

# CP-konferansen

19. og 20. mars 2026  
Oslo kongressenter

---

**De har så høy smerteterskel...!**

Svein Eirik Skåle  
Overlege  
Seksjon Rehabilitering for voksne  
Sykehuset Telemark

**Smerter!**

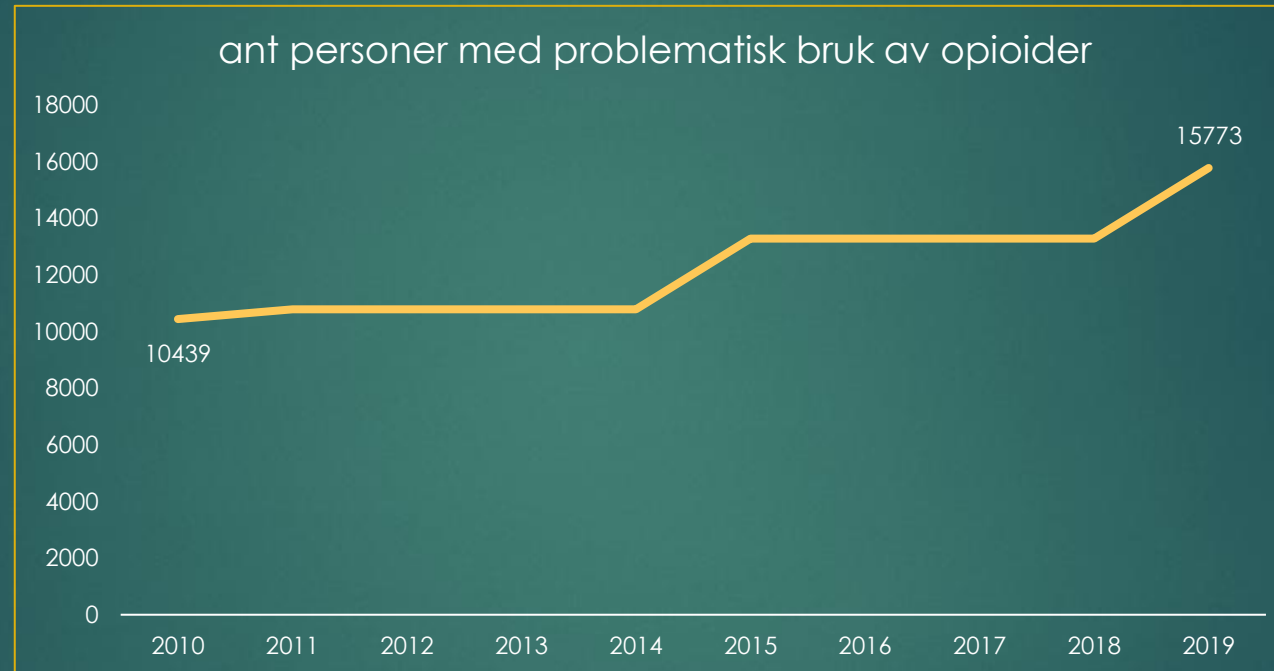
# Utlevering oksykondon



Antall personer som fikk utlevert oksykondon økte fra **19454** i 2010 til **70207** i 2021.

Dette tilsvarer en økning i andel brukere av oksykondon fra 0,4 prosent av befolkningen i 2010 til 1,3 prosent i 2021 (Folkehelseinstituttet, 2023a).

# Problematisk bruk

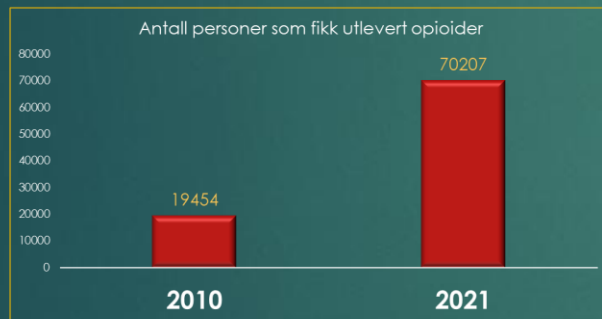


## Problematisk bruk:

Personer med jevnt inntak av opioider i daglige doser over 2 DDD

# Bakteppet...

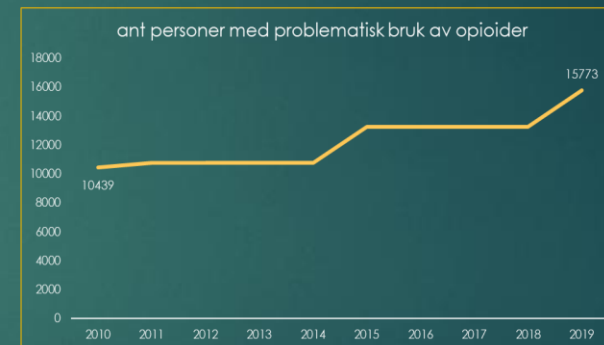
## Utlevering oksykodon



Antall personer som fikk utlevert oksykodon økte fra **19454** i 2010 til **70207** i 2021.

Dette tilsvarer en økning i andel brukere av oksykodon fra 0,4 prosent av befolkningen i 2010 til 1,3 prosent i 2021 (Folkehelseinstituttet, 2023a).

## Problematisk bruk



### Problematisk bruk:

Personer med jevnt inntak av opioider i daglige doser over 2 DDD

# Smerte



Langvarig smerte ( $\geq 3$  måneder) ble rapportert av over **30 %** av deltakerne



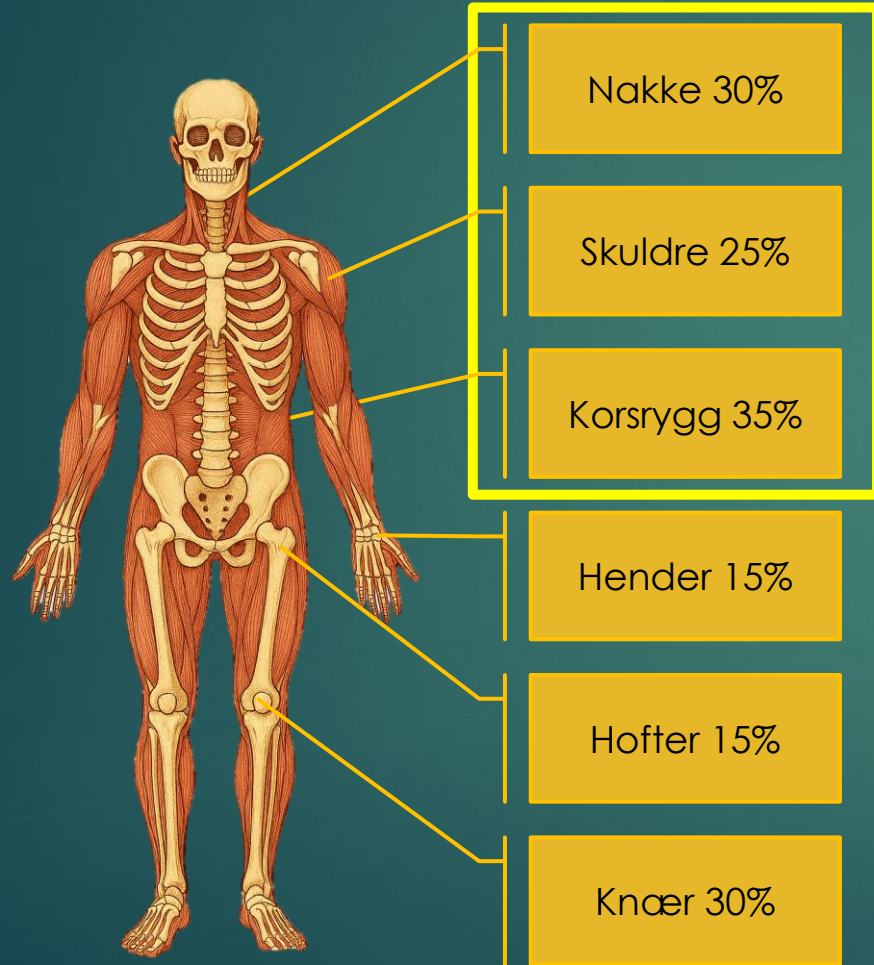
Størstedelen av disse skyldes muskel-og skjelettsmerter



65 -75 % av CP-pasienter har smerter



# Smerte



HUNT Pain Study



# Det viktigste bildet...!

---

**1**

**Spør etter smerter !**

**2**

**Hvis smerter – husk lengde og mengde !**

**3**

**Høy smerteterskel finnes ikke !**

# Løsningen!

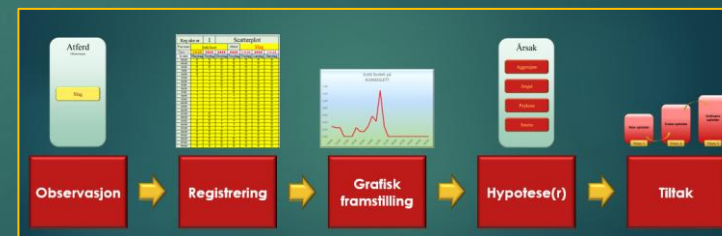
1

Verktøyene !



2

Oppskriften !



# Agenda

CP konferansen, Oslo

Mars 2026

- Generelt om smerter
- Farmakologi
- Implementering i Telemark
- Kasus

Intet språk – ingen smertestillende !

---

# Sannsynligheten for å overse smerter øker pga:

---

Diagnostisk overskygging

Språkvansker

Jo mer **alvorlig** utviklingshemmingen er,  
dess større sjanse for andre lidelser også

---

«Feilkoding»



Sansedefekter

Fysiske defekter

Epilepsi

Utviklingshemming

## Grader av utviklingshemming

### IQ - score

20

35

50

70

85

100

**Moderat** PU

- De største problemene i teoretisk skolearbeid
- Kan ha godt utbytte av opplæring: selvhjelp og sosiale ferdigheter
- Mange har problemer med å lese og skrive
- Vernede arbeidsplasser er nødvendig
- Tilleggstilstander som autisme, epilepsi og ulike fysiske funksjonsnedsettelse er vanlige.
- **Forsinket utviklet språk: både evne til å uttrykke- og å forstå språket**
- Kan ha godt utbytte av opplæring: selvhjelp og sosiale ferdigheter,
- Personens evne til egenpleie og motoriske ferdigheter begrenset og noen vil trenge livslang tilsyn og støtte i de fleste dagligdagse gjøremålene.

# Definisjon av smerte

---

- ❑ Smerte er en ubehagelig **sensorisk** og **emosjonell** opplevelse som følge av faktisk eller potensiell vevødeleggelse.
- ❑ Smerte er alltid subjektiv

# Klassifisering av smerter

---

1

**Nociseptiv smerte** (smertereseptorer i vev)

- trykk
- strekk (innvoller)
- varme
- kulde
- surt miljø, for eksempel ved oksygenmangel
- kjemiske substanser

2

**Nevropatisk smerte** (skade av nervevev)

3

**Nevro-/nociplastisk smerte** (endret smerteopplevelse)

# Konsekvenser av smerter

---

- 1** Betydelig lidelse
- 2** Dårligere sosiale funksjoner
- 3** Dårligere livskvalitet
- 4** Redusert arbeidsevne
- 5** Store samfunnsøkonomiske konsekvenser

# Smertetilstander

- 1 Kartlegging/årsak
- 2 Kausalbehandling
- 3 Ikke-medikamentelle tiltak
- 4 Medikamenter
- 5 Invasive tiltak

Forverring

Lindring

# Smertetilstander

3

## Ikke-medikamentelle tiltak

- Varme og kulde
- Massasje og berøring
- Aktivitet og bevegelse
- Avledning
- Trygghet og stressreduksjon
- Fysioterapi
- TENS (Transkutan nervestimulering)
- Hypnose
- Psykoterapi



# Smerteuttrykk

---

**1**

Mimikk

**2**

Smertelyder

**3**

Avvergereaksjon



Stivner til  
Beskytter seg  
Krymper seg

**4**

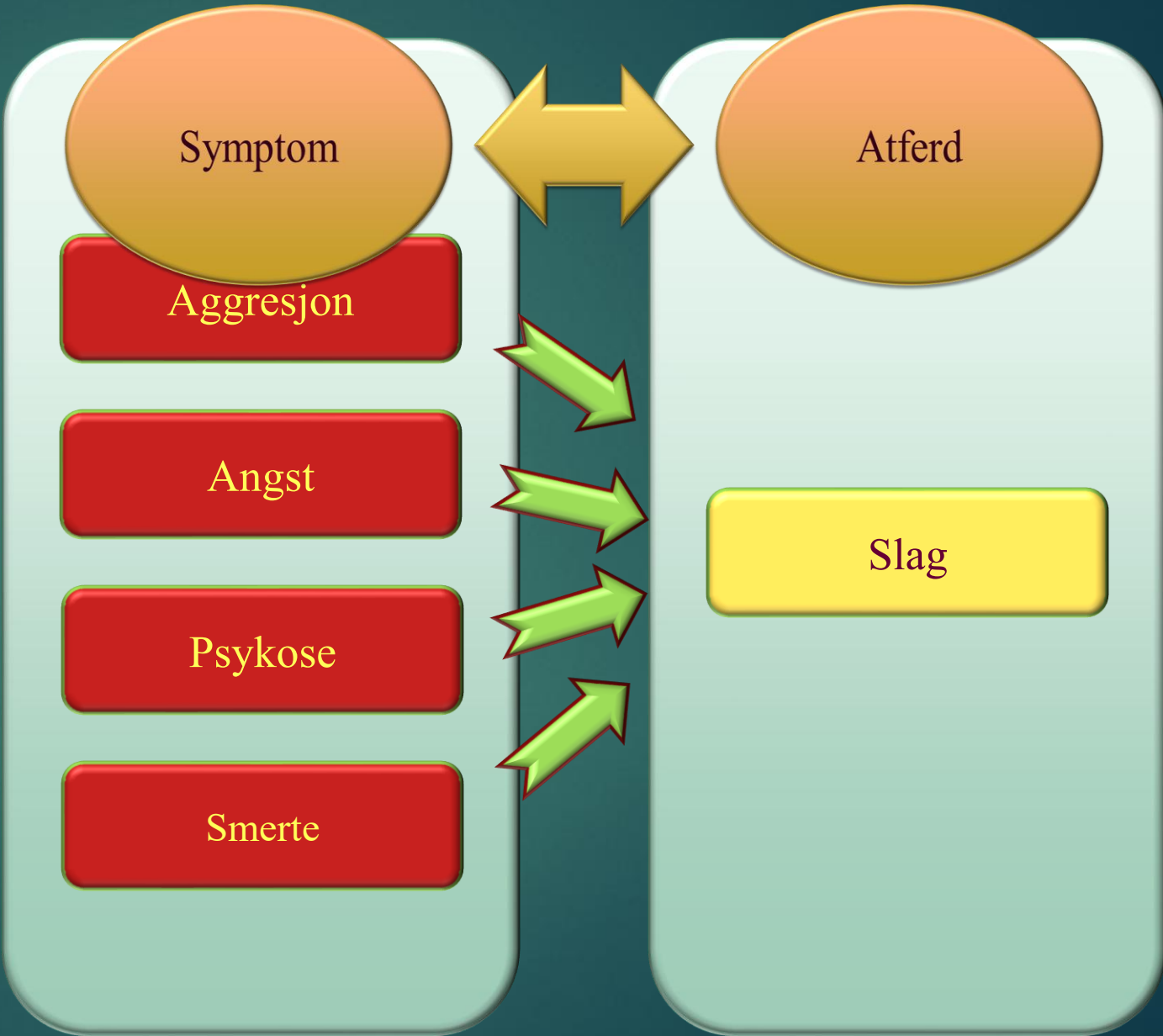
Respirasjon

**5**

Autonome reaksjoner



Puls stigning  
Rask pust/holder pusten  
Bleket  
Svetteing/klam hud  
Pupilleutvidelse



Symptom

Atferd

Aggresjon

Angst

Psykose

Smerte

Slag

## Årsak

Aggresjon

Angst

Psykose

Smerte

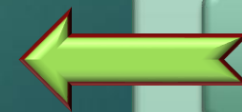
## Tiltak

Tiltak 1

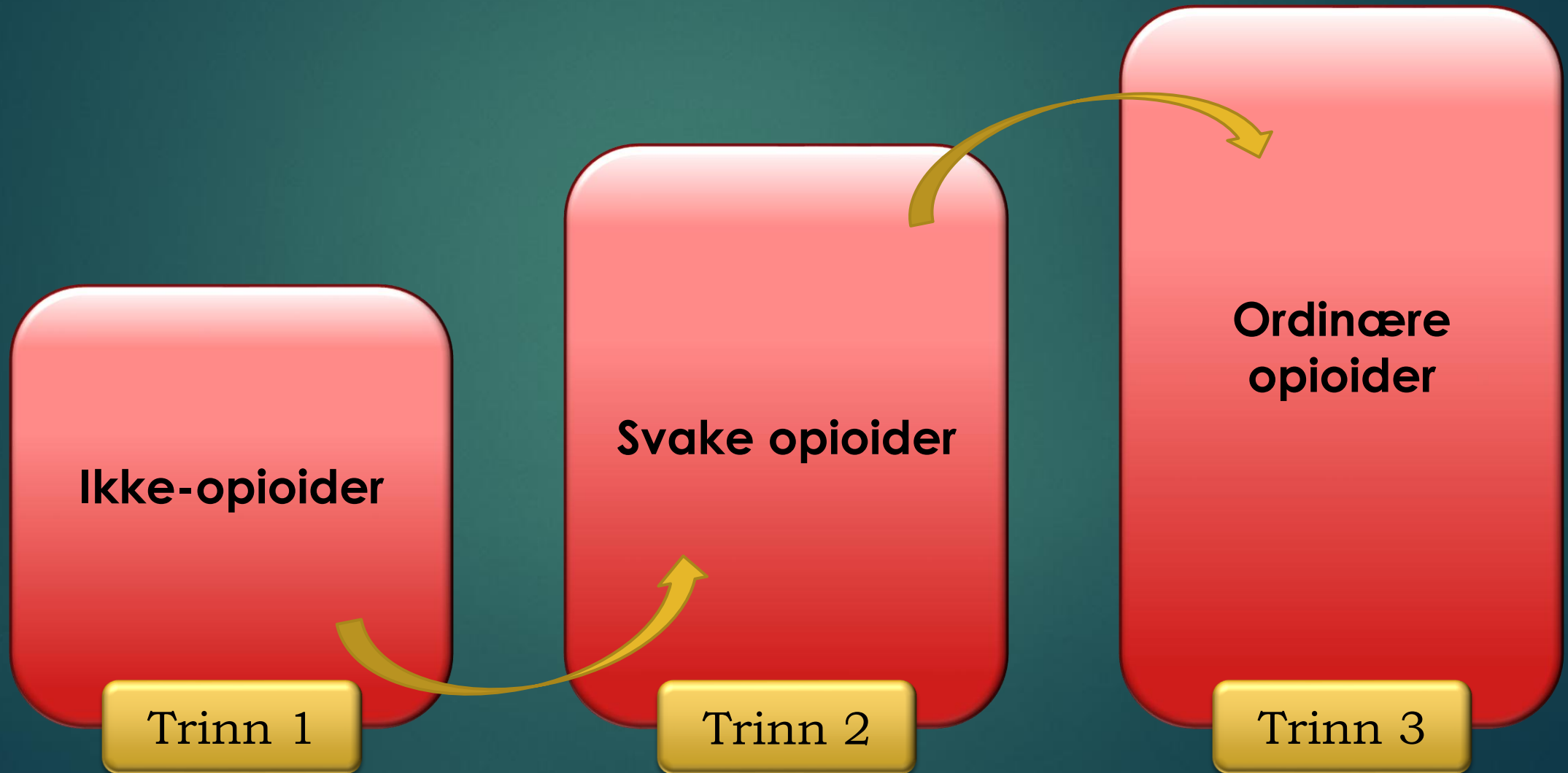
Tiltak 2

Tiltak 3

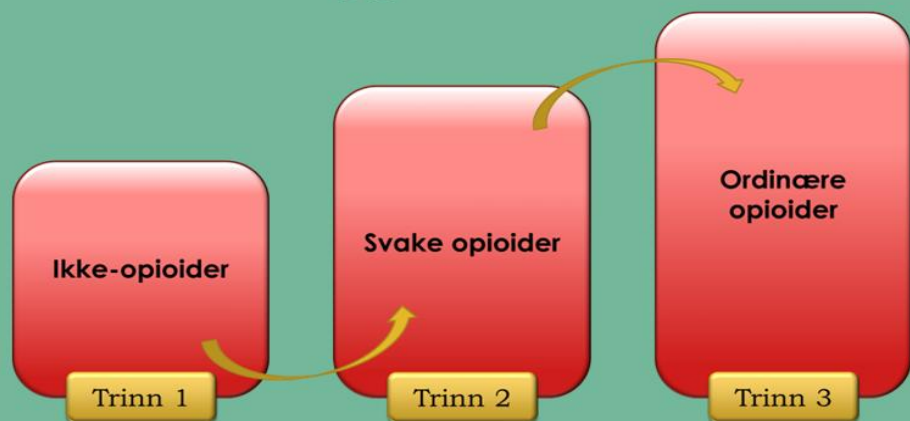
Tiltak 4



# Medisinering Smertetrappen



## Smerte-trappen



Enkel i bruk



Lite fleksibel

Usikker effekt ved  
nevropatisk smerte

## Multimodal tilnærming

Kombinerer legemidler og teknikker



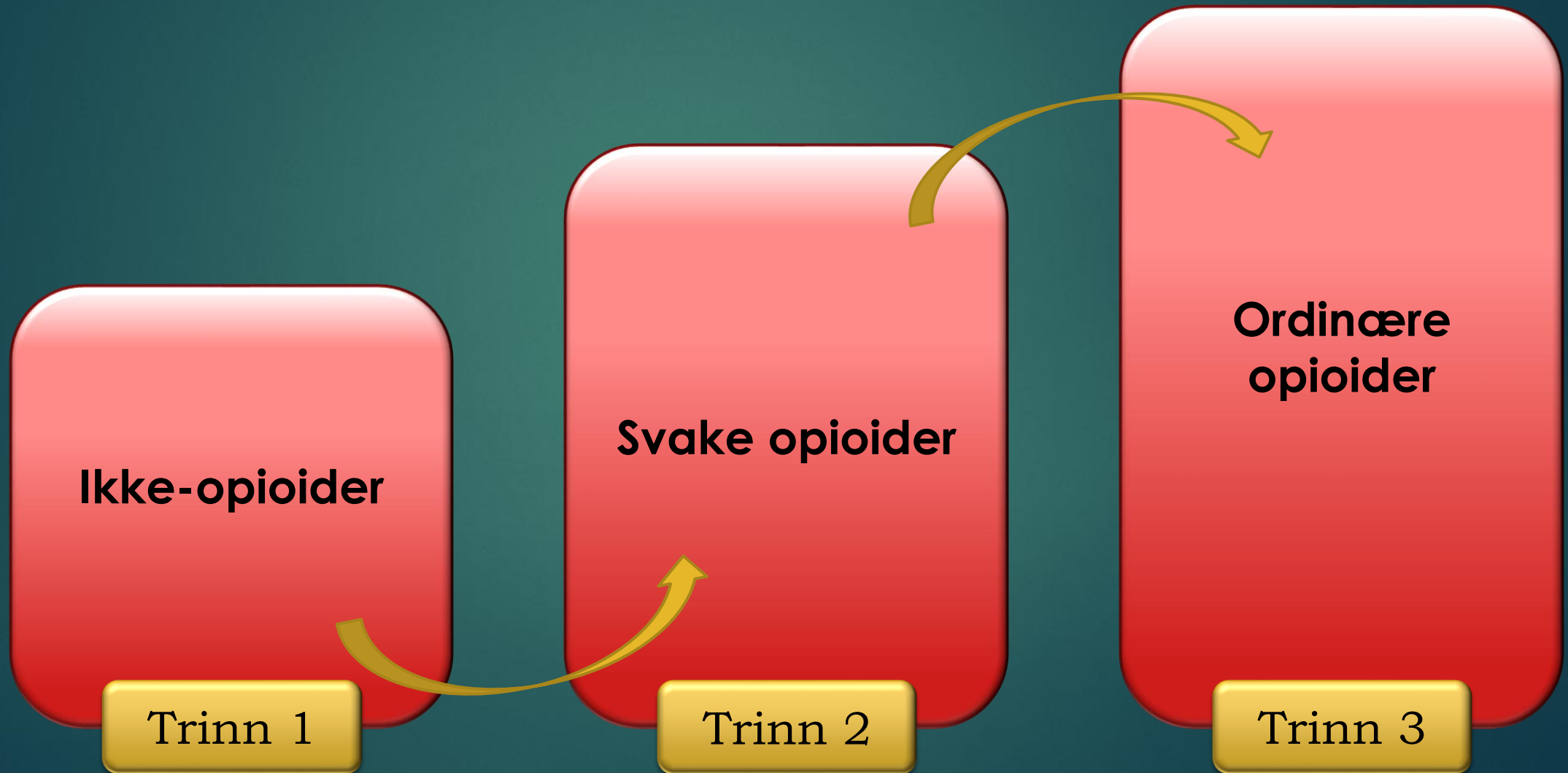
Effektiv

Skreddersydd  
behandling



Begrenset bruk

# Medisinering Smertetrappen



# Medisinering

## Smertetrappen

### Ikke-opioider

#### Trinn 1

- Paracetamol
- NSAIDs
- Acetylsalisylsyre

### Svake opioider

#### Trinn 2

- Kodein
- Kombiprep (PF)
- Tramadol

### Ordinære opioider

#### Trinn 3

- Morfin
- Fentanyl
- Oksykondon
- Ketobemidon

# Valg av verktøy

Scatterplot

Slag



Spark



Motorisk uro



Depresjon

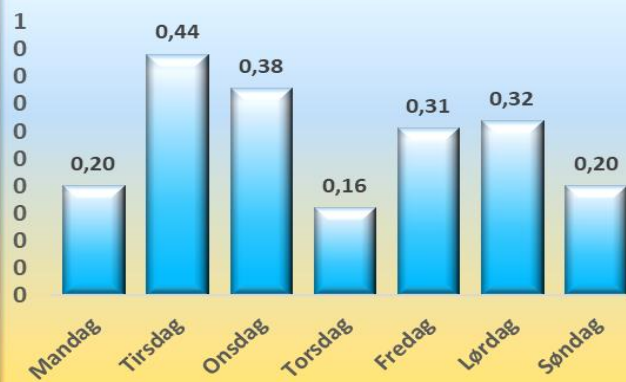


# Valg av verktøy

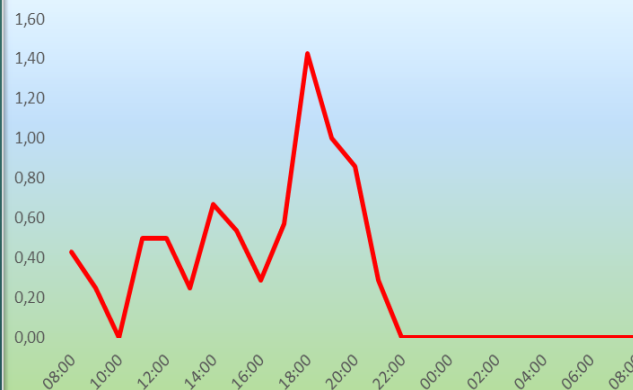
Reg.uke nr	Scatterplot						
Pas navn:	Dolly Duck			Atferd	Slag		
Dato-->	1.11.24	****	****	****	5.11.24	****	7.11.24
kl.slett	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:00	0	0	0	0	0	0	0
09:00	0	0	0	0	0	0	0
10:00	0	0	0	0	0	0	0
11:00	0	1	0	0	0	0	0
12:00	0	1	0	0	0	0	0
13:00	1	1	0	0	0	0	0
14:00	1	1	0	0	0	0	0
15:00	1	1	1	0	0	0	0
16:00	1	1	1	0	0	0	0
17:00	1	1	1	1	0	0	0
18:00	1	1	1	1	0	0	0
19:00	1	1	1	1	0	0	0
20:00	1	1	1	1	0	0	0
21:00	1	1	1	1	0	0	0
22:00	1	0	1	1	0	0	0
23:00	1	0	1	1	0	0	0
00:00	1	0	1	1	0	0	0
01:00	0	0	1	1	0	0	0
02:00	0	0	1	1	0	0	0
03:00	0	0	0	1	0	0	0
04:00	0	0	0	0	0	0	0
05:00	0	0	0	0	0	0	0
06:00	0	0	0	0	0	0	0
07:00	0	0	0	0	0	0	0
08:00	0	0	0	0	0	0	0

Scatterplot

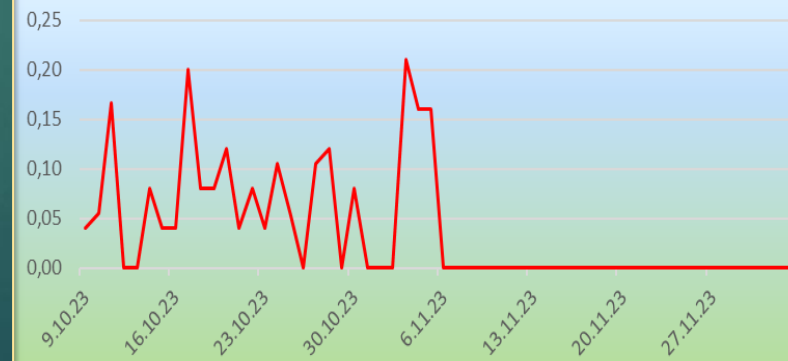
Slag fordelt UKEDAGER



Slag fordelt på KLOKESLETT

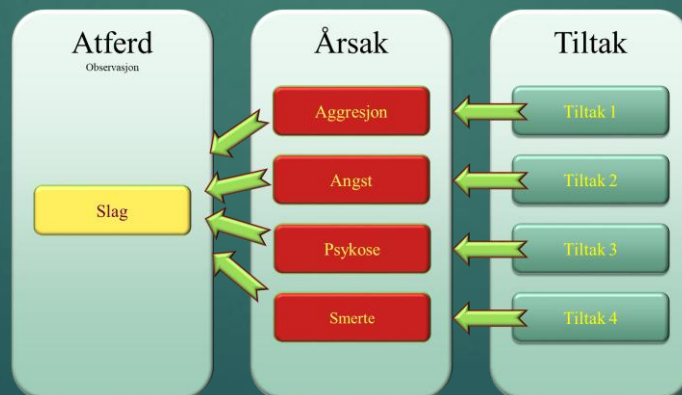


Slag OVER TID



# Arbeidsflyt

Hypotese er en **gjetning** eller **antagelse** som synes rimelig ut fra foreliggende kunnskap.  
- Store Norske Leksikon -



# Arbeidsflyt

## Mulige årsaker

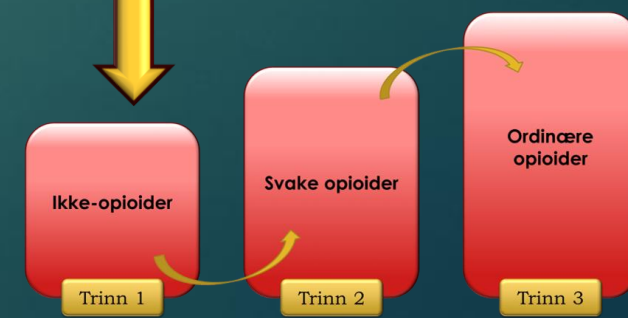
Aggresjon

Angst

Psykose

Smerte

Hypotese(r)

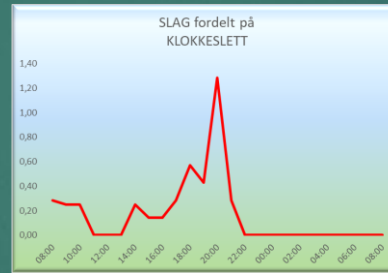


# Arbeidsflyt

Atferd  
Observasjon

Slag

Reg.uke nr	Scatterplot						
Pas navn:	Dolly Duck			Atferd			
Dato-->	1.11.24	****	****	****	5.11.24	****	7.11.24
Kl.slett	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08:00	0	0	0	0	0	0	0
09:00	0	0	0	0	0	0	0
10:00	0	0	0	0	0	0	0
11:00	0	1	0	0	0	0	0
12:00	0	1	0	0	0	0	0
13:00	1	1	0	0	0	0	0
14:00	1	1	0	0	0	0	0
15:00	1	1	0	0	0	0	0
16:00	1	1	1	0	0	0	0
17:00	1	1	1	0	0	0	0
18:00	1	1	1	1	0	0	0
19:00	1	1	1	1	0	0	0
20:00	1	1	1	1	0	0	0
21:00	1	1	1	1	0	0	0
22:00	1	1	1	1	0	0	0
23:00	1	0	1	1	0	0	0
00:00	1	0	1	1	0	0	0
01:00	0	0	1	1	0	0	0
02:00	0	0	1	1	0	0	0
03:00	0	0	1	1	0	0	0
04:00	0	0	0	1	0	0	0
05:00	0	0	0	1	0	0	0
06:00	0	0	0	0	0	0	0
07:00	0	0	0	0	0	0	0
08:00	0	0	0	0	0	0	0



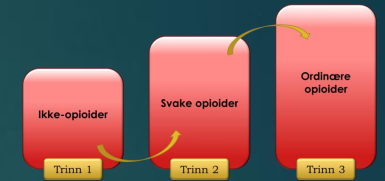
Årsak

Agresjon

Angst

Psykose

Smerte



Observasjon



Registrering



Grafisk framstilling



Hypotese(r)



Tiltak

1

2

3

4

5

## Legens oppgaver

# Sjekkklister i HAVO

## Vernepleiers oppgaver

### \*\*\* Legens oppgaver \*\*\*

- Sjekke digitale opplysninger – eget skjema
- Somatisk forhold
  - Generell undersøkelse
  - Spesiell undersøkelse
  - Smertekartlegging. *Dele ut smerteskjemaet, CPS*
  - Menstruasjonskalender / menopause
- Blodprøver
  - Generelle blodprøver
  - CYP-prøver
  - Genetiske
  - Legemiddelanalyser
- Andre undersøkelser (rtg, Vineland, PAC, etc)
- Etablere registrering og kartlegging
- Medikamenter
  - Medikamentliste
  - Interaksjoner
  - Bivirkningsskjema
  - Allergier?
- Samtykkekompetanse vurdert
- Møtestruktur presentert
- Avtale undervisning

- \*\*\*\*\*
- Definere behandlingsmål 1. møte/besøk:
  - Midtevaluering (dato):
  - Info til fastlegen:
    - #1 (dato):
    - #2 (dato):
    - #3 (dato):

### \*\*\* Vernepleiers oppgaver \*\*\*

- Personalets beskrivelser/topografi
- Naturlige funksjoner
- Tidligere sykdommer
- Medikamenter
- Bistandsbehov
- Søvnmønster
- Vekt
- Sansne-ending
- Mistanke om smerter?
- Språk
- Boform
- Familiære forhold
- Opplevde tap
- Dagaktivitet(jobb)
- Fritidsaktivitet
- Interessekartlegging
- Dagplan / ukesplan
- Skriftlige rutiner
- Rus
- Tjenestested-ansatte osv.
- Lik praksis
- Interessekartlegging
- Fysiske omgivelser
- Dele ut smerteskjemaet, CPS*
- Dele ut menstruasjonskalender/menopause*
- Samtykkekompetanse vurdert
- Møtestruktur presentert
- Avtale undervisning

# Somatisk sykdom?

# Smertetilstander

❑ **Plagene** er avhengig av lokalisering

- Ledd
- Rygg
- Muskler
- Osteoporose
- Tær
- Tannkjøtt
- Tenner
- Ører
- Hodepine

# Smertetilstander

- ❑ **Plagene** er avhengig av lokalisering
  - Ledd
  - Rygg
  - Muskler
  - Osteoporose
  - Tær

# Smertetilstander

- ❑ **Plagene** er avhengig av lokalisering
  - Tannkjøtt
  - Tenner

# Smertetilstander

- ❑ **Plagene** er avhengig av lokalisering
  - Ører
  - Hodepine

# Smertetilstander

- ❑ **Plagene** er avhengig av lokalisering
  - Mage-tarm kanalen

# Smertetilstander

## Symptomer

- Smerter aktuelle organ/sted
- Dårlig søvn
- Irritabilitet
- Sinne
- Utagering
- Slutter å spise

# Smertetilstander

Symptomer

Depresjon?

- Smerter aktuelle organ/sted
- **Dårlig søvn**
- **Irritabilitet**
- **Sinne**
- **Utagering**
- **Slutter å spise**

# Smertetilstander

Chronic Pain Scale  
for  
Nonverbal Adults  
with Intellectual  
Disabilities  
(CPS-NAID)

Finnes på:  
[Kartleggingsbanken.no](http://Kartleggingsbanken.no)

# Smertetilstander

Chronic Pain Scale  
for  
Nonverbal Adults  
with Intellectual  
Disabilities  
(CPS-NAID)

## Smerteuttrykk

- 1 Mimikk
- 2 Smertelyder
- 3 Avvergereaksjon →
- 4 Respirasjon
- 5 Autonome reaksjoner

Stivner til  
Beskytter seg  
Krymper seg

Chronic Pain Scale for Nonverbal Adults With Intellectual Disabilities(CPS-NAID)  Kronisk Smerte Skala for Non-verbale Voksne med Utviklingshemming	Skåring					Navn pasient				
	0	1	2	3	IR	Forekommer ikke litt jevnlig ofte Ikke relevant				
<b>Sett X ved scoring</b>	<b>Dato:</b>					<b>Dato:</b>				
Observervert atferd og tegn	1. skåring					2. skåring				
	0	1	2	3	IR	0	1	2	3	IR
1 Stønning		x								
2 Gråt	x									
3 Et spesifikt ord/lud for smerte			x							
4 Samarbeider ikke				x						
5 Mindre interaksjon med andre, tilbaketrukket	x									
6 Søker trøst i form av nærhet		x								
7 Vanskelig å avlede				x						
8 Et rynket øyenbryn	x									
9 Endringer ved øynene, sammenkniping		x								
10 Nedovervendte munnviker			x							
11 Tilbaktrukne lepper, blottet tannkjøtt	x									
12 Skjærer tenner, strekker tungen ut	x									
13 Ingen bevegelser, mindre aktiv, stille	x									
14 Stiv, spastisk, høy muskelspenning				x						
15 Gestikulerer, fokus på smertelokalisering	x									
16 Beskytter, skjerner spes kroppsdel		x								
17 Farer sammen, trekker til seg kroppsdel	x									
18 Beveger kroppen( se forklaring)				x						
19 Skjelver			x							
20 Forandrer farge	x									
21 Svette eller klam hud	x									
22 Tårer	x									
23 Gisper og kortpustet	x									
24 Holder pusten	x									
<b>Antall ganger krysset av for IR, 1,2 eller 3</b>	13	4	3	4	0	0	0	0	0	0

# Sensitiv skala?

Score 72



Score > 10

94% sjanse for smerter


>10

<9

Score < 9

87% sjanse for **IKKE** smerter

# Hvordan oppdager vi smerter ?

- 1 Mimikk
- 2 Smertelyder
- 3 Avvergereaksjon  Stivner til  
Beskytter seg  
Krymper seg
- 4 Respirasjon
- 5 Autonome reaksjoner

Grunnleggende tegn

- 1 Uforandret over tid Muskel-skjelett, obstipasjon, nevropatisk smerte
- 2 Periodiske forverringar Syklisk hos kvinner: menstruasjon, ovulasjon
- 3 Måltidsrelatert Magesår, gallestein, spyttkjertelstein
- 4 Urin-/avføringsrelatert Ureterstein, detrusor-sfinkter-dyssynergi, urinretensjon obstipasjon, fekalom, analfissur
- 5 Stillingsavhengig Refluksplager, muskel-skjelett
- 6 Aktivitetsrelatert Muskel-skjelett, nevropatisk smerter, claudicatio
- 7 Uforutsigbare Muskelspasmer, hodepine/migrene
- 8 Hendelsesrelatert Traumer

Tilleggsinformasjon

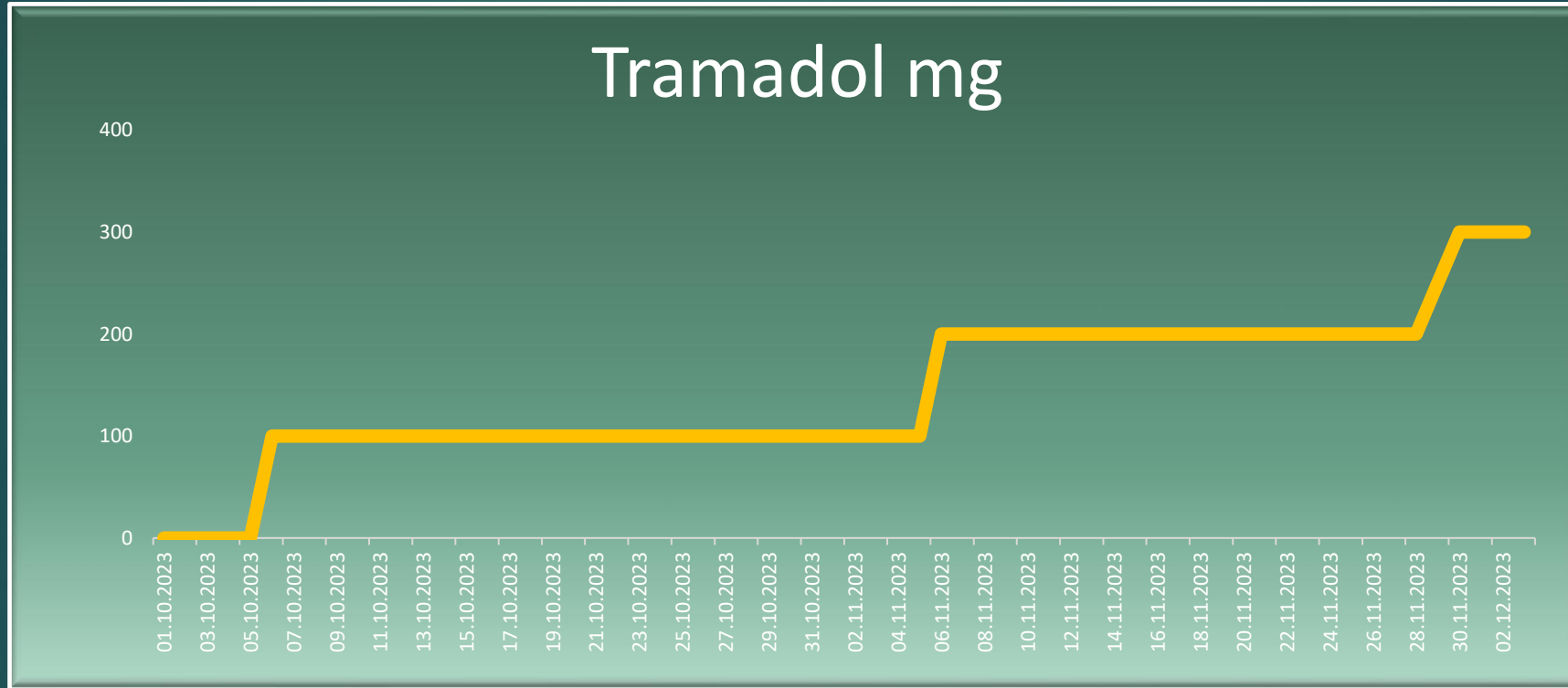
<b>1</b>	Uforandret over tid	➔	Muskel-skjelett, obstipasjon, nevropatisk smerte
<b>2</b>	Periodiske forverring	➔	Syklisk hos kvinner: menstruasjon, ovulasjon
<b>3</b>	Måltidsrelatert	➔	Magesår, gallestein, spyttkjertelstein
<b>4</b>	Urin-/avføringsrelatert	➔	Ureterstein, detrusor-sfinkter-dyssynergi, urinretensjon obstipasjon, fekalom, analfissur
<b>5</b>	Stillingsavhengig	➔	Refluksplager, muskel-skjelett
<b>6</b>	Aktivitetsrelatert	➔	Muskel-skjelett, nevropatisk smerter, claudicatio
<b>7</b>	Uforutsigbare	➔	Muskelspasmer, hodepine/migrene
<b>8</b>	Hendelsesrelatert	➔	Traumer

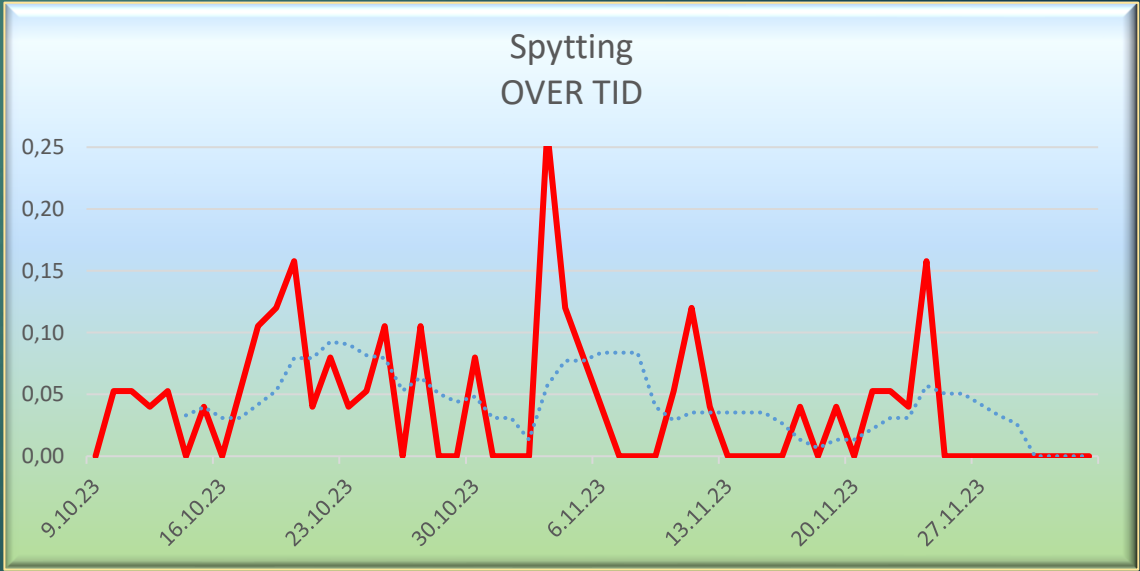
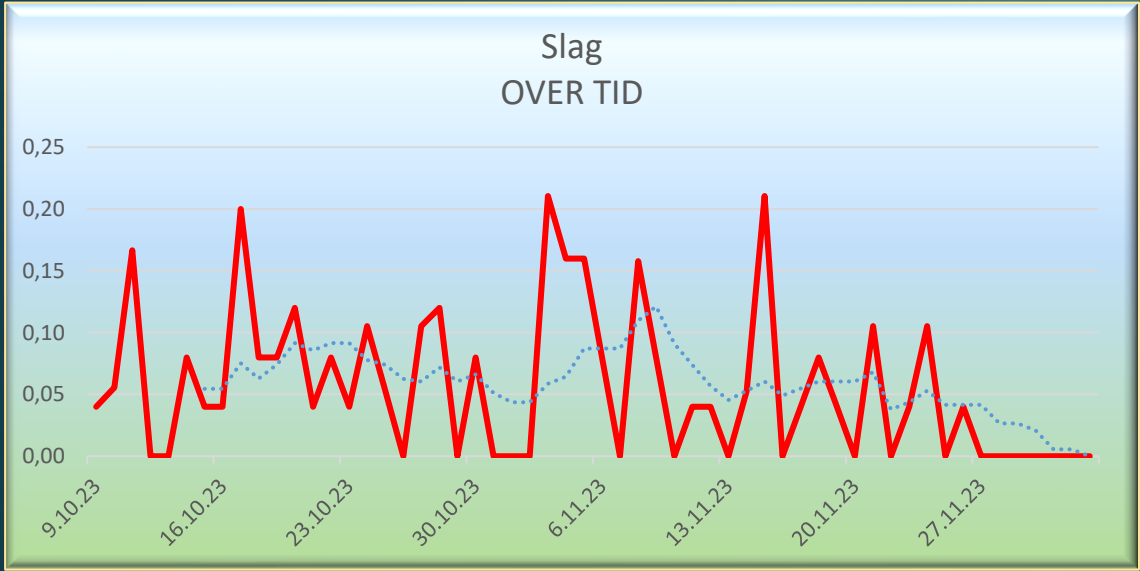
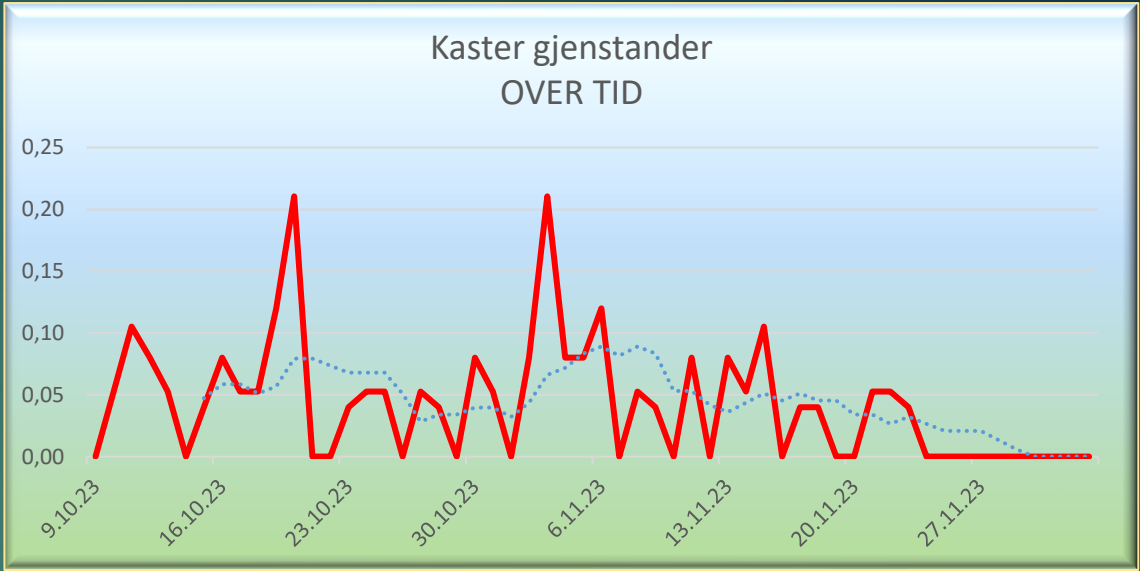
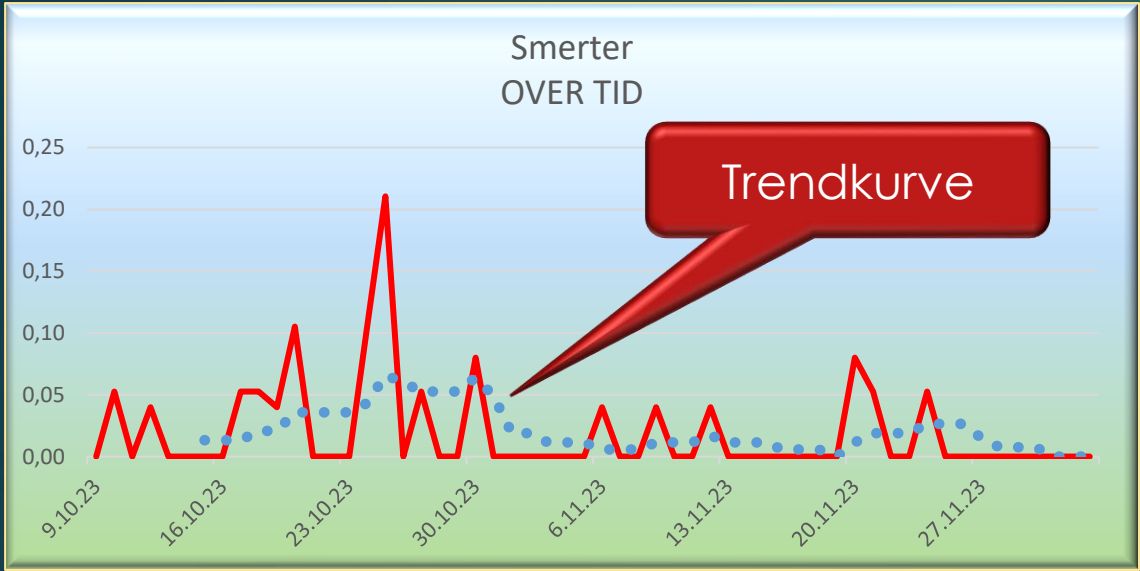
Chronic Pain Scale for Nonverbal Adults With Intellectual Disabilities(CPS-NAID)  Kronisk Smerte Skala for Non-verbale Voksne med Utviklingshemming		Skåring					Navn pasient				
		0	1	2	3	IR					
		0	1	2	3	IR					
<b>Sett X ved scoring</b>		<b>Dato:</b>					<b>Dato:</b>				
		<b>1. skåring</b>					<b>2. skåring</b>				
Observert atferd og tegn		0	1	2	3	IR	0	1	2	3	IR
1	Stønning		x								
2	Gråt	x									
3	Et spesifikt ord/lyd for smerte										
4	Samarbeider ikke										
5	Mindre interaksjon med andre, tilbaketrukket										
6	Søker trøst i form av nærhet										
7	Vanskelig å avlede										
8	Et rynket øyenbryn										
9	Endringer ved øynene, sammenkniping										
10	Nedovervendte munnviker										
11	Tilbaktrukne lepper, blottet tannkjøtt										
12	Skjærer tenner, strekker tungen ut	x									
13	Ingen bevegelser, mindre aktiv, stille	x									
14	Stiv, spastisk, høy muskelspenning					x					
15	Gestikulerer, fokus på smertelokalisering	x									
16	Beskytter, skjerner spes kroppsdel		x								
17	Farer sammen, trekker til seg kroppsdel	x									
18	Beveger kroppen( se forklaring )					x					
19	Skjelver			x							
20	Forandrer farge	x									
21	Svette eller klam hud	x									
22	Tårer	x									
23	Gisper og kortpustet	x									
24	Holder pusten	x									
<b>Antall ganger krysset av for IR, 1,2 eller 3</b>		13	4	3	4	0	0	0	0	0	0

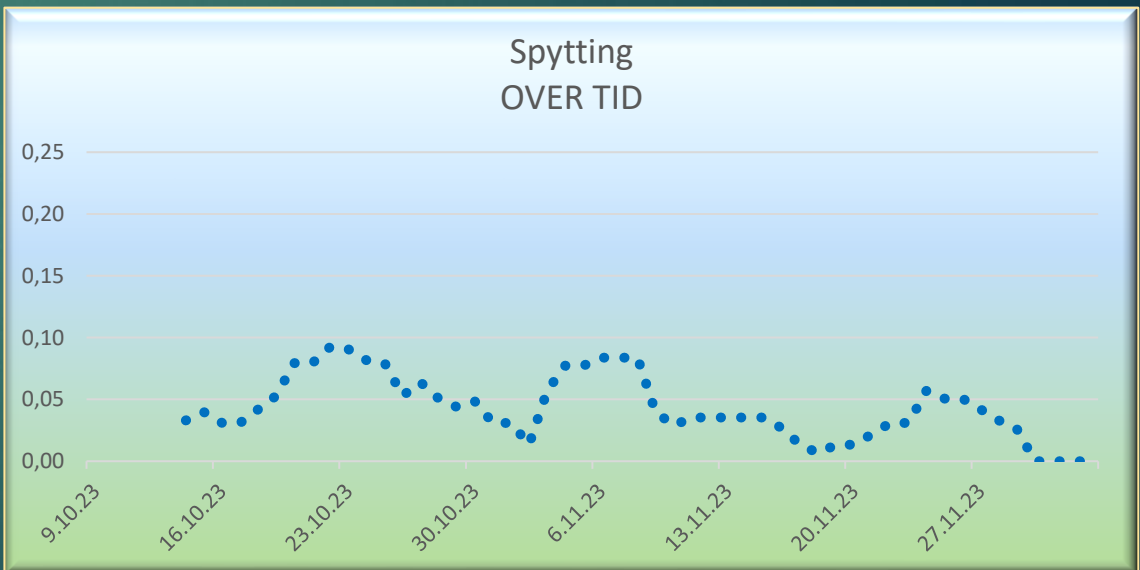
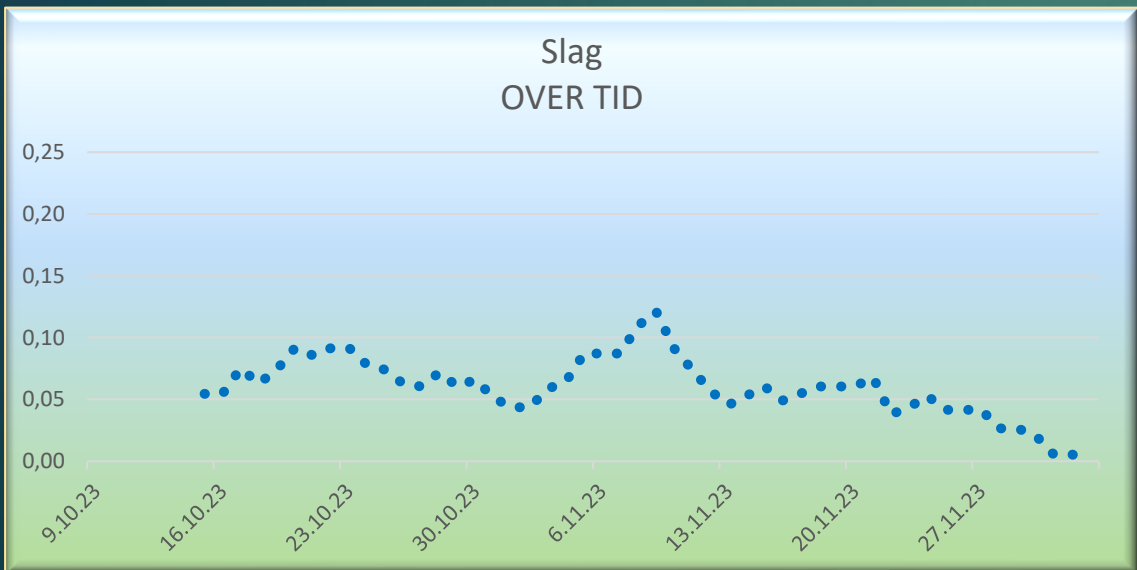
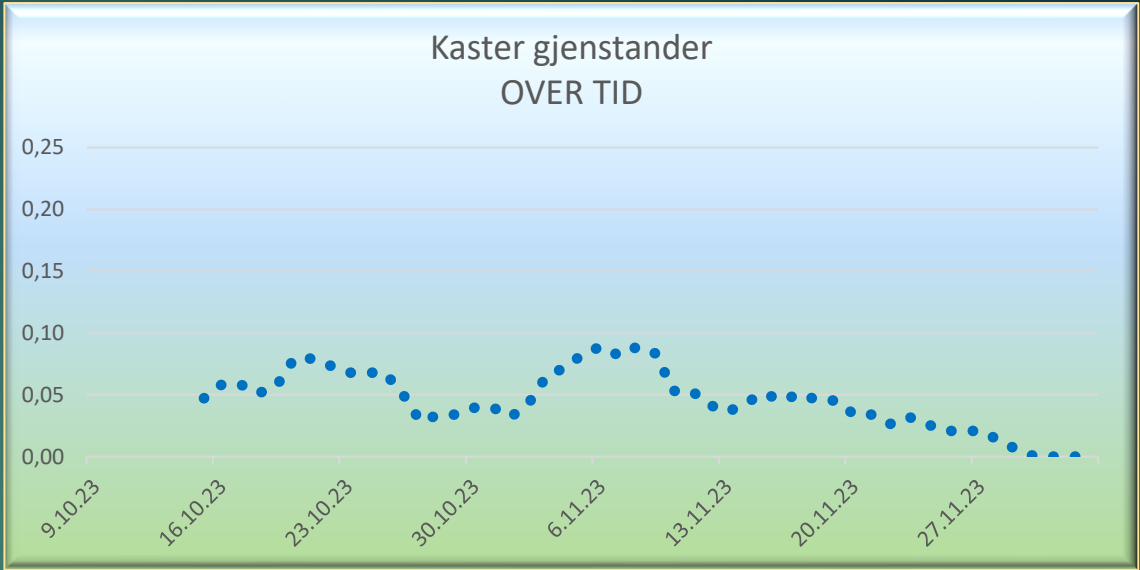
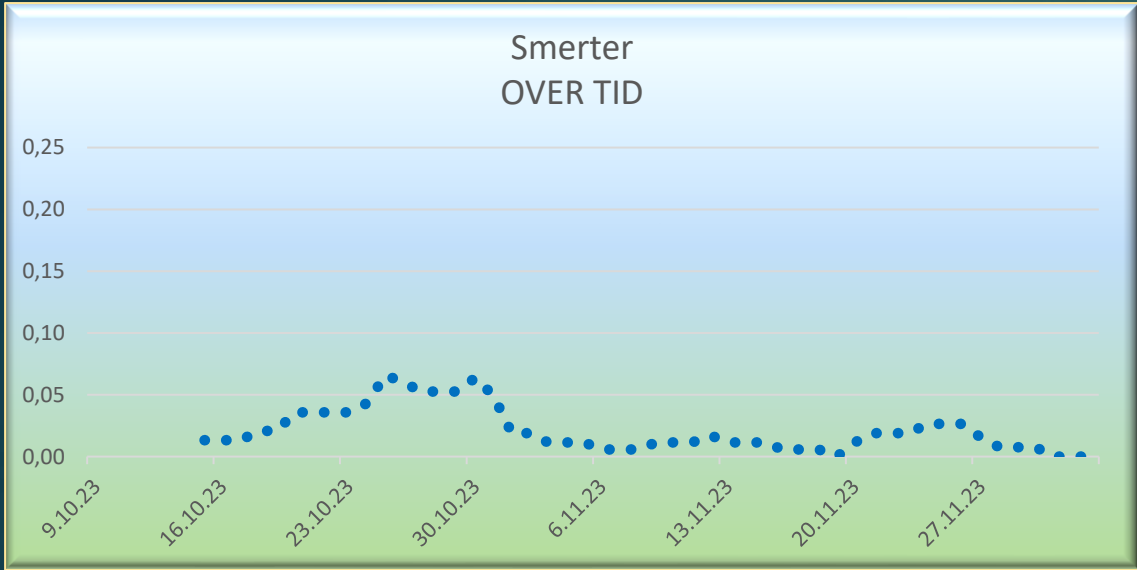
Sum = 22 poeng

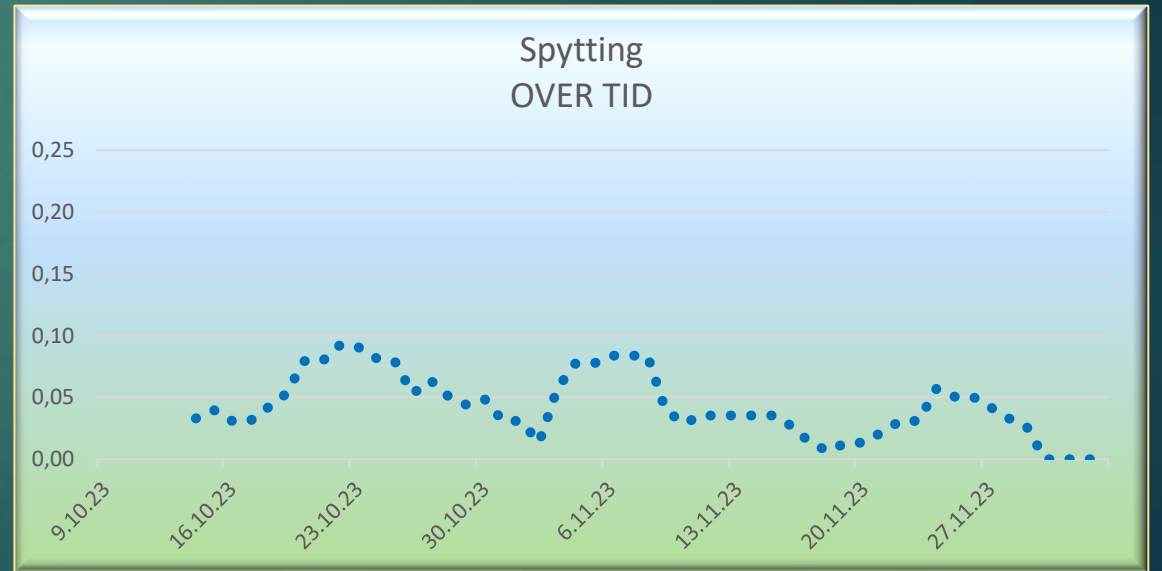
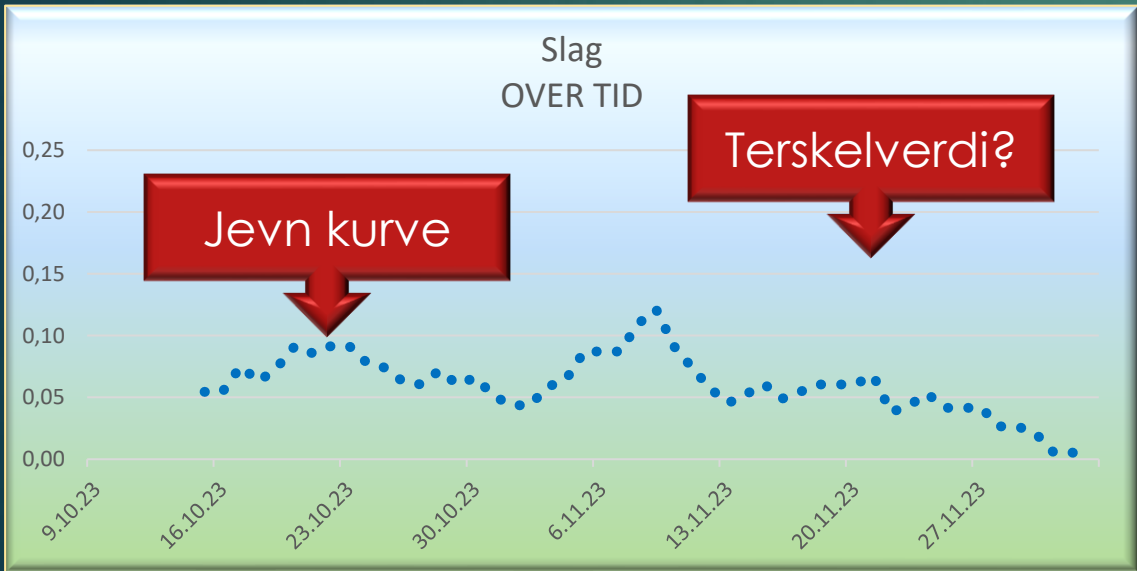
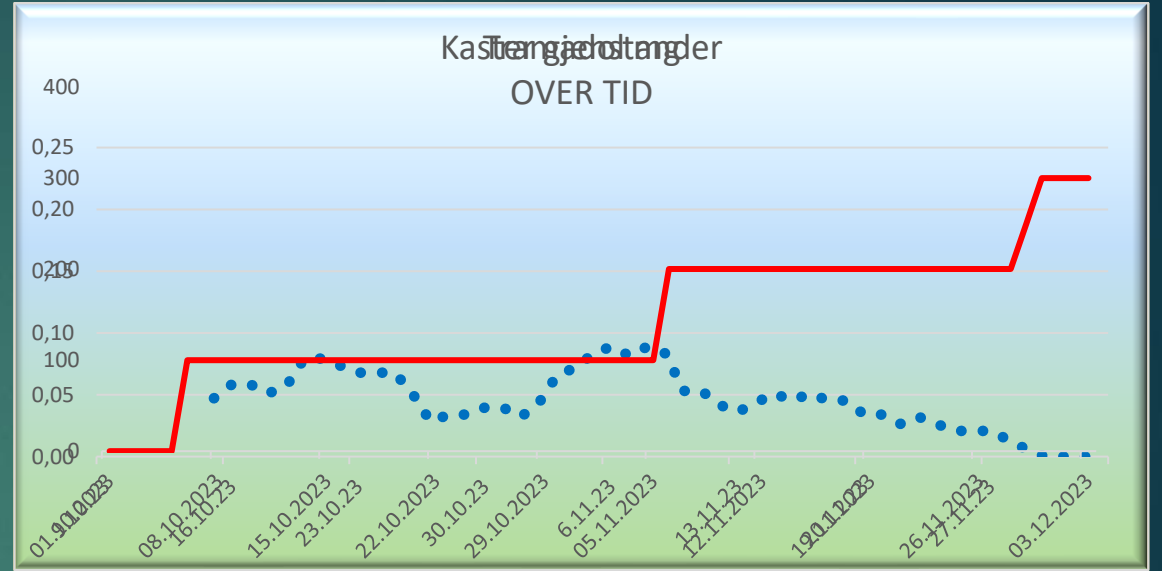
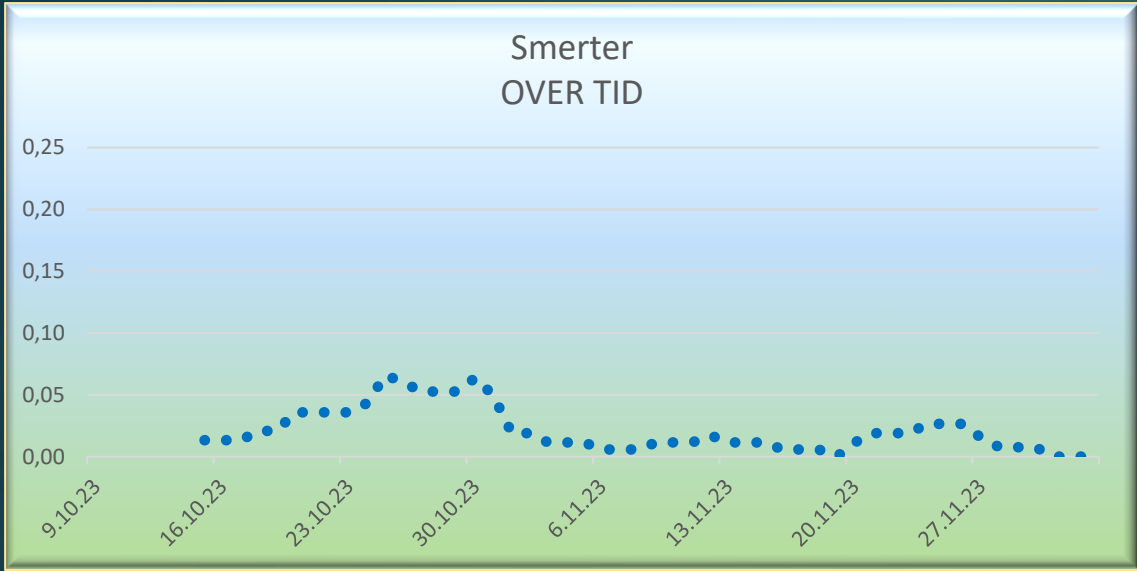
<b>Subtotal</b>	0	4	6	12	
<b>Kontroll ant celler</b>	24				
<b>Sum alle kolonner</b>	22				
<b>Summen tyder på:</b>					
<b>En score på 10 el mer tyder med 94 % sjanse at pas har smerter</b>					

# Medisinkurve



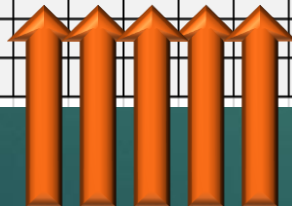




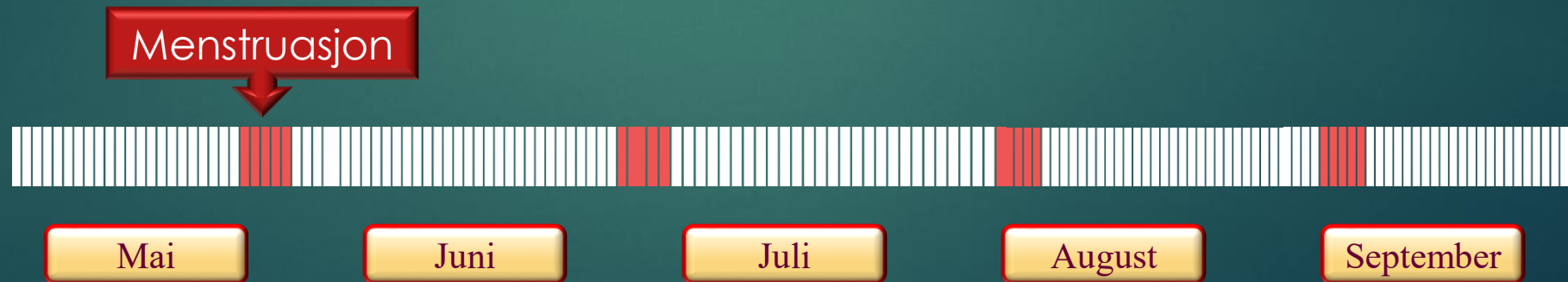
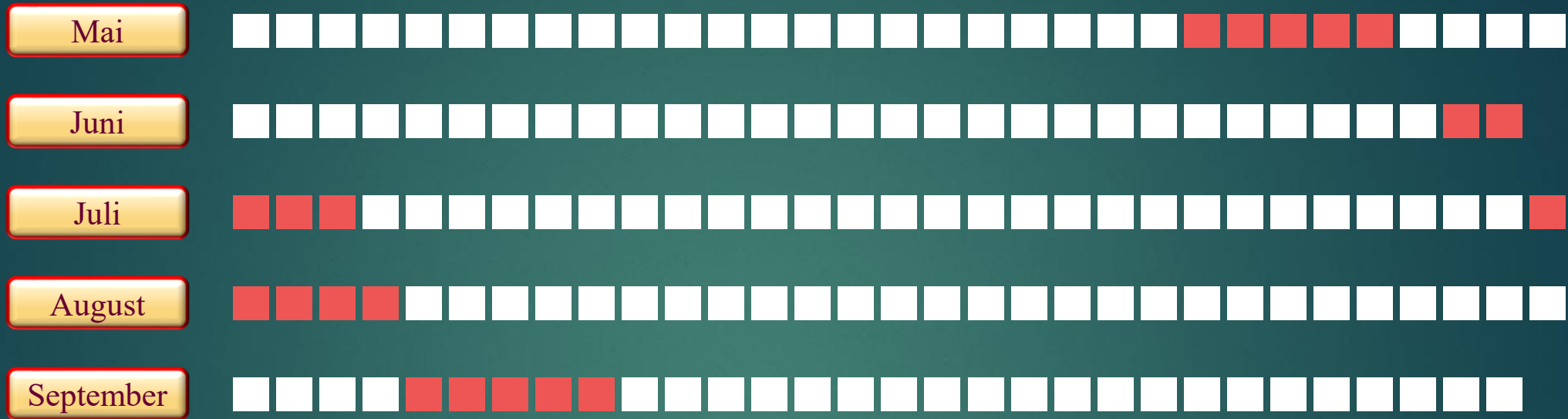


# Menstruasjonskalender fylt ut

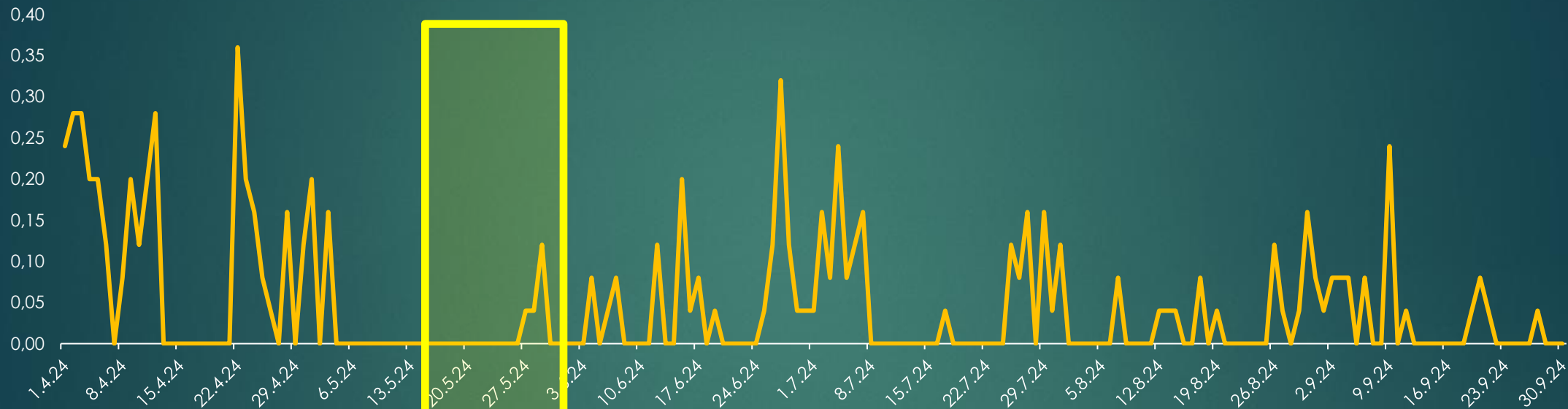
Navn	Menstruasjonsregistrering																														
År																															
Måned	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Januar																															
Februar																														***	***
Mars																															
April																															***
Mai																							X	X	X	X	X				
Juni																													X	X	***
Juli	X	X	X																												X
August	X	X	X	X																											
September					X	X	X	X	X																						***
Oktober																															
November																															***
Desember																															



# Menstruasjonskalender konvertert !



# Hyling



Menstruasjons kalender



Mai

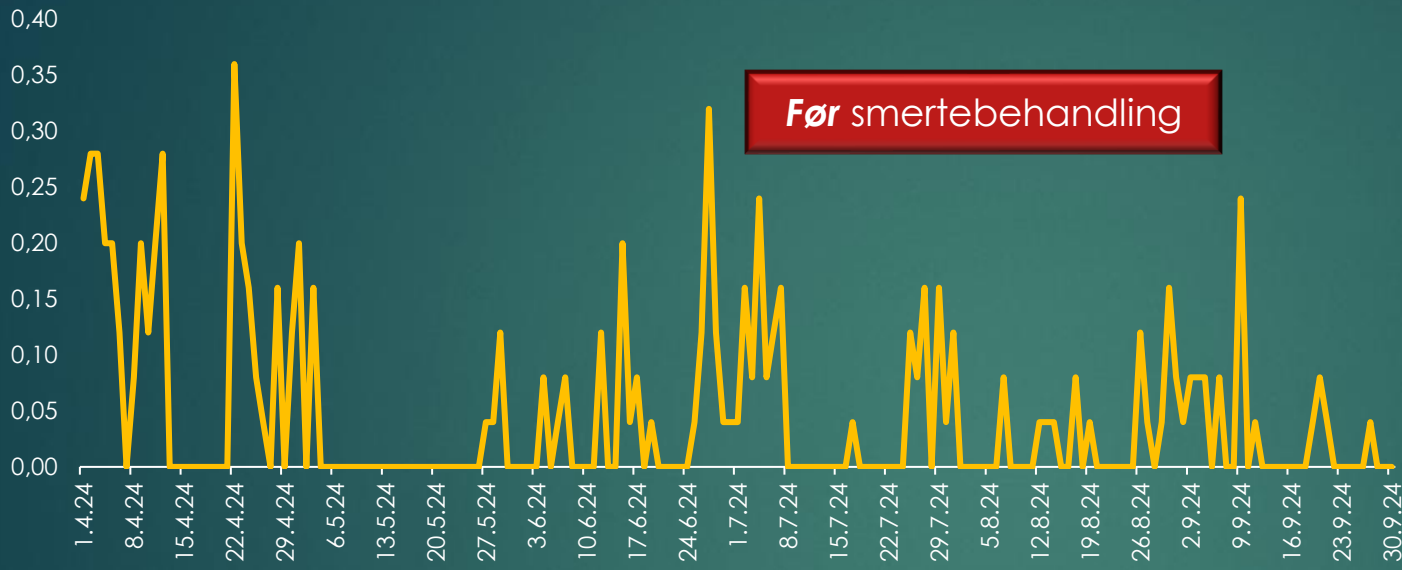
Juni

Juli

August

September

# Hyling

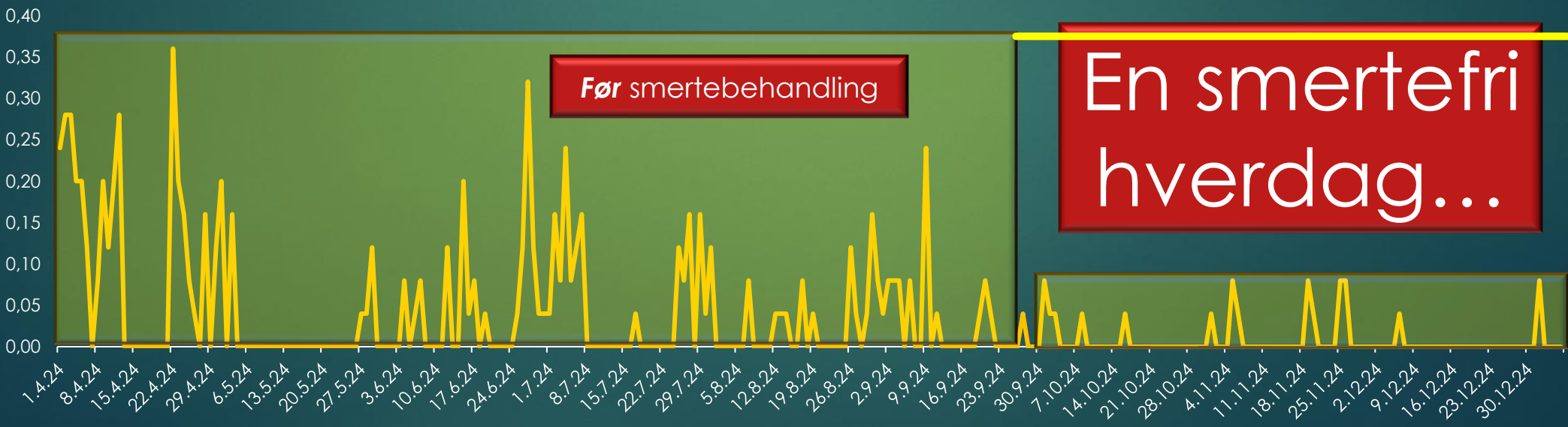


**Medisinering:**

Dag 1 = 1. dag med antydning til registrert atferd.  
Ikke det samme som 1. menstrasjonsdag

\*\*\*\*\*

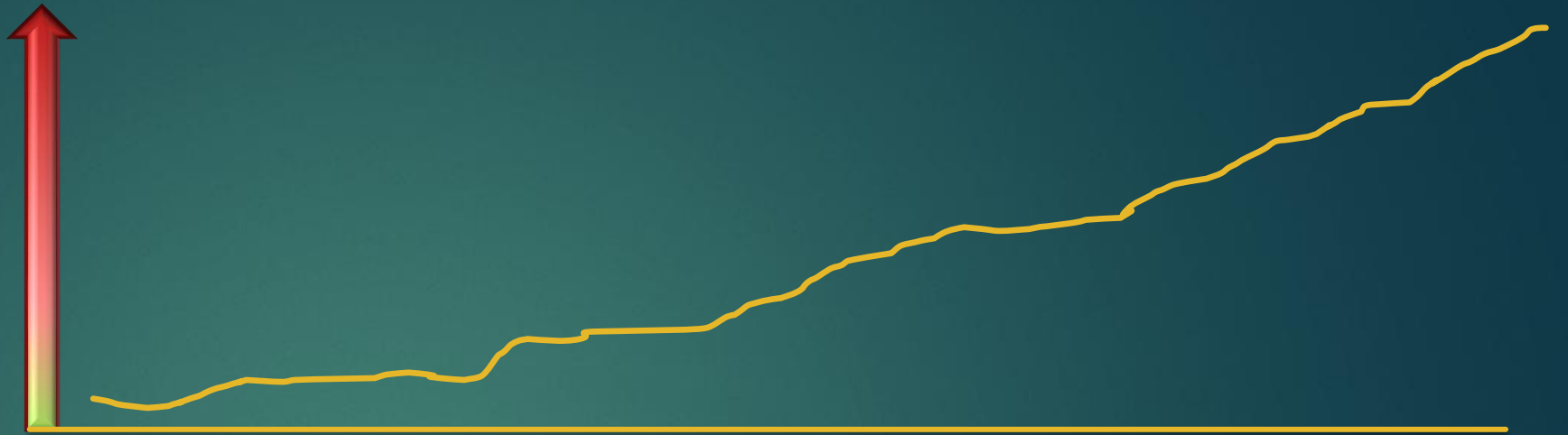
- Dag 1 Paracet 1 g x 2
- Dag 2 Paracet 1 g x 2
- Dag 3 Paracet 1 g x 2
- Dag 4 Paracet 0,5 g x 2
- Dag 5 Paracet 0,5 g x 2



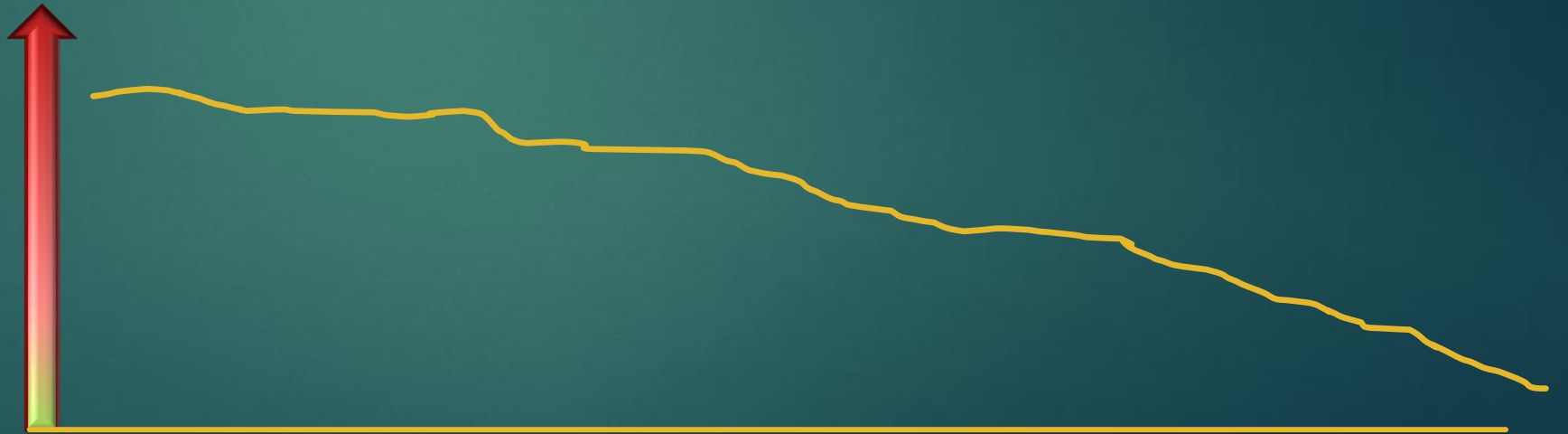
Hvordan vet vi  
når det er nok  
medisinert...?



# Medikament-dose

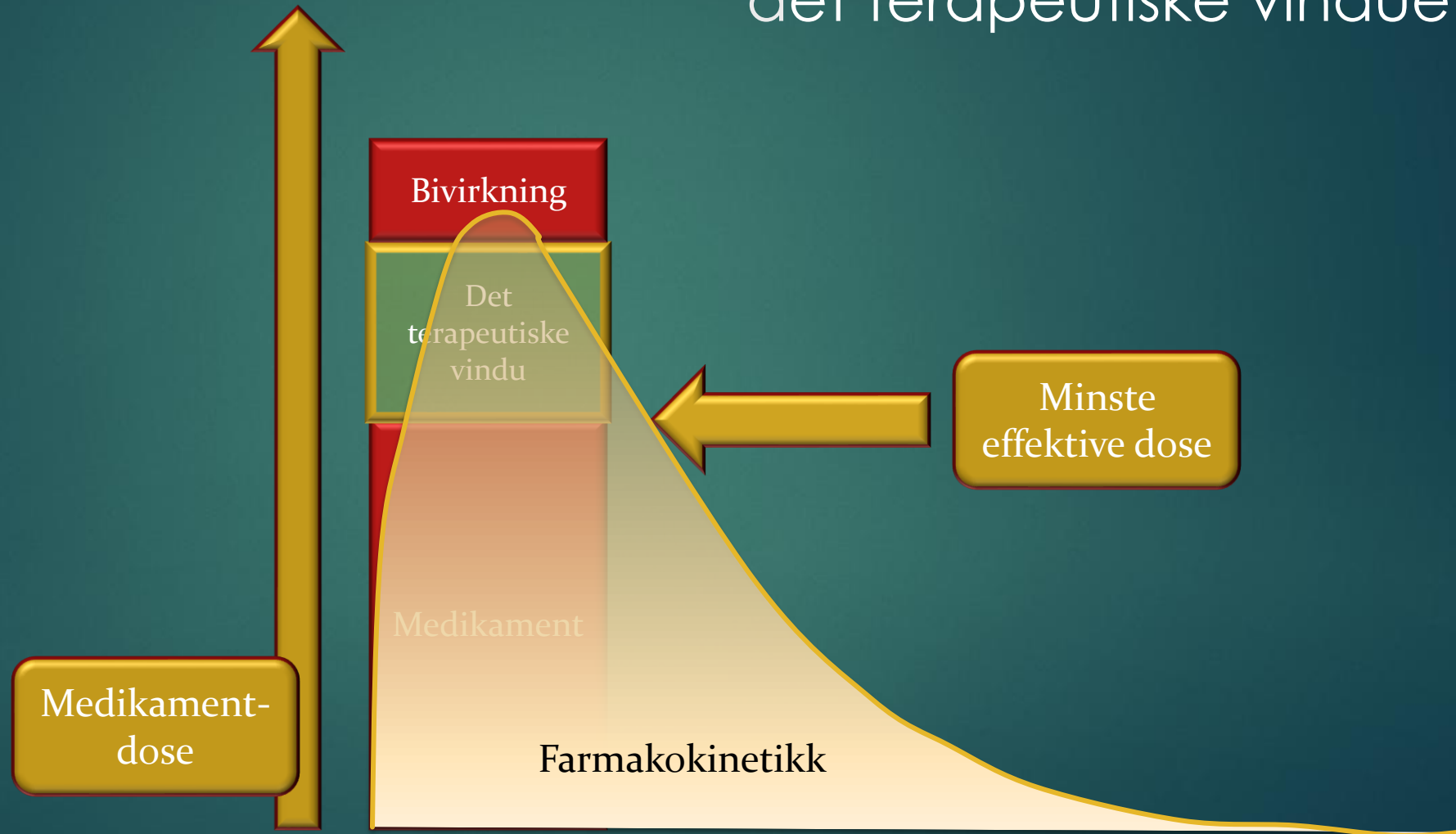


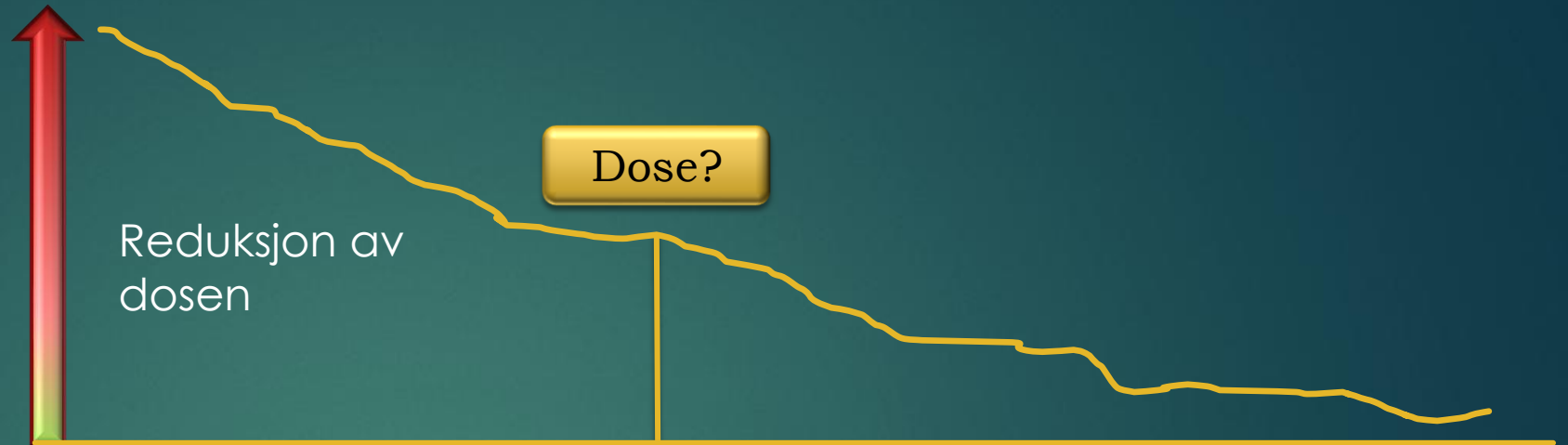
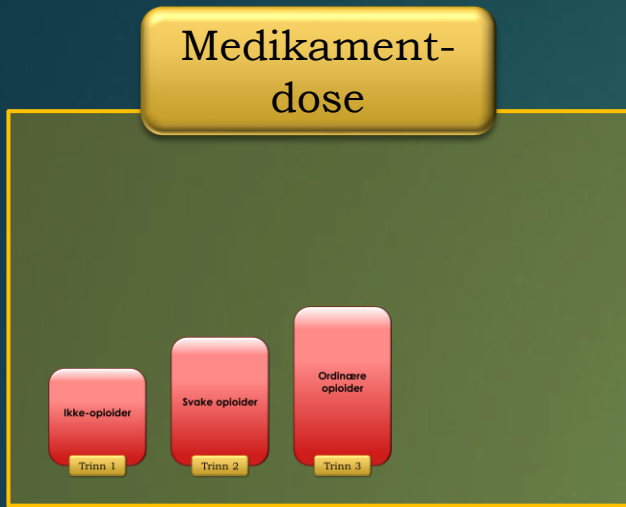
# Smerter



Minste effektive dose?

# Minste effektive dose og det terapeutiske vinduet





Minste effektive dose?



# 5 steg for smertehåndtering



# 5 steg for smertehåndtering

1

Etterspørre  
smerter



## \*\*\* Legens oppgaver \*\*\*

- Sjekke digitale opplysninger – eget skjema
  - Somatisk forhold
    - Generell undersøke
    - Spesiell undersøkelse
    - Smertekartlegging. *Dels ut smerteskjemaet, CPS*
    - Menstruasjonskalender / menopause
  - Blodprøver
    - Generelle blodprøver
    - CYP-prøver
    - Genetiske
    - Legemiddelanalyser
  - Andre undersøkelser (rtg, Vineland, PAC, etc)
  - Etablere registrering og kartlegging
  - Medikamenter
    - Medikamentliste
    - Interaksjoner
    - Bivirkningsskjema
    - Allergier?
  - Samtykkekompetanse vurdert
  - Møtestruktur presentert
  - Avtale undervisning
- \*\*\*\*\*
- Definere behandlingsmål 1. møte/besøk:
  - Midtevaluering (dato):
  - Info til fastlegen:
    - o #1 (dato):
    - o #2 (dato):
    - o #3 (dato):

# Smerteuttrykk

2

Hva skal registreres

1

Mimikk

2

Smertelyder

3

Avvergereaksjon



Stivner til  
Beskytter seg  
Krymper seg

4

Respirasjon

5

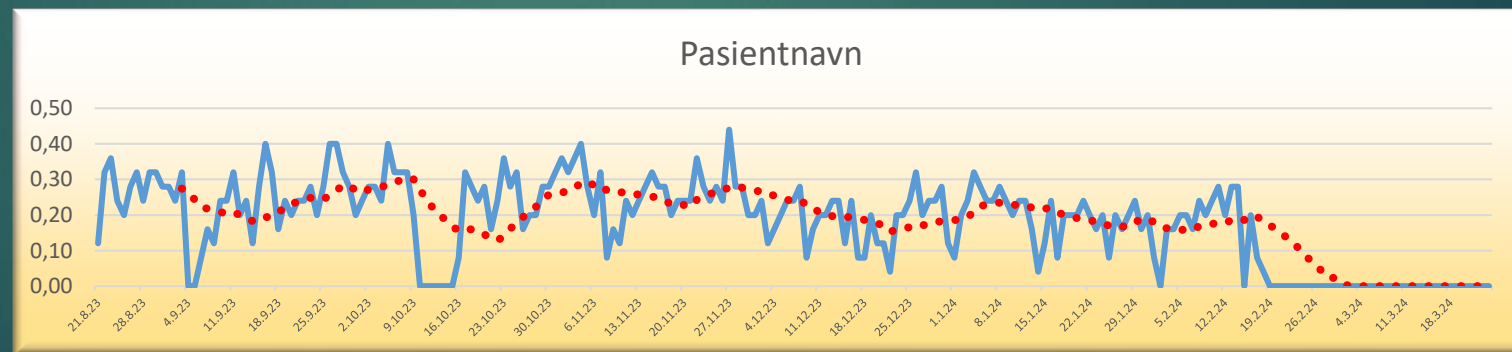
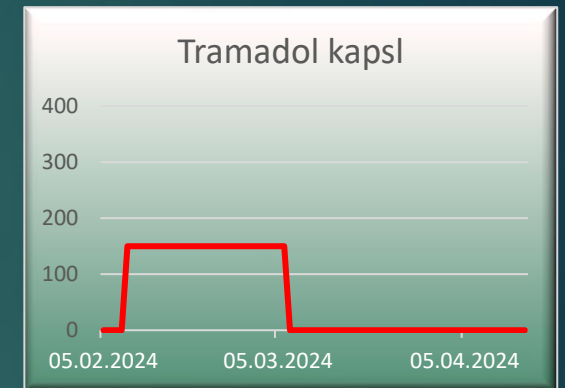
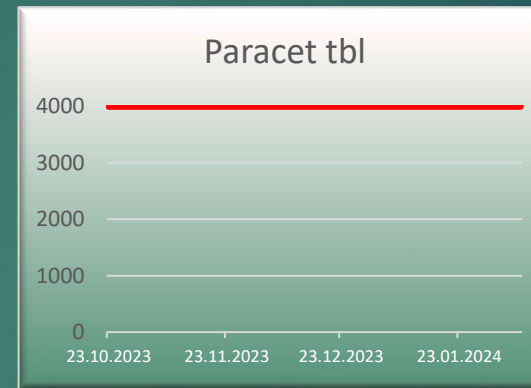
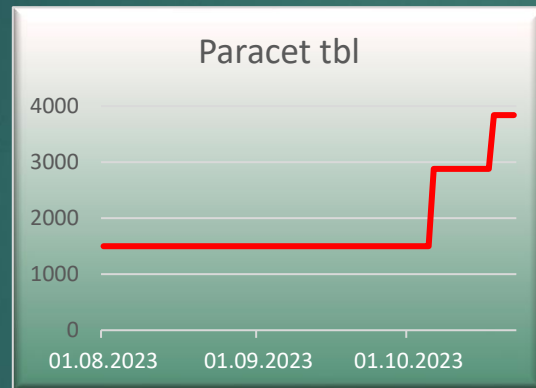
Autonome reaksjoner

# 5 steg for smertehåndtering

3

Registrere

## Medikamentkurver



## Smertekurve

# 5 steg for smertehåndtering

4

Evaluerere

Medikament  
**med**  
effekt

Akseptable  
bivirkninger

Balanse mellom effekt og bivirkning ?

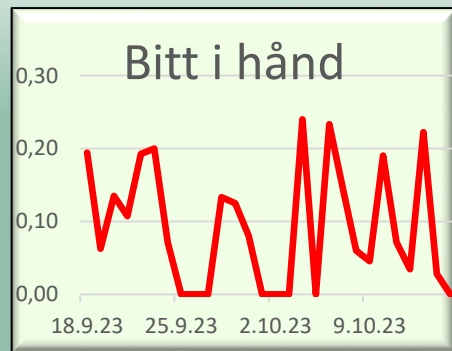
# 5 steg for smertehåndtering

Balanse mellom effekt og bivirkning ?

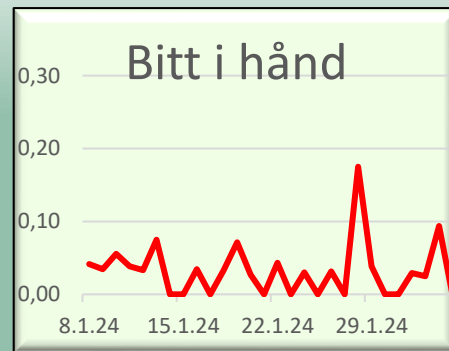
4

Evaluere

## Effekt- atferd

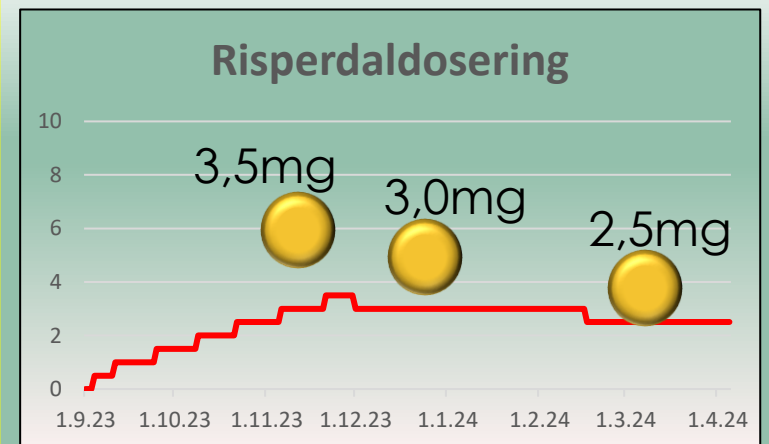


sept/okt  
2023



Jan  
2024

## Dosering-bivirkning

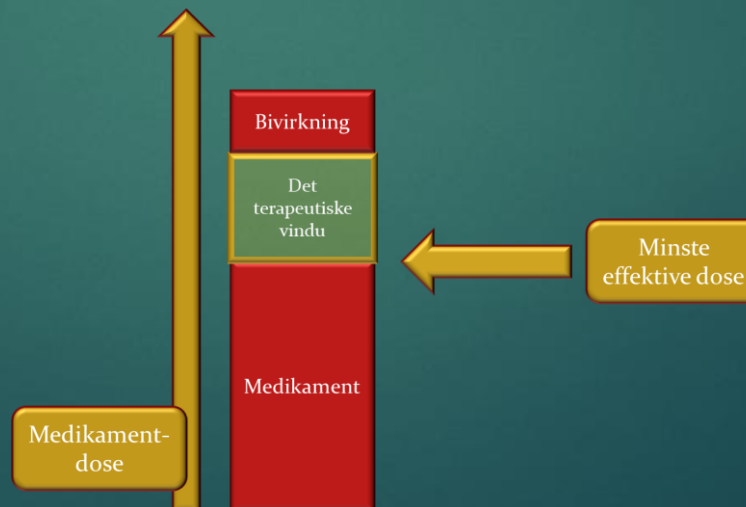


# 5 steg for smertehåndtering

5

Konklusjon

- Redusere dose ?
- Minste effektive dose ?
- Fortsette medisinerings ?
- Seponere medikamentet ?



2 sider av samme sak...

# Tilvenning?

Medikamenter  
og  
smertefri

Tilvenning  
og  
abstinens

# 2 sider av samme sak...

## Medikamenter og smertefri

- God indikasjon ***før*** oppstart smertebehandling
- Monitorering av medisineffekt
- Monitorering av evt bivirkninger
- Pasienten styrer ikke doseringen selv
- «Minste effektive dose» etter en tid
- Personalet følger med...

# Det viktigste bildet...!

---

**1**

**Spør etter smerter !**

**2**

**Hvis smerter – husk lengde og mengde !**

**3**

**Høy smerteterskel finnes ikke !**

# Takk for meg!

Svein Eirik Skåle  
Overlege  
Seksjon Habilitering for voksne  
Sykehuset Telemark