

---

## #Sjekkdeg-kampanjen – rutinesjekkens gylne mulighet

---

AKTUELT I FORENINGEN

MARTE KVITTUM TANGEN

[marte.kvittum.tangen@legeforeningen.no](mailto:marte.kvittum.tangen@legeforeningen.no)

Norsk forening for allmennmedisin

MARIANNE NATVIK

[nfa@nfa.legeforeningen.no](mailto:nfa@nfa.legeforeningen.no)

Norsk forening for allmennmedisin

---

**Marte Kvittum Tangen, leder i Norsk forening for allmennmedisin, og Marianne Natvik, leder i Norsk forening for allmennmedisins faggruppe for gynekologi, skriver om viktigheten av at kvinner tar celleprøve hos fastlegen.**



FASTLEGER: Marte Kvittum Tangen (til venstre) og Marianne Natvik. Foto: Vilde Baugstø

I september har det igjen vært tid for #sjekkdeg-kampanjen. Denne kampanjen har siden starten i 2015 bidratt til at flere kvinner deltar i livmorhals-screeningprogrammet. Sju av ti kvinner testet seg før koronapandemien. Antallet som testet seg var da i en stigende trend. Deltagelsen har imidlertid vært lavere det siste halvannet året. Vi oppfordrer derfor til å sette livmorhalsprøven på agendaen på legekantoret. Som fastleger har vi en sentral rolle for å øke deltagelsen.

Hvert år får over 300 kvinner livmorhalskreft og fler enn 70 dør av sykdommen. Vi vet at det har effekt å diagnostisere, følge opp og behandle celleforandringer.

---

## Trygg undersøkelse

Fastlegene er i en unik situasjon som bidragsyttere til livmorhalsprogrammet. Vi kjenner pasienten, vi har sykdomshistorikk, og vi ser pasientene våre regelmessig. Prøvesvar formidles til pasienten med en kjent stemme, og bekymringer kan luftes med den faste legen. 42 prosent av kvinner gruer seg til å ta livmorhalsprøven, viser en undersøkelse TNS Gallup gjorde for noen år siden.

Vi fastleger kan bidra til at færre opplever dette ubehaget og gjøre undersøkelsessituasjonen trygg. Vi kan snakke kvinnen gjennom trinnene i undersøkelsen på en måte vi vet fungerer for akkurat den kvinnen, og vi kan forklare hva prøveresultatet betyr. Vi er verdifulle og veldig viktige for at livmorhalscreeningprogrammet fungerer i Norge.

---

## Gyllen mulighet

Konsultasjonene der livmorhalsprøven settes på agendaen er en gyllen mulighet for å ta opp andre kvinnehelserelaterte problemer med pasienten: Andre plager fra underlivet, menstruasjonssmerter, unormalt blødningsmønster, prevensjon, inkontinensproblematikk, infeksjonsrisiko, smerter ved samleie eller symptomer på overgangsalderen. Denne screeningprøven gir oss en knagg for disse andre temaene, som noen kvinner kanskje synes det er vanskelig å ta opp med legen.

Enkelte deltar ikke i livmorhalsprogrammet, og de ønsker vi å nå. Kreftregisteret jobber for å få finansiert hjemmetesting for kvinnene som ikke har møtt til screening på ti år eller mer. Dette gjelder mer enn 200 000 kvinner. Disse kvinnene har betydelig økt risiko for å utvikle kreft.

Programmet fortsetter for øvrig med å sende påminnelse per brev om å ta livmorhalsprøve hos legen sin til alle kvinner mellom 25 og 69 år. I brevet står det at kvinnen skal bestille time hos fastlegen for å ta prøven. Budskapet til

Kreftforeningen er også «Ring fastlegen. Ta livmorhalsprøve. Unngå livmorhalskreft.» Det er vi glade for!

---

## Fastleger er gode

Vi må vise at dette kan vi og dette vil vi gjøre. Oppfølging av kvinnehelse er en viktig del av jobben vår og vi er gode på det. Livmorhalsprøver er en rutinetest som skal gjøres i førstelinjen og det skal være fastlegen som tar disse, ikke jordmor eller gynekolog.

Fastleger ER gode på dette! Både mannlige og kvinnelige fastleger. Vi gjør underlivsundersøkelser daglig. Vi oppfordrer til å ta livmorhalsprøven hos fastlegen fordi det er enklest og best. Om du viser at du selvfølgelig kan dette, og at du gjør det ofte, ønsker kanskje kvinnen at du skal gjøre undersøkelsen: «Det er helt vanlig å gjøre dette hos fastlegen» eller «det er mye raskere å få gjort det her, du kan bli ferdig med dette i dag.»

Vår oppfordring er: Snakk med pasienten din og finn en løsning. Tren på gynekologisk undersøkelse og spør om råd dersom du er usikker, hospiter på gynekologisk poliklinikk, meld deg på kurs, eller snakk med en kollega om å hospitere.

Kreftregisteret holder orden på når kvinnene skal ta prøver. De sender innkallingsbrevet en måned i forkant av neste prøve. Kvinnene kan trygt lene seg tilbake og vente på påminnelsen. Og da skal vi ønske dem velkommen.

Vi vil ha med kvinnene som ikke følger livmorhalsprogrammet – og vi vil at det skal skje hos fastlegen.

---

### Praktiske tips fra oss

- Bruk helst ikke eksplorasjonskrem, ev. liten mengde og ikke på tuppen av spekel
  - Er det vanskelig å lokalisere cervix – flytt kvinnen litt lenger frem i gynekologstolen
  - Tørk bort slim fra cervix før prøvetaking
  - Les bruksanvisningen på prøveutstyret du benytter – det er ulike metoder!
  - Snakk om hvordan dere gjør undersøkelsen med kollegaer på kontoret
  - Hvis du er usikker, ta nettkurset om cervixcytologi – det er gratis i Legeforeningens kursportal
- 
- 

Publisert: 27. september 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.13.16  
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.