



kurs
kompis

IN119 Forkjølelse og egenomsorg



kurs
kompis

IN119 Forkjølelse og egenomsorg

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 «IN119 Forkjølelse og egenomsorg» lærte dere om hvordan forkjølelssymptomer kan lindres og hva som er anbefalt for barn og gravide.

Nå skal dere se på tre kundesituasjoner, og diskutere hva dere ville kartlagt og hvilke råd dere ville gitt til 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.

Kundesituasjon 1

Martin (65 år) er forkjølet. Han hoster og er tett i nesen. Han lurer på hvordan han kan lindre symptomene.

a) Diskuter hva dere synes er viktig å kartlegge.

Etter kartleggingen vet dere at Martin har hatt symptomene i 3 dager. Han har tørrhoste og har prøvd å lindre denne ved å drikke mye og suge på halspastiller. Han pusser nesen jevnlig. Martin bruker øyedråper mot glaukom (grønn stær).

Martin ønsker å lindre hosten og den tette nesen.

b) Diskuter hvilke ikke-medikamentelle tiltak dere vil anbefale mot de ulike symptomene.

c) Diskuter om og ev. hvilke legemidler dere vil anbefale mot de ulike symptomene.

Kundesituasjon 2

Beate (30 år) er gravid og er plaget med tett nese og sår hals.

a) Diskuter hva dere synes er viktig å kartlegge.

Etter kartleggingen vet dere at Beates nesetetthet sannsynligvis skyldes forkjølelse. Hun har prøvd å lindre den med å skylle nesen med saltvann, men det har ikke hjulpet. Hun suger på halspastiller for å lindre den såre halsen.

b) Diskuter hvilke ikke-medikamentelle tiltak dere vil anbefale mot de ulike symptomene.

c) Diskuter om og ev. hvilke legemidler dere vil anbefale mot de ulike symptomene.

Kundesituasjon 3

Idas datter Mina (8 år) har feber, sår hals, og litt tett nese. Etter at du har kartlagt andre symptomer, symptomlengde og ev. andre årsaker for symptomene er du sikker på at Mina er forkjølet. Du vet også at hun ikke har underliggende sykdommer og ikke bruker legemidler.

Mina er sutrete og moren ønsker å vite hva som kan gjøres mot de ulike symptomene.

a) Diskuter hvilke ikke-medikamentelle tiltak dere vil anbefale mot de ulike symptomene.

b) Diskuter om og ev. hvilke legemidler dere vil anbefale mot de ulike symptomene.



Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

Kundesituasjon 1

a) Her er eksempler på hva som er viktig å kartlegge:

- Varighet av symptomene
- Ev. andre symptomer
- Type hoste (tørrhoste og/eller slimhoste)
- Prøvd å lindre symptomene, ev. og hvordan
- Ev. underliggende sykdommer (f.eks. astma, KOLS, glaukom)
- Ev. legemiddelbruk (f.eks. warfarin)

Husk: Kartlegging må tilpasses til hvert enkelt kundemøte.

b) Har dere tenkt på noe av dette:

Ikke-medikamentelle tiltak mot tørrhoste:

- Sove i et kjølig rom og heve hodeenden av sengen 20–40 cm
- Innta væske regelmessig
- Spise eller drikke honning
- Suge på halspastiller
- Unngå røyk

Ikke-medikamentelle tiltak mot tett nese:

- Heve hodeenden av sengen 20–40 cm
- Pusse nesen
- Skulle med saltvann

c) Har dere tenkt på noe av dette:

Legemidler mot tørrhoste:

- Noskapin
- Bronwel comp

Husk: forventningsavklaring til effekt

Legemidler mot tett nese:

- Ingen reseptfrie legemidler: slimhinneavsvellende nesepreyer er kontraindisert ved glaukom

Kundesituasjon 2

a) Her er eksempler på hva som er viktig å kartlegge:

- Varighet av symptomene
- Ev. andre symptomer
- Prøvd å lindre symptomene, ev. og hvordan
- Ev. underliggende sykdommer
- Ev. legemiddelbruk (f.eks. glaukom)

Husk: Kartlegging må tilpasses til hvert enkelt kundemøte.

b) Har dere tenkt på noe av dette:

Ikke-medikamentelle tiltak mot tett nese:

- Heve hodeenden av sengen 20–40 cm
- Pusse nesen
- Skylle med saltvann

Ikke-medikamentelle tiltak mot sår hals:

- Innta væske regelmessig
- Innta varme drikker
- Spise kald mat
- Unngå røyk
- Suge på halspastiller

c) Har dere tenkt på noe av dette:

Legemidler mot tett nese:

- Forsøke slimhinneavsvellende nes spray (xylometazolin eller oksymetazolin)

Legemidler mot sår hals:

- Paracetamol
- Halsmidler med NSAIDs: ikke anbefalt for gravide

Kundesituasjon 3

a) Har dere tenkt på noe av dette:

Ikke-medikamentelle tiltak mot sår hals:

- Innta væske regelmessig
- Innta varme drikker
- Spise kald mat
- Suge på halspastiller

Ikke-medikamentelle tiltak mot feber:

- Innta rikelig væske (unngå dehydrering)
- Være lett påkledd (lett å bli kvitt overflødig varme)

b) Har dere tenkt på noe av dette:

Legemidler ved både feber og sår hals:

- Paracetamol kan vurderes

Ikke-medikamentelle tiltak mot tett nese:

- Heve hodeenden av sengen 10–20 cm
- Pusse nesen
- Skyll med saltvann

Legemidler mot tett nese:

- Slimhinneavsvellende nesenspray med barnestyrke