



kurs
kompis

NE126 Angst



kurs
kompis

NE126 Angst

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 kollegaer 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 nyttige å bruke tid på enn andre, så prioriter det som er viktigst for dere.



Diskusjonsoppgaver

I kurset «NE126 Angst» lærte dere om angst, behandlingen av angst og hvordan dere kan bidra i behandlingen av angst.

Nå skal dere se på to kundecaser, og diskutere hvilke råd dere ville gitt de ulike kundene.

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.

Kundecase 1

Thomas (20 år) kommer med resept på «Cipralex 10 mg, 1 tablett daglig mot angst frem til neste legetime ». Det er første gang han henter ut legemiddelet.

Hva er viktig å informere om ved oppstart av dette legemidlet?

Diskuter:

- Hvordan kan dere starte en dialog om riktig bruk av legemidlet?
- Hvordan dere kan informere om effekt og bivirkninger slik at kunden føler trygghet?
- Hvilke erfaringer har dere med lignende kundemøter?

Kundecase 2

Siri (54 år) kommer med resept på «Sobril 10 mg, no 25, 1 tablett ved behov ved panikkanfall». Det er andre gangen at hun henter ut Sobril.

Hva er viktig å kartlegge og informere om i denne situasjonen?

Diskuter:

- Hvordan kan dere starte en dialog om riktig bruk av legemiddelet?
- Hva er det viktig at Siri er klar over?
- Hvilke erfaringer har dere med lignende kundemøter?



Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

Dette er et veiledende løsningsforslag for kundecasene.

Kundecase 1

Starte dialogen

Det er en fin måte å kartlegge hva pasienten vet fra før ved å begynne med å stille åpne spørsmål, f.eks.:

- Hva har legen sagt om dette legemidlet?
- Hvilken informasjon har du fått om dette legemidlet?

Sosial angst er den vanligste angstlidelsen, og da kan et besøk i et apotek med mange mennesker virke angstfremmende. Noen kan bli stille og tilbaketrukkne, mens andre kan virke hissige og utålmodige. Observer kundens reaksjon på hvordan det er å være i apoteket, og tilby ev. å gjennomføre ekspedisjonen i informasjonsrommet eller ved en reseptur som er skjermet fra innsyn.

Informere

For å skape trygghet er det viktig at å kartlegge hva som er relevant for kunden og ikke gi for mye informasjon av gangen. Husk å ta små pauser, lytte til kundens respons, og gi rom for at han kan svare på spørsmål, eller stille spørsmål.

Eksempler på aktuelle momenter å informere om:

- Er ofte godt tolerert og de vanligste bivirkningene er gjerne forbigående. Eksempler på vanlige bivirkninger er kvalme og diaré, hodepine, søvnvansker og angst og uro.
- Noen kan også få seksuell dysfunksjon (f.eks. nedsatt lyst, problemer med å oppnå orgasme og manglende evne til å få og opprettholde ereksjon).
- Effekten kommer gradvis, som oftest etter omtrent 4 uker.
- Motiver kunden til å "stå i behandlingen".
- At det er viktig med jevnt inntak av legemiddelet, dvs. ta en tablett hver dag. Hvis man bråslutter å ta de, vil man kunne få reaksjoner på det som f.eks. svimmelhet, tretthet, hodepine og kvalme.
- Oppfordre kunden til å kontakte lege hvis han skulle oppleve forverring.
- Oppfordre kunden til å kontakte lege ved plagsomme bivirkninger eller manglende effekt etter omtrent 4 ukers behandling.

Kundecase 2

Starte dialogen

På samme måte som for forrige kundesituasjon er det viktig å kartlegge hva pasienten vet før man begynner å informere. Dere kan f.eks. spørre:

- Hvordan går det med å bruke dette legemiddelet?
- Hva har legen sagt om hvordan du skal bruke det?

Eksempler på hva pasienten bør vite:

- Gir raskt effekt på symptomene, men virker ikke på årsaken.
- Eksempler på bivirkninger er søvnighet og svekket hukommelse og konsentrasjon.
- Bør brukes i laveste dose som gir effekt.
- Bør kun brukes i en kortere periode fordi man kan utvikle toleranse og avhengighet.
- Når hun ev. bør kontakte lege, f.eks. om hun er usikker på hvor ofte hun kan bruke det, og ved behov hvis hun føler hun tar legemiddelet for ofte.
- Frarådet å kombinere med alkohol.
- Sobril kan påvirke evnen til å kjøre bil. Ved enkeltdoser av Sobril er det ikke angitt i veilederen hvor mange timer man må vente før man kan kjøre bil, så dette må vurderes individuelt av legen.

For mer informasjon om bilkjøring, se førerkortveilederen:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/forerkortveileder/midler-som-kan-pavirke-kjoreevnen-35-37#benzodiazepiner-og-benzodiazepinlignende-legemidler--dogndoser-praktisk>