



kurs
kompis

MA106 Forstoppelse og egenomsorg



kurs
kompis

MA106 Forstoppelse og egenomsorg

Det kan være nyttig å diskutere med kollegaer etter et e-læringskurs. Kurskompis gir deg muligheten til dette! Med et ferdig opplegg kan du trene på å omsette teori til praksis, enten alene eller sammen med andre.

Kurskompis tar inntil 30 minutter å gjennomføre, og er en frivillig aktivitet.



Diskusjonsoppgaver

Gjennom diskusjonsoppgaver som er laget til dette kurset kan du reflektere, diskutere og dele erfaringer med en eller flere kollegaer. På den måten vil du lære mer, og bidra til at dine kolleger også lærer mer. Diskusjonsoppgaver kan også brukes til egen refleksjon.

Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder diskusjonen
- Skriv ut Kurskompis eller vis på skjerm
- Sett av tid (30 min), enten i sammenheng eller delt opp i mindre bolker.
- Involver alle i diskusjonen, og la alle slippe til med innspill
- Still gjerne oppfølgingsspørsmål til det som blir diskutert, eks.;
«Har du eksempler på slike situasjoner? Hva kan vi gjøre bedre/ annerledes i en slik situasjon?»
- Om dere opplever at noen oppgaver er mer relevante og nyttig å bruke tid på enn andre, så prioriter det som er viktigst for dere.



Diskusjonsoppgaver

I kurset «MA106 Forstoppelse og egenomsorg» lærte dere om forstoppelse generelt, behandlingsprinsippene ved egenomsorg og når legen bør kontaktes. Dere lærte også om grupper som er spesielt utsatt for å få forstoppelse, og å tilpasse rådene til den enkelte kunden. Nå skal dere se på fire kundekasuser og diskutere hvilke råd dere ville gitt de ulike kundene.

Kundekasus 1

En gutt på 2 år vegrer seg for å gå på do. Foreldrene forteller at han pleier å ha fast avføring etter frokost, men at det nå er fire dager siden sist. Foreldrene lurer på om det er grunn til bekymring, og om de bør gjøre noe med det.

Diskuter hva som bør kartlegges for å kunne gi gode råd og nyttig informasjon.

- Hvilke spørsmål ville dere stilt?

Etter å ha snakket med foreldrene vet dere at det ikke har skjedd før, at han sluttet å bruke bleie for to måneder siden, og at de ikke har prøvd å gjøre noen tiltak. De forteller også at de flyttet til området for en uke siden.

Diskuter hvilke råd dere vil gi familien på bakgrunn av denne informasjonen.

- Bør livsstilstiltak og/eller avføringsmidler anbefales, og ev. hvilke?
 - Hvordan kan man trene på toalettvaner?
 - Hvor mye bør gutten drikke i løpet av en dag?
- Når bør ev. lege kontaktes?
- Har dere relevant informasjonsmateriell som foreldrene kan få med seg?

Tips: Anbefalinger til væskeinntak finnes på nettsidene til Norsk helseinformatikk for helsepersonell. UiO sine Foreldrebrosjyrer "Gode råd" inneholder råd til gravide og sped- og småbarnsforeldre. Bransjestandarden oppfordrer til bruken av brosjyrene.

Kundekasus 2

En kvinne på 32 år fikk ved forrige graviditet forstoppelse og hemoroider. Hun er nå gravid på nytt, og er redd for at det samme skal skje. Hun ønsker å forebygge for å slippe å få plagene igjen.

Diskuter hva som bør kartlegges for å kunne gi gode råd og nyttig informasjon.

- Hvilke spørsmål ville dere stilt?

Etter å ha snakket med henne, vet dere at hun ikke er forstoppet enda. Hun bruker mye tid med barnet, som holder henne i aktivitet. Under forrige graviditet brukte hun laktulose, som fungerte bra, men smaken var kvalmende.

Diskuter hvilke råd dere vil gi kvinnen på bakgrunn av denne informasjonen.

- Bør livsstiltak og/eller avføringsmidler anbefales, og ev. hvilke?
 - Hvor mye bør hun drikke i løpet av en dag?
 - Hva kunne hun gjort eller brukt, siden hun synes at smaken av laktulose er kvalmende?
- Når bør ev. lege kontaktes?
- Har dere relevant informasjonsmateriell som hun kan få med seg?

Tips: Anbefalinger til væskeinntak finnes på nettsidene til Norsk helseinformatikk for helsepersonell. UiO sine Foreldrebrosjyrer "Gode råd" inneholder råd til gravide og sped- og småbarnsforeldre. Bransjestandarden oppfordrer til bruken av brosjyrene. TryggMammamedisin.no er en nettside der gravide og ammende finner råd om vanlige plager.

Kundekasus 3

En mann på 65 år henter ut 20 tabletter Paralgin forte etter en operasjon i albuen. Doseringen er 1 tablett 4 ganger om dagen.

Diskuter hvilke råd dere vil gi mannen mtp forstoppelse, på bakgrunn av denne informasjonen.

Dere har fortalt mannen at han kan bli forstoppet. Han lurer på hvordan dette skal gå, siden han allerede har vært treg i magen siden han sluttet å spille tennis for et år siden. Han har ikke gjort noen tiltak for å regulere tarmen.

Diskuter hvilke råd dere vil gi mannen på bakgrunn av denne informasjonen.

- Hvilke spørsmål ville dere stilt for å innhente ev. annen informasjonen?
- Bør livsstiltak og/eller avføringsmidler anbefales, og ev. hvilke?
 - Hva er passende livsstiltak for ham?
 - Hva er viktig å informere ham om ved ev. bruk av avføringsmidler?
- Når bør ev. lege kontaktes?
- Har dere relevant informasjonsmateriell som han kan få med seg?

Tips: Anbefalinger til væskeinntak finnes på nettsidene til Norsk helseinformatikk for helsepersonell.