



kurs
kompis

AL102 Pollenallergi og egenomsorg



kurs
kompis

AL102 Pollenallergi og egenomsorg

Det kan være nyttig å gjøre praktiske øvelser i apoteket 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.



Praktiske øvelser

Gjennom praktiske øvelser som er laget til dette e-læringskurset vil du bli bedre kjent med produkter som er viktige for denne kundegruppen.

Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de praktiske øvelsene
- Skriv ut Kurskompis
- Sett av tid (30 min), enten for å gjennomføre alt i sammenheng eller del det opp i mindre bolker
- Gjennomfør øvelsene i apoteket slik at dere har produkter og oppslagsverk lett tilgjengelig



Praktiske øvelser

I kurset «AL102 Pollenallergi og egenomsorg» lærte dere om behandlingsprinsipper for egenomsorg ved pollenallergi, og når de forskjellige allergimedisinene er anbefalt.

Nå skal dere gå ut i apoteket til hyllene med reseptfrie allergimedisin, og plukke frem og se nærmere på legemidlene.

Til denne kurskompisen er det laget et løsningsforslag. Dette kan brukes underveis, men vi oppfordrer dere til å prøve å løse alle oppgavene før dere ser i løsningsforslaget.

Allergitabletter

1. Hvilke allergitabletter er 1. valget for gravide og ammende?
2. Hvilke allergitabletter vil du anbefale til barn på henholdsvis 6 år og 12 år?
3. Hvis en kunde klager over trøtthet ved bruk av en allergitablett, hva vil du anbefale?

Allergiøyedråper

4. Hva er forskjellen på hvor raskt de forskjellige allergiøyedråpene virker?
5. Hvilke av allergiøyedråpene skal ikke brukes over 14 dager?
6. Hva vil du anbefale til en kunde som bruker linser?
7. Hvilke av øyedråpene vil du anbefale til barn på henholdsvis 6 år og 12 år?

Allerginesespray

8. En kunde med allergi mot både bjørk og gress er plaget med blant annet nesetetthet. Hvilken av allerginesesprayene vil du anbefale?
9. Hvilke av allerginesesprayene kan du anbefale til gravide og ammende?
10. Hvilke av allerginesesprayene kan du anbefale til barn på henholdsvis 6 år og 14 år?
11. Hva er riktig om sprayteknikken for kortisonnesesprayene?

Andre produkter

12. Hvilke andre produkter har dere på lager som kan være aktuelle for kunder med pollenallergi?
13. Hvilke brosjyrer eller skriftlig informasjonsmateriell om behandling av pollenallergi, har dere som kan deles ut til kunder?



Praktiske øvelser - løsningsforslag

1. Førstevalget for gravide: cetirizin og loratadin.
Førstevalg for ammende: cetirizin, loratadin og feksofenadin.
2. Allergitabletter er ikke reseptfritt for barn under 6 år.
Barn fra 6 år kan bruke cetirizin og loratadin. Barn fra 12 år kan i tillegg bruke feksofenadin.
3. Antihistamintabletter kan gi trøtthet. Det er store individuelle forskjeller, og kunden kan prøve en annen type allergitablett. Telfast er minst sederende (Kilde; Relis, spørsmål 5755, fra 2019). Hvis kunden fremdeles er plaget av trøtthet etter å ha prøvd forskjellige allergitabletter, bør kunden kontakte lege pga. manglende effekt, mulig andre årsaker eller behov for andre legemidler.
4. Øyedråper med antihistamin (f.eks. *Livostin*, *Spersallerg*, *Zaditen*) virker raskt (innen få minutter). Det kan ta dager å oppnå ønsket effekt med kromoglikatøyedråper (f.eks. *Lecrolyn sine*).
5. *Spersallerg øyedråper* består av et antihistamin og et karkontraherende virkestoff som også minsker røde øyne. De skal ikke brukes over 14 dager pga. at de kan gi røde øyne ved lengre tids bruk.
6. Øyedråper i flaske med konserveringsmiddelet benzalkonklorid bør ikke brukes samtidig med myke kontaktlinser, da benzalkonklorid kan misfarge disse. Myke kontaktlinser bør fjernes før påføring, og påsettes igjen etter minimum 15 minutter. Engangspipettene inneholder ikke konserveringsmiddel.
7. Barn over 6 år kan bruke *Zaditen øyedråper*, *Livostin øyedråper* og *Lecrolyn sine øyedråper*.
8. Kortisonnesespray er 1. valget pga. langvarige plager mer enn noen dager og nesetetthet. Det er ikke forskjeller mellom kortisonnesesprayene med hensyn til terapeutisk effekt. (Kilde; Relis, spørsmål 5742 fra 2019)
9. Gravide og ammende kan bruke både antihistaminnesespray og kortisonnesespray.
10. Kortisonnesespray er ikke reseptfritt for barn under 18 år, men de kan bruke antihistaminnesespray (*Livostin neseppray*)
11. Kortisonnesespray skal sprayes ut mot nesevingene og ikke inn mot skilleveggen, for å redusere bivirkninger.
12. Produkter med saltvann for å skylle øyne og nese. Ev. pollennett.
13. Norges Astma- og Allergiforbund har brosjyrer. Har apoteket egne brosjyrer?