



kurs  
kompis

HU111 Atopisk eksem



kurs  
kompis

## HU111 Atopisk eksem

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 kundegruppen.

#### Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de praktiske øvelsene
- Skriv ut Kurskompis
- 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 «HU111 Atopisk eksem» lærte dere hvorfor fuktighetsbevarende behandling er så viktig, og viktige prinsipper ved valg av fuktighetsbevarende midler.

**Nå skal dere gå ut i apoteket til hyllene med fuktighetsbevarende midler, og gjøre dere nærmere kjent med ulike midler som kan være aktuelle å anbefale ulike personer med atopisk eksem.**

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.

1. Hvilke fuktighetsbevarende midler har dere i apoteket som kan være egnet ved atopisk eksem?
2. Velg ut 4-5 varianter med fuktighetsbevarende lotion/krem/salve som kan være aktuelle.
  - a. Hvilke av midlene er fetest?
  - b. Hvilke av midlene inneholder fuktbindere som karbamid og/eller glyserin?
3. Hva er viktige prinsipper for valg av fuktighetsbevarende midler?
4. Hvilke midler vil du anbefale til f.eks.
  - a. barn 1 år som akkurat har fått diagnosen atopisk eksem
  - b. jente 8 år med atopisk eksem i knehasene og på håndleddene
  - c. gutt 18 år med håndeksem som som ikke ønsker å bruke for fet krem
5. Hvordan er det anbefalt å påføre de fuktighetsbevarende midlene?



## Praktiske øvelser - løsningsforslag

1. Utvalget av fuktighetsbevarende midler som kan være aktuelle ved atopisk eksem, varierer mellom ulike apotek. Det er viktig at du som apotekansatt er godt kjent med midler som er i utvalget i ditt apotek. Noen eksempler på midler som kan være aktuelle er ulike former for *Decubal*, *Apobase*, *Locobase* osv. I tillegg finnes det ulike kremer med karbamid og/eller glyserol som er reseptfrie legemidler, f.eks. *Canoderm*, *Curemid*, *Karbamid*, *Canomini*, *Miniderm*, *Oviderm*.
2. Se på innholdsfortegnelsen for midlene du har valgt.
3. Hvilke fuktighetsbevarende midler man skal velge, varierer fra person til person. Det er viktig at pasienten velger den kremen/lotion/salve som pasienten synes virker best. Det er anbefalt å:
  - unngå stoffer som kan gi allergi, f.eks. parfyme
  - unngå mat i fuktighetsbevarende midler, f.eks. plante proteiner
  - velge midler med færrest mulig innholdsstoffer

Andre gode råd til pasienter ved valg av fuktighetsbevarende midler er f.eks.

- Man bør prøve ulike produkter for å finne det man liker best.
  - Det kan være hensiktsmessig med ulike kremer til ansikt, kropp og hender.
  - Fetere kremer kan oppleves klissete, men gir bedre beskyttelse mot tørr hud og er å foretrekke i den kaldere årstiden.
  - Lotion er mer tyntflytende og egner seg til hårete områder.
  - Det er anbefalt å bruke fuktighetsbevarende midler som erstatning for såpe i bad, dusj og til håndvask.
  - For pasienter med ekstra sensitiv hud og for små barn, bør et nytt fuktighetsbevarende middel testes på et mindre hudområde morgen og kveld i flere dager for å se om det kommer reaksjoner.
4. Hvilke midler som er tilgjengelige, varierer mellom ulike apotek.  
NB! Husk at for små barn <2 år bør man unngå høye konsentrasjoner av karbamid.
  5. Ved bruk av fuktighetsbevarende midler skal man smøre hele kroppen, både ved aktivt eksem og når huden er eksemfri. Man skal smøre seg minst to ganger daglig og umiddelbart etter håndvask, dusj og bad, etter at huden er klappørtørket. Ved smøring er det anbefalt å:
    - vaske hender
    - bruke en håndfull med fuktighetsbevarende middel, og ev. bruke spatel hvis middelet er i en krukke
    - smøre skånsomt på huden (forsiktig i samme retning som hårveksten på huden).
    - gjenta smøringen hvis huden virker tørr etter 15 minutter.