



kurs  
kompis

ØY102 Tørre øyne



kurs  
kompis

## ØY102 Tørre øyne

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 pasientgruppen.

#### Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de praktiske øvelsene
- Skriv ut Kurskompis eller vis på skjerm
- 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 produkter og oppslagsverk er lett tilgjengelig



## Praktiske øvelser

I kurset «ØY102 Tørre øyne» lærte du om tørre øyne og hvordan du kan veilede i valg av kunstig tårevæske. Utvalget av kunstig tårevæske varierer fra apotek til apotek. For å veilede kunder i valg av kunstig tårevæske er det viktig at du kjenner apotekets utvalg, og hva som er spesielt for de ulike produktene.

Nå skal du gå ut i apoteket og få en oversikt over hvilke produkter apoteket lagerfører, og hvilke produkter du vil anbefale til forskjellige kunder.

### Kundesituasjon 1

Margrethe (58 år) kommer til apoteket og ber om råd for tørre øyne. Hun har plukket frem forskjellige kunstige tårevæsker, og lurer på hvilken du vil anbefale henne.

**a. Hva er det viktig at du kartlegger i denne situasjonen?**

Margrethe har milde plager innimellom, og har ikke forsøkt kunstig tårevæske før.

**b. Hva er gode råd til Margrethe ved valg av kunstig tårevæske?**

Ta utgangspunkt i apotekets utvalg av kunstig tårevæske, og finn ut følgende:

**c. Hvilke av produktene er øyedråper, gel og salve?**

**d. Hvilke av produktene er uten konserveringsmiddel?**

**e. Hvilke av produktene inneholder hyaluronsyre?**

### Kundesituasjon 2

Amanda (20 år) kommer til selvalget i apoteket. Hun bruker legemiddelet isotretinoin, og har fått tørre øyne. Legen har sagt at hun bør forsøke kunstig tårevæske som hun får kjøpt på apotek.

**a. Hvilke råd om tørre øyne vil du gi Amanda?**

**b. Hvilke av de kunstige tårevæskene som dere lagerfører i apoteket vil du anbefale Amanda?**

## Løsningsforslag

### 1a.

Hvor plaget er hun? Kjenner hun til årsaken til de tørre øynene? Hva har hun forsøkt allerede? Bruker hun linser?

Husk at kun milde plager er egnet for egenomsorg. Har hun moderate eller store plager som påvirker det daglige liv, er det anbefalt å kontakte lege for å utrede årsaken og få tilpasset behandling.

### 1b.

- Det er ofte slik at flere produkter kan fungere godt, og den enkelte må prøve seg frem til hva som fungerer best.
- Jo mer uttalte plagene er, jo mer fordelaktig vil det være å bruke et produkt med lengre virketid og i tillegg bruke øyedråper ved behov. Øyedråper har kortest virketid, gel lengre og salve lengst virketid. Øyedråper brukes ved behov 4–6 ganger daglig. Gel brukes regelmessig 4 ganger daglig som "grunnsføring" eller til natten. Salve brukes hovedsakelig til natten, eller ved alvorlige plager.
- Mange av flerdosebeholderne er tilsatt konserveringsmidler som kan irritere øyet. Ved bruk av kontaktlinser vil det være enklest å bruke ukonserverte produkter, eller produkter som inneholder konserveringsmidler som polydroniumklorid. Endosebeholdere og enkelte flerdosebeholdere er uten konserveringsmidler.
- Vær oppmerksom på forskjellig holdbarhet for kunstig tårevæske i flerdosebeholdere.

### 1c, 1d og 1e.

Utvalget vil variere fra apotek til apotek.

### 2a.

Amanda bør få råd om:

- miljøfaktorer (øke luftfuktigheten inne hvis det er tørt og kaldt, ta hyppige pauser ved skjermbruk, bruke kunstig tårevæske før/etter skjermbruk, se ned på skjermen, innta tilstrekkelig mengde omega-3, drikke rikelig, være klar over at alkohol kan forverre plagene)
- bruk av kunstig tårevæske (bruke gel regelmessig og øyedråper ved behov, velge øyedråper med lipidformulering)

### 2b.

Utvalget av lipidholdige øyedråper vil variere fra apotek til apotek.

Eksempler på lipidholdige øyedråper er Cationorm, Oxyal Triple Action, Systane Complete, Tearsagain Sensitive, VitA-Pos.