

# ”Hur *GÖR* vi då?”

## Presentation av KKV startkit



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying [www.sls.se/kkv/startkit](http://www.sls.se/kkv/startkit). The website header includes navigation links: OM KKV, HÄLSO- OCH SJUKVÅRDPERSONAL, PATIENTER, KALENDARIUM, NYHETER, SAMARBETEN, TEMADAG 2025, and KONTAKTA OSS. The main content area features a sidebar with 'Hälsa- och sjukvårdspersonal' and a list of links: 'Rekommendationer', 'Forskning', 'Hur startar man KKV-projekt?', and 'Länksamling'. The main content area has a large image of puzzle pieces with a question mark, gears, and a lightbulb. Below the image is the title 'Startkit' and a description: 'Informationsmaterial om Kloka Kliniska Val som vänder sig till professionen och patienter.' A second paragraph explains that the material is for implementing Kloka Kliniska Val (KKV) in Swedish health and care, targeting clinically active doctors and interested staff. To the right of the main content is a yellow folder icon and a text box titled 'Beställ trycksaker!' with contact information for Jaana Logren at [jaana.logren@sls.se](mailto:jaana.logren@sls.se).

Informationsmaterial  
finns för nedladdning  
på hemsidan  
[www.sls.se/kkv/startkit](http://www.sls.se/kkv/startkit)



**Handlingsförlamning**

**Alla gör som de vill**

## DEBATT

# Du är inte ensam – börja göra kloka kliniska val så snart som möjligt

»Engagemanget ska komma från gräsrotterna och KKV ska drivas av professionerna.«

**Johan Bengtsson**, ST-läkare i psykiatri, Region Uppsala; postdoktor, institutionen för medicinska vetenskaper, Uppsala universitet  
johan.bengtsson@neuro.uu.se

**Martin Almquist**, docent, överläkare, kirurgiska kliniken, Skånes universitetssjukhus Lund

**Josabeth Hultberg**, specialist i allmänmedicin, Åby vårdcentral, Region Östergötland

**Fredrik Lindell**, specialist i infektionsmedicin, Akademiska sjukhuset, Uppsala

**Oskar Lindfors**, specialist i allmänmedicin, Järpens Hälsocentral, Region Jämtland Härjedalen

**Martin Serrander**, överläkare, medicinkliniken, Nyköpings lasarett

**Patrik Skogward**, överläkare, klinisk fysiologi, Region Jönköpings län

**Henriette Ståhlbrandt**, med dr, överläkare, röntgenkliniken, Region Jönköpings län

**Maria Wolodarski**, med dr, överläkare, onkologi, Tema cancer, Karolinska universitetssjukhuset; ordförande, Läkare för miljön

**Fredrik von Wowern**, överläkare, internmedicin, Skånes universitetssjukhus

Samtliga ledamöter i Svenska läkaresällskapets arbetsgrupp för kloka kliniska val

Det är dags att agera. I juni gav regeringen i uppdrag åt Socialstyrelsen att stödja utmönstringen av lågvårdevård genom bland annat verksamhetsnära stöd åt regionerna [1]. Det är välkommet, men om vi ska åstadkomma en bestående förändring måste engagemanget komma från golvet. Svenska läkaresällskapets arbetsgrupp för kloka kliniska val (KKV) lanserar nu därför ett »startkit« som ska hjälpa vårdens medarbetare att dra i gång arbetet på sin hemmaplan [2].

## Opinion



OPINION

### Aktuella frågor ”Mer sjukvård är inte alltid bättre.”

Sjukvård Inlägg av företrädare för Svenska läkaresällskapet.



# ”Mer sjukvård är inte alltid bättre. Fler möten mellan patienter och läkare bör innehålla fyra viktiga frågor.”

## Aktuella frågor

**När vården organiseras utifrån enskilda sjukdomar finns det risk att helhetssynen går förlorad, skriver fyra företrädare för Svenska läkaresällskapet.**

Mer är inte alltid bättre. Det samma gäller inom hälso- och sjukvården.

Fler undersökningar, tester och behandlingar leder inte alltid till bättre hälsa.

**Relationen mellan patient och läkare** bygger på ett förtroende. Det vill Svenska Läkaresällskapet förvalta genom initiativet Kloka kliniska val. Det är den svenska motsvarigheten till internationella Choosing Wisely, som är sprunget ur en färga om att sjukvården blir alltmer ohållbar – för patienterna, för vårdens medarbetare och för samhället i

stort. Precis som när antibiotikaresistens, som hotar behandling av bakterieinfektioner, uppenbarades, måste både sjukvård och allmänhet hjälpas åt för att vända utvecklingen.

OECD-rapporten *Tackling Wasteful Spending on Health* visar att runt 20 procent av vårdens utgifter inte ger någon nytta. Sådan ”vård” kan istället orsaka skada, inte minst genom undanträngning av mer angelägna åtgärder.

**Sjukvårdens resurser** är inte oändliga och måste därför användas på bästa sätt.

I morgon, den 5 februari håller Svenska läkaresällskapet ett nationellt möte för att engagera flera – både inom och utanför sjukvården i kloka kliniska val.

När vården organiseras utifrån enskilda sjukdomar finns det risk att helhetssynen går förlorad. Varje sjuk-

dom får ett eget vårdprogram, men om patienten har flera sjukdomar blir det snabbt översköldigt. Medicinlistan blir längre och längre, men det är inte säkert att varje nytt piller tillför så mycket.

**Initiativet Kloka kliniska val** syftar till ökad dialog mellan patienter och läkare där målet är att välja den vård som gör mest nytta. Det kan innebära att välja bort åtgärder eller behandlingar som kan ha visat effekt på gruppnivå, men som just den här patienten inte förväntas dra nytta av. Kanske finns det vissa biverkningar som bör undvikas? Kanske går det att vänta med behandlingen?

Läkare behöver ha särskilt omdöme för att göra sådana bedömningar.

En medicinsk bedömning är otroligt komplex. Läkare väger in teoretisk kunskap tillsammans med sina erfarenheter om tillstånd, men en bedömning kan aldrig bli komplett utan hänsyn till patienternas personliga förutsättningar. Först då är det fråga om evidensbaserad sjukvård, vård som bygger på välbeprövad erfarenhet och forskning.

Fler möten mellan patienter och läkare bör innehålla fyra viktiga frågor:

• Behövs åtgärden?

En del tester, undersökningar och behandlingar medför fler nackdelar än fördelar.

Ibland visar tester ett avvikande resultat även om patienten är helt frisk. Det kan leda till oro, ännu fler tester och i värsta fall behandling som kan skada.

• Vilka är riskerna med åtgärden?

Inga tester, undersökningar eller behandlingar är riskfria. Det kan röra sig om strålning eller risk för infektioner.

Mediciner kan ge biverk-

ningar. Om patienten har flera mediciner kan de påverka varandra.

• Finns det alternativ?

Vilka möjliga alternativ finns tillgängliga? Finns det andra undersökningar eller behandlingar som medför mindre risk? Finns det något patienten själv kan göra för att lindra besvären?

• Vad händer om patienten avvaktar?

Många symtom och sjukdomstillstånd går över av sig själva. Läkare och patient behöver diskutera vad som kan hända om undersökningen eller behandlingen får vänta en tid.

**Sjukvården måste** uppnå långsiktig hållbarhet.

Optimal vård kan aldrig automatiseras utan kräver hägna, välutbildade medarbetare som får utrymme att tillsammans med patienterna fatta rätt beslut.

Evidensbaserad sjukvård

utgår ifrån en treenighet: Patientens värderingar, läkares erfarenhet och bästa tillgängliga vetenskap.

Låt oss tillsammans göra kloka kliniska val.

**Catharina Ihre Lundgren**  
bröst- och endokrin kirurg på Karolinska universitetssjukhuset, docent vid institutionen för molekylär medicin och kirurgi på Karolinska Institutet samt ordförande för Svenska läkaresällskapet

**Martin Serrander**  
specialist i klinisk fysiologi, kardiologi och internmedicin på Nyköpings lasarett samt ordförande i Svenska läkaresällskapets arbetsgrupp för kloka kliniska val

**Fredrik von Wowern**  
verksamhetschef och överläkare i internmedicin på Söders universitetssjukhus samt ledamot i Svenska läkaresällskapets arbetsgrupp för kloka kliniska val

**Johan Bengtsson**  
ST-läkare i psykiatri på Akademiska sjukhuset och forskare på institutionen för medicinska vetenskaper på Uppsala universitet samt ledamot i Svenska läkaresällskapets arbetsgrupp för kloka kliniska val

# Informationsfilmer

**Kloka Kliniska val**  
från Svenska Läkaresällskapet  
Spellista • 12 videor • 51 visningar

▶ Spela upp alla

- 1** **Varför Kloka Kliniska Val?**  
Svenska Läkaresällskapet • 20 visningar • för 8 dagar sedan
- 2** **Vad KKV är och vad KKV inte är**  
Svenska Läkaresällskapet • 5 visningar • för 8 dagar sedan
- 3** **Tyranniserade av evidens?**  
Svenska Läkaresällskapet • 4 visningar • för 8 dagar sedan
- 4** **Vad är lågvårdevård?**  
Svenska Läkaresällskapet • 3 visningar • för 8 dagar sedan
- 5** **Överdiagnostik**  
Svenska Läkaresällskapet • 2 visningar • för 8 dagar sedan
- 6** **Bevara ditt omdöme och prata med din patient!**  
Svenska Läkaresällskapet • 2 visningar • för 8 dagar sedan

Planera och utvärdera!  
Svenska Läkaresällskapet • 2 visningar • för 8 dagar sedan

- Bakgrund
- Terminologi
- Konceptet i stort
- Utvärdering
- Hållbarhet
- Exempel

Evidensbaserat

Ej upprepning av redan taget prov el. gjord undersökning



## Choosing wisely-hörnstenar

Ej skadligt

Verkligt nödvändigt

### FAS 0

Identifiera lågvärdevård

### FAS 1

Identifiera lokala prioriteringar  
Vad vill VI minska?

### FAS 2

Utforma strategier  
Vad ska göras?

### FAS 3

Utvärdera  
Hur blev det?

- Utvärdera på **något** sätt
- Jämföra med baslinjemätning
- Planera tidigt
- Oanade eller negativa konsekvenser?

## Nackdelar med kliniska riktlinjer



- Snabbt inaktuell p.g.a. ny forskning
  - >3,000 nya artiklar varje dag på PubMed!
- Rekommendation gäller typ-patient
  - Patienter multisjuka –svårt täcka in i vårdprogram
- Bindande trots brist på evidens
  - Vårdprogrammet blir tvingande istället för rådgivande

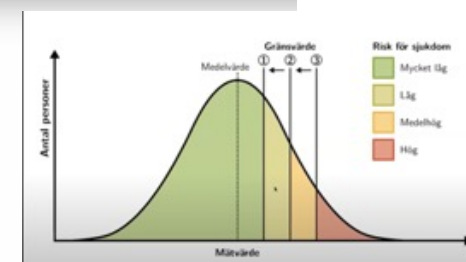
## Kloka kliniska val - möjligheter och begränsningar

### Kan bidra till att

- Förbättra kvaliteten i vården
- Använda resurserna rätt
- Utmönstra lågvärdevård
- Odlia professionellt ansvar (gräsrotsengagemang)
- Stärka patientens makt, inflytande och ansvar

### Kan/ska inte

- Lösa sjukvårdskriser
- Öka vårdens resurser
- Prioritera bort vård
- Användas som styrmetod (top-down management)
- Vara kanal för kommersiell påverkan via företag, patientföreningar m fl



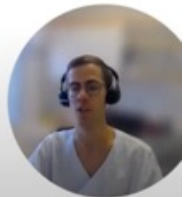
Kloka Kliniska Val

For an detaljerad info se sidan 2

## Evidensbaserad medicin (EBM)

Multisjuk, äldre, ej "studiekompatibel"

Barosa, Mariana. (2023). What multimorbidity show us about guideline-driven evidence-based medicine (MSc Dissertatic



Kloka Kliniska Val

# Fickkort

# BRAN



## Kloka Kliniska Val

Att jobba utifrån "Kloka Kliniska Val" innebär en utökad dialog mellan patient och läkare.

*Även om en behandling rekommenderas bör du och din läkare väga för- och nackdelar utifrån just ditt fall. Är vinsten med behandlingen betydelsefull just för dig?*

### Frågor att diskutera med din läkare

#### Behöver jag åtgärden?

■ Vissa tester och behandlingar kan göra mer skada än nytta. Tester kan ge avvikande resultat trots att du är frisk, vilket kan orsaka oro, fler tester och onödig behandling.

#### Vilka är riskerna med åtgärden?

■ Inga tester, undersökningar eller behandlingar är riskfria. Det kan röra sig om strålning eller risk för infektioner. Mediciner kan ge biverkningar. Har du flera mediciner kan de påverka varandra. Samtala med din läkare om hur de riskerna ser ut just för dig.

#### Finns det alternativ?

■ Du behöver veta vilka möjliga alternativ som finns tillgängliga. Ta upp med din läkare om det finns andra undersökningar eller behandlingar som medför mindre risk. Finns det något du själv kan göra för att lindra dina besvär?

#### Vad händer om jag inte gör något alls?

■ Många symptom och besvär går över av sig själva. Fråga din läkare vad som kan hända om du väntar med undersökningen eller behandlingen.

För mer information besök [www.sls.se/kkv](http://www.sls.se/kkv)



## Kloka Kliniska Val

Att jobba utifrån "Kloka Kliniska Val" innebär att avstå vård som inte är till nytta för just din patient.

*Vårdprogram eller riktlinjer rekommenderar ofta åtgärder eller behandlingar som på gruppnivå visat sig angelägna, men ibland förväntas de inte tillföra någon nytta för just den patient som du har framför dig.*

### Frågor till oss i vården att reflektera över

■ Kommer åtgärden (t.ex. prover, röntgen) påverka fortsatt handläggning eller behandling?

■ Är åtgärden rimlig men i fel tid? Är det bättre att avvakta just nu?

■ Vilka övriga sjukdomar eller besvär har patienten? Finns det risk för läkemedelsinteraktion? Är patienten skör?

■ Finns det risker med åtgärden och kan den i sådana fall ersättas av annan enklare åtgärd, t.ex. titta, lyssna, klämma, känna, fråga?

■ Förstår du varför provet ska tas? Hur agerar du om du har en annan åsikt än den som ordinerar?

■ Hur kan du bidra i vårdteamet till rätt saker blir gjorda?

För mer information besök [www.sls.se/kkv](http://www.sls.se/kkv)



Svenska  
Läkaresällskapet

**Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälso- & sjukvård

# Folder ”Din Vård”



## Kloka Kliniska Val

– detta kan du som patient själv göra!



Svenska  
Läkaresällskapet

**Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälsa & sjukvård

## Din vård – detta kan du som patient själv göra!

*Här är några råd och tips som kan hjälpa dig att få ut mesta möjliga av ditt läkarbesök.*

### Vill du läsa på om din sjukdom?

Det finns bra fakta om sjukdomar, till exempel på 1177. Läs gärna på! Det finns tyvärr även mycket information på internet som inte stämmer. Fråga oss i vården så kan vi hjälpa åt att hitta korrekt information som gäller för just dig.

### Har du funderingar?

Är det något du inte riktigt förstår? Har du frågor om dina mediciner och varför du tar dem? Har du besvär som du undrar om de kan vara orsakade av din sjukdom eller behandling? Om du har andra tankar eller inte mår bra, berätta det för oss! Skriv gärna ner dina frågor inför besöket.

### Passade inte råden dig?

Det är vanligt att patienter inte tar läkemedel så som läkare ordinerat. Kanske mår du dåligt av medicinen? Eller är det svårt att komma ihåg att ta den varje dag? Passade inte de råd du fått just för din del? Förstod du inte riktigt vad läkaren menade? Oavsett anledning till dina funderingar – berätta för oss!

**Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälsa & sjukvård

# Affischkampanj "Mer är inte alltid bättre!"



**MER ÄR  
INTE  
ALLTID  
BÄTTRE**

Detsamma gäller för hälso- och sjukvården.  
Fler undersökningar och behandlingar behöver  
inte leda till bättre hälsa.

Prata med din läkare om vilken vård som ger  
dig mest nytta.

Läs mer om Kloka Kliniska Val  
[www.sl.se/klv](http://www.sl.se/klv)

 Svenska  
Läkaresällskapet

 Kloka Kliniska Val  
För en förbättrad hälsa & sjukvård

*Mer är inte  
alltid bättre!*



Detsamma gäller för hälso- och sjukvården.  
Fler undersökningar och behandlingar behöver inte leda till bättre hälsa.  
Prata med din läkare om vilken vård som ger dig mest nytta.

Läs mer om Kloka Kliniska Val [www.sl.se/klv](http://www.sl.se/klv)

 Svenska  
Läkaresällskapet

 Kloka Kliniska Val  
För en förbättrad hälsa & sjukvård

**MER ÄR  
INTE ALLTID  
BÄTTRE!**



Detsamma gäller för hälso- och sjukvården.  
Fler undersökningar och behandlingar behöver  
inte leda till bättre hälsa.

Prata med din läkare om vilken vård som  
ger dig mest nytta.

Läs mer om Kloka Kliniska Val [www.sl.se/klv](http://www.sl.se/klv)

 Svenska  
Läkaresällskapet

 Kloka Kliniska Val  
För en förbättrad hälsa & sjukvård



# Affischkampanj ”Mer är inte alltid bättre!”

**MER ÄR  
INTE ALLTID  
BÄTTRE!**



Detsamma gäller för hälso- och sjukvården.  
Fler undersökningar och behandlingar behöver  
inte leda till bättre hälsa.

Prata med dina patienter om vilken vård som  
ger dem mest nytta.

Läs mer om Kloka Kliniska Val [www.slf.se/kkv](http://www.slf.se/kkv)



**Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälso- & sjukvård

**Kloka Kliniska Val**  
För en förbättrad hälso- & sjukvård

# Väntrummsfilm



◀ Informasjon

## Grafikk og ressurser

Her finner du grafisk materiell og andre ressurser knyttet til Gjør kloke valg.



### Animasjonsfilmer +

#### Mer er ikke alltid bedre ×

For mye vann blomst

Last ned ↓

For mye melk

Last ned ↓

For mye ketsjup

Last ned ↓

### Diverse +

#### Besøk vår Youtube-kanal! +

Filmer →



Pasientressurser →



Plakater og brosjyrer →



Veiledningspakken →



Venteromsskjerm →



Retningslinjer for bruk →



MORE IS  
**NOT**  
ALWAYS  
BETTER



The same is true for medical tests and treatments.  
Talk to your doctor about what you need, and what  
you don't. To learn more, visit [www.choosingwisely.ca](http://www.choosingwisely.ca)

Choosing  
Wisely  
Canada

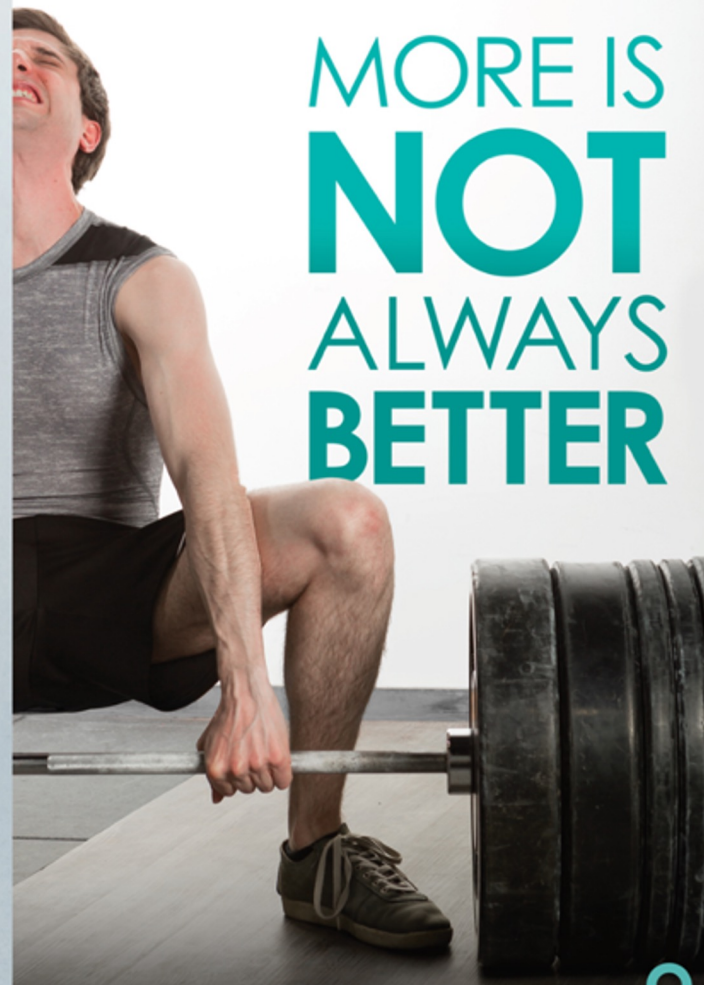
MORE IS  
**NOT**  
ALWAYS  
BETTER



The same is true for medical tests and treatments.  
Talk to your doctor about what you need, and what  
you don't. To learn more, visit [www.choosingwisely.ca](http://www.choosingwisely.ca)

Choosing  
Wisely  
Canada

MORE IS  
**NOT**  
ALWAYS  
BETTER



The same is true for medical tests and treatments.  
Talk to your doctor about what you need, and what  
you don't. To learn more, visit [www.choosingwisely.ca](http://www.choosingwisely.ca)

Choosing  
Wisely  
Canada



### Startkit

Informationsmaterial om Kloka Kliniska Val som vänder sig till professionen och patienter.



### Beställ trycksaker!


Folder "Din vård", fickkort samt affischer finns i en begränsad tryckupplaga. Mejla din beställning till [jaana.logren@slls.se](mailto:jaana.logren@slls.se).

**Handlingsförlamning**

**Alla gör som de vill**



# Sätt igång!



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying [www.sls.se/kkv/startkit](http://www.sls.se/kkv/startkit). The website header includes navigation links: OM KKV, HÄLSO- OCH SJUKVÅRDPERSONAL, PATIENTER, KALENDARIUM, NYHETER, SAMARBETEN, TEMADAG 2025, and KONTAKTA OSS. The main content area features a sidebar with 'Hälsa- och sjukvårdspersonal' and a list of links: 'Rekommendationer', 'Forskning', 'Hur startar man KKV-projekt?', and 'Länksamling'. The main article is titled 'Startkit' and includes a large image of puzzle pieces with a question mark, gears, and a lightbulb. Below the image, the text reads: 'Informationsmaterial om Kloka Kliniska Val som vänder sig till professionen och patienter.' and 'Här har vi samlat informationsmaterial för att komma igång med arbetet med att implementera Kloka Kliniska Val (KKV) i svensk hälso- och sjukvård. Materialet vänder sig till kliniskt verksamma läkare som vill börja jobba med KKV på sin enhet eller intresserad vårdpersonal som undrar vad KKV är för någonting. Materialet är fritt att ladda ned för spridning.'

Informationsmaterial  
finns för nedladdning  
på hemsidan  
[www.sls.se/kkv/startkit](http://www.sls.se/kkv/startkit)