



kurs
kompis

ER107 Jerntilskudd



kurs
kompis

ER107 Jerntilskudd

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 dere har produkter og oppslagsverk lett tilgjengelig



Praktiske øvelser

I kurset «ER107 Jerntilskudd» lærte dere når det er anbefalt å bruke jerntilskudd og hvilket jernpreparat som er anbefalt.

Det finnes mange forskjellige jernpreparater i apoteket, og utvalget vil variere fra apotek til apotek. Nå skal dere gå ut i apoteket, og gjøre dere kjent med utvalget av produkter og hvor de er plassert i apoteket.

Oppgave 1

Høydose jernpreparater er anbefalt ved påvist jernmangelanemi.

- Hvilke produkter i sortimentet er høydose jernpreparater?
- Anna (40 år) har vært hos legen og fått beskjed om at hun trenger sterke jerntabletter. Blodprøven viser at hun har jernmangelanemi. Hvilke råd vil du gi henne?

Oppgave 2

Lavdose jernpreparater er kosttilskudd, og er ofte tilstrekkelig ved jernmangel uten anemi. Lavdose jernpreparater kan også være aktuelle for å forebygge jernmangel og som et alternativ ved bivirkninger av høydose jernpreparater.

- Hvilke produkter i sortimentet er lavdose jernpreparater?
- Hvilke av produktene er med hemjern og/eller aminosjerner?

Oppgave 3

Bivirkninger fra mage og tarm er vanlig i oppstartsfasen, og er en vanlig grunn til at behandlingen avbrytes,

- Hvilke bivirkninger fra mage og tarm er vanlige?
- Hva er eksempler på gode råd for å forebygge ev. bivirkninger?



Praktiske øvelser - løsningsforslag

Utvalget av produkter varierer fra apotek til apotek. Gjør deg godt kjent med utvalget av produkter og hvor de er plassert i apoteket.

Oppgave 1

- Eksempler på høydose jernpreparater er Ferromax, Duroferon, Nycoplus Ferro-Retard og Niferex.
- De forskjellige høydose jernpreparatene er reseptfrie legemidler og er sidestilt i behandlingen. Klinisk erfaring tilsier at ca. 100 mg daglig er tilstrekkelig og gir mindre bivirkninger enn høyere doser. Anna bør forsøke et av de høydose jernpreparatene først, og hun bør få råd om hvordan hun kan forebygge ev. bivirkninger.
Det er viktig å måle effekten av behandlingen 3–4 uker etter behandlingsstart. Når jernlagrene er korrigert, reduseres absorpsjonen og fortsatt behandling har liten effekt. Om behandlingen skal fortsettes videre eller avsluttes, avtales med lege.

Oppgave 2

- Eksempler på produkter er Gevita Hemofer jern tabletter, Nycoplus jern (20 eller 27 mg jern/tablett), Aminjern Ferrochel, Floradix mikstur og Sideral Forte.
- Eksempler på jernpreparater med hemjern og/eller aminojern er Gevita Hemofer jern tabletter, Nycoplus jern (20 eller 27 mg jer/tablett) og Aminjern Ferrochel.

Oppgave 3

- Eksempler på vanlige bivirkninger er magesmerter, kvalme og noen ganger brekninger, forstoppelse eller diaré. I tillegg kan avføringen bli mørk.
- Aktuelle råd er å starte med lav dose, ta det til mat, ta jerntilskuddet annen hver dag eller bytte til et annet jerntilskudd, ev. til et lavere dosert preparat.