



kurs  
kompis

UR103 Forstørret prostata



kurs  
kompis

## UR103 Forstørret prostata

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 «UR103 Forstørret prostata» lærte dere om hvilke plager og symptomer som er vanlige, hvordan plagene kan forebygges og behandles, og hvilke råd som kan gis til kunder med forstørret prostata.

Nå skal dere se på to kundesituasjoner, og diskutere hvilke råd dere ville gitt.

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.

### Kundesituasjon 1

a) Annar (65) kommer inn på apoteket. Han forteller at han har vært plaget med hyppig vannlating i noen uker. Han har ikke vært hos lege.

#### Hva er viktig å diskutere i møte med Annar?

##### Diskuter:

- Hvilke generelle råd dere vil gi for å redusere plagene?
- I hvilke situasjoner det vil være aktuelt å oppfordre kunder med vannlatingsplager å kontakte lege?
- Hvilke erfaringer dere har med lignende kundemøter?

b) Annar kommer tilbake til deg noen uker etter. Han kommer for hente ut tamsulosin (*Omnice*) for første gang.

#### Hva er viktig å informere om ved bruk av dette legemidlet?

##### Diskuter:

- Hvordan dere kan starte en dialog om riktig bruk av legemidlet med Annar?
- Hvordan dere kan informere om effekt og bivirkninger av legemidlet slik at Annar føler trygghet?

## Kundesituasjon 2

Bo (70) kommer inn på apoteket og skal hente ut finasterid (*Proscar*) for første gang. Han har brukt det i en måned, og sier at han har lyst til å slutte med behandlingen fordi han ikke kjenner noen effekt.

### Hva er viktig å informere om ved bruk av dette legemidlet?

#### Diskuter:

- Hvordan dere kan gå videre i samtalen med Bo?
- Hvordan dere kan informere om behandlingen slik at han fortsetter med den?
- Hva kan være utfordrende med denne situasjonen?



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

Dette er et veiledende løsningsforslag for kundesituasjonene.

### Kundesituasjon 1

a)

#### Generelle råd for å redusere plagene:

- unngå å drikke væske de siste to timene før leggetid
- redusere inntaket av væske før man skal ut til steder uten toalett
- redusere inntaket av vanndrivende væsker (kaffe, cola, enkelte typer te og alkoholholdige drikker)
- gå på toalettet jevnlig selv om man ikke føler trang
- bruke god tid på do, og sørge for at blæra blir så godt tømt som mulig hver gang

#### Kontakte lege:

Det er aktuelt å råde Annar til å kontakte lege ved nyoppståtte vannlatingsplager, eller hvis det er full stopp i blæretømmingen.

b)

#### Starte dialogen med å kartlegge hva kunden vet fra før.

Det er en fin måte å kartlegge hva kunden vet fra før ved å begynne med "Hva har legen sagt om dette legemidlet?" eller "Hvilken informasjon har du fått om dette legemidlet?" Spørsmålene er åpne og hjelper dere til å få mer informasjon fra kunden.

#### 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/stille spørsmål.

#### Aktuelle momenter å informere om:

- Rask effekt, som regel innen få dager. Ved manglende effekt etter 2–3 måneder bør lege kontaktes.
- Legemidlet tåles vanligvis godt. Ortostatisk hypotensjon, altså at man blir svimmel fra sittende til stående stilling, er den vanligste bivirkningen. Inntak av legemidlet på kvelden kan lindre dette.
- Omnic kan tas med eller uten mat.
- Glemte dose tas så snart som mulig, men utelates dersom det er få timer til neste dose. Dobbel dose skal aldri tas som erstatning for glemt dose.
- Oppfordre kunden til å kontakte lege hvis han skulle oppleve problemer.

## Kundesituasjon 2

### Gå videre i samtalen med å kartlegge hva kunden vet fra før.

I Bo sitt tilfelle er det også viktig å kartlegge hvilken informasjon han har fått fra legen. Åpne spørsmål hjelper deg til å få informasjon fra kunden. F.eks. kan man si: "Hva har legen din fortalt deg om dette legemidlet?". Ettersom han sier at han ikke har fått effekt av legemidlet, kan det tenkes at han ikke har fått forklart effekten og viktigheten av å ta legemidlet. Det er også nyttig å kartlegge hvordan kunden synes det går å ta legemidlet. Er det noen spesielle utfordringer utover det at han ikke merker effekt? F.eks. bekymringer rundt bivirkninger, og om det er vanskelig å huske å ta legemidlet.

### 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/stille spørsmål.

### Aktuelle momenter å informere om:

- Det tar mellom 4–6 måneder før full effekt.
- De fleste tåler legemidlet godt, men noen vil oppleve bivirkninger som ereksjonsproblemer og redusert sexlyst. Dette er bivirkninger som for de fleste vil gå over.
- Proscar kan tas med eller uten mat.
- Glemte dose tas så snart som mulig, men utelates dersom det er få timer til neste dose. Dobbel dose skal aldri tas som erstatning for glemte dose.
- Oppfordre kunden til å kontakte lege hvis bivirkningene ikke går over etter noen uker.