
	Helsepersonell og tidligere studenter ved Tverrprofesjonell Videreutdanning i smerte	Smerteakademiet Gruppen består av 12 tidligere studenter som sammen utarbeider fagstoff, webinarer, og en årlig nettverkssamling for TVIS studenter	Etablert i 2017 6-8 arbeidsmøter i året 1 årlig nettverksmøte
	Helsepersonell	Smertenettverk.no ReKS deltar i smertenettverk for smertesenter, smerteklinikker og private smerteklinikker i regi av nettverk etablert etter avvikling av Nasjonal kompetanse-tjeneste for sammensatte lidelser	Etablert i 2023 2 årlige møter
	Helsepersonell som jobber med akutt/postoperativ smerte	SmerteReg ReKS bidrar med to fagrådsrepresentanter i det nasjonale norske akuttsmerte/postoperative smerteregisteret	Etablert i 2018 4 årlige møter
	Helsepersonell (tverrfaglig) Forskere	Norsk Smerteforening (NOSF) ReKS har bidratt med representanter i den norske smerteforeningen i form av roller som styremedlem, kasserer og president i en periode over 8 år	Siden 2018

KVALITETSUTVIKLING OG FORSKNING			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Generer informasjon og data som kan brukes til klinisk arbeid, kvalitetsutvikling i helse-tjenesten og forskning på smertebehandling	Helsepersonell/fagpersoner Pasienter Allmennheten	OUS smerteregister Dette er et lokalt register med data fra pasienter ved smerteklinikken OUS. Registeret øker med ca 1000 pasienter i året, og fungerer både som et kvalitetsregister og forskningsregister – og data er umiddelbart tilgjengelig for bruk i klinisk praksis	Etablert i 2015
Generer kunnskap om smerte og smertebehandling gjennom forskning og PhD prosjekter		OPATS Langvarig bruk av opioider hos pasienter etter ortopediske skader og kirurgi (PhD studie)	2026 - 2032
		Søvn hos pasienter i smerteklinikk En beskrivende studie på registerdata fra OSR om søvn hos pasienter med langvarige smerter	2025 - 2026
		Ryggmargsstimulering (SCS) og rehabilitering En eksperimentell studie for å vurdere effekt av ryggmargstimulering med påfølgende rehabilitering (PhD studie)	2022 - 2028
		Mestring av langvarige smerter ved endometriose: Erfaringer med fysioterapi. En kvalitativ studie om kvinners opplevelse av underlivssmerter.	2025 - 2030
		Smerte hos voksne som har vært smertepasienter som barn En kvalitativ oppfølgingsstudie av personer som var pasienter ved smerteklinikken som barn	2025 – 2027
		Smerte, søvn, fatigue og stress En eksplorerende studie på OUS registerdata om symptom kluster (sammensatte vedvarende kroppslige symptomer) hos pasienter med langvarige smerter: søvnproblemer, fatigue og andre stressrelaterte plager.	2023 - 2026

KVALITETSUTVIKLING OG FORSKNING forts.			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Generere forståelse for og kompetanse innen smertebehandling, og legge til rette for god kvalitet og utvikling/forbedring av eksisterende og nye behandlingstilnærminger	Helsepersonell/fagpersoner Pasienter Allmennheten	MEDOPP Medikamentoppfølging av smertepolikliniske pasienter	Etablert i 2015 Løpende
		POPOPP Medikamentoppfølging av postoperative utskrevne pasienter i sykehus	Etablert i 2024 Løpende
		PAIC-6 og PAIC-15 Oversettelse av et observasjonsskjema for smerte hos pasienter med kognitiv svikt	2025 - 2026
		TENS og akutt smerte Et SCED prosjekt for å teste ut effekt av TENS på akutte eller postoperative smerter hos pasienter inneliggende på sykehus	2025 – 2027
		OUS Smerteforklaringsmodell ReKS og behandlere ved avdeling for smertebehandling utarbeider en smerteforklaringsmodell som skal brukes i behandling, fag- og forskninger ved ReKS og smerteavdelingen	2025 – 2026
		Endometriose og langvarig smerte En beskrivende registerstudie med data fra OUS smerteregister	2025 – 2026
		PRT og langvarig smerte En PhD med SCED design for å teste ut effekten av PRT hos pasienter med langvarig nociplastisk smerte.	2025 – 2031
		Smertebehandling med spesialsykepleier på fastlegekontor ReKS bidrar med forskningsstøtte på et kvalitets- og samhandlingsprosjekt mellom Sykehuset i Telemark og primærhelsetjeneste i Skien Kommune. Prosjektet er søkt midler ved Samhandlingsorganet i Skien kommune.	2025 – 2027

KVALITETSUTVIKLING OG FORSKNING forts.			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Generere forståelse for og kompetanse innen smertebehandling, og legge til rette for god kvalitet og utvikling/forbedring av eksisterende og nye behandlingstilnærminger	Helsepersonell/fagpersoner Pasienter Allmennheten	Smerte hos pasienter med Osteogenesis Imperfecta (OI) En utforskende studie for å beskrive smerte hos pasienter med en sjelden helsetilstand.	2025 – 2027
		Smerte, fysisk aktivitet og livskvalitet hos pasienter med sjelden bindevevssykdom med arteriell affeksjon En PhD studie som utforsker og beskriver smerte hos denne pasientgruppen med sjelden helsetilstand.	2026 – 2032
		Klonidin og opioidnedtrapping Et kvalitetsutviklingsprosjekt med SKED design for å vurdere lindrende effekt av klonidin på abstinenser ved nedtrapping og seponering av opioider i behandling av langvarig smerte	2025 – 2027

OFFENTLIGE MYNDIGHETER			
Kompetansespredningsmål	Målgruppe	Virkemidler	Tidsaspekt
Bidra med faglig kompetanse og innsikt i offentlige myndigheters arbeid og dokumenter	Offentlige myndigheter Allmennheten Fagfeltet	Høringsuttalelser Deltagelse i råd/utvalg/nettverk Utarbeidelse/gjennomføring av nasjonale retningslinjer	Løpende
Engasjere organisasjonen i samfunnsoppdrag som å få fagpersoner/helsearbeidere tilbake i jobb	Fagpersoner	Midlertidig stilling og veiledning av fagperson i arbeidstrening tilbake til forskningsstilling	2025 – 2026
Bidra med faglig kompetanse og innsikt i ulike smertefaglige forum, nettverk, råd og utvalg	Fagpersoner	En ReKS ansatt som HSØ representant i Nasjonalt Smertenettverk (L-PG)	2024 -
	Fagpersoner	En ReKS representant i fagrådet i Norpain – det nasjonale smerteregisteret (L-PG)	2024 -
	Fagpersoner	To ReKS representanter i fagrådet i SmerteREG (AS, TML)	2023 -
	Fagpersoner	En ReKS representant i Sakkyndig råd i legeforeningen (L-PG)	2022 -
	Fagpersoner	To ReKS representanter i Smerteutvalget OUS (UH, L-PG)	2024 -
	Fagpersoner Offentlige myndigheter	Veileder for iatrogen opioidavhengighet En ReKS medarbeider (L-PG) bidrar som rådgiver i utarbeidelsen av denne veilederen.	2025 -2026
	Fagpersoner Offentlige myndigheter	Retningslinjer for smertebehandling i Gaza En ReKS medarbeider (L-PG) er medforfatter av disse retningslinjene	2025 – 2026