



kurs
kompis

HO118 Hormonell prevensjon



kurs
kompis

HO118 Hormonell prevensjon

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 «HO118 Hormonell prevensjon» lærte du om hormonell prevensjon og hvordan de virker. Nå skal du finne frem ulike hormonelle prevensjonsmidler som finnes i ditt apotek for å få en oversikt over hvordan disse virker for å kunne veilede om riktig bruk.

Oppgave 1.

Finne frem ulike **gestagenpreparater** (f.eks. gestagenpille, p-sprøyte, p-stav, hormonspiral) som finnes i ditt apotek.

- Hva er fordeler og ulemper ved gestagenpreparater?
- Hvordan skal de ulike gestagenpreparatene brukes riktig?

Søk opp/finne frem **kombinasjonspreparater** (f.eks. p-piller, p-ring, p-plaster) som finnes i ditt apotek.

- Hva er fordeler og ulemper ved kombinasjonspreparater?
- Hvordan skal disse brukes riktig?

Oppgave 2.

Finne frem/søk opp p-pillene Felleskatalogen; Loette, Microgynon, Mirabella, Oralcon, Melleva.

- Hva vil det si at en p-pille er lavdosert/normaldosert?
- Hvilken av p-pillene som du har plukket frem er lavdoserte og normaldoserte?

I kurset «HO118 Hormonell prevensjon» lærte du også om nødprevensjon, og at det alltid skal anbefales å ta en graviditetstest 3 uker etter inntak av nødprevensjon.

Oppgave 3.

Finne frem de ulike graviditetstestene som finnes i ditt apotek.

- Hva er forskjellene mellom disse?
- Hvordan skal graviditetstestene brukes?



Praktiske øvelser - løsningsforslag

1a.

Gestagenpreparater

Fordeler:

- Øker ikke risikoen for blodpropp, hjerneslag og hjerteinfarkt.
- Blødninger kan forsvinne helt. Dette kan være en fordel for noen.

Ulemper:

- Kan gi uregelmessige blødninger.
- Ingen mulighet for å forskyve eller «hoppe» over menstruasjonen.

1b.

Slå opp i bl.a. pakningsvedlegget, felleskatalogen, eMetodeboka for riktig bruk.

F.eks. Bruk av Cerazette: en pille omtrent samme tid hver dag til brettet er tom (følg retningen på pilene på brettet). Start deretter på nytt Brett uten avbrudd. Hvis det har gått mindre enn 12 timer ved glemt tablett, så har Cerazette fortsatt god effekt mot graviditet. Den glemte dosen skal tas så raskt som mulig, og de neste tablettene tas til vanlig tid.

1c.

Kombinasjonspreparater

Fordeler:

- Gir bedre blødningskontroll og mulighet til å forskyve eller «hoppe» over menstruasjonen.
- Kan gi mindre menstruasjonssmerter.

Ulemper:

- Øker risikoen for blodpropp, hjerneslag og hjerteinfarkt.

1d.

Slå opp i bl.a. pakningsvedlegget, felleskatalogen, eMetodeboka for riktig bruk.

F.eks. Evra (P-plaster): Ett plaster festes på ren og tørr hud (rumpeballene, magen, ytre overarm/ øverst på ryggen, men aldri på brystene), og denne skal sitte på i 7 dager før det byttes ut med ett nytt plaster på dag 8. Dette gjentas i totalt 3 uker før man tar en "plasterfri" uke.

2a.

En lavdosert p-pille inneholder samme type østrogen og gestagen som en normaldosert p-pille, men i lavere dose.

2b.

- Lavdosert: Loette/Mirabella
- Normaldosert: Microgynon/Oralcon/Melleva

3. Utvalget av graviditetstester varierer fra apotek til apotek. Gjør deg godt kjent med utvalget som finnes i ditt apotek, og hvordan de brukes riktig.