



kurs  
kompis

IN121 Slimhinneavsvellende nesespray



kurs  
kompis

## IN121 Slimhinneavsvellende neseppray

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 refeleksjon.

#### Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de diskusjonen
- Skriv ut Kurskompis eller vis på skjerm
- Gå til selvalget, og ta med produkter som brukes ved tett nese for å ha det tilgjengelig under diskusjonen
- Sett av tid (30 min), enten i sammenheng eller del det opp i mindre bolker
- Involver alle i diskusjonen, og la alle slippe til med innspill
- Still gjerne oppfølgingsspørsmål til det som blir diskutert, f.eks. Har du eksempler på slike situasjoner? Hva kan vi gjøre bedre/ annerledes i en slik situasjon?



## Diskusjonsoppgaver

I kurset «IN121 Slimhinneavsvellende nesespray» lærte dere om riktig bruk av slimhinneavsvellende nesesprayer, og hvilke råd dere kan gi ved avhengighet. Nå skal dere se nærmere på aktuelle produkter og diskutere noen kundesituasjoner.

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.

### Generelt

1. Hva er det viktig å kartlegge før man gir råd om riktig bruk av slimhinneavsvellende nesespray?
2. Når er det anbefalt å bruke saltvannsskylling ved tett nese som skyldes forkjølelse eller akutt bihulebetennelse?
3. Hvilke produkter til du anbefale til kunder som har behov for saltvannsskylling ved tett nese?
4. Hvor ofte kan man skylle nesen med saltvannsskylling og hvor mye saltvann kan man bruke ved tett nese?

### Riktig bruk av slimhinneavsvellende nesespray

5. Petter (54 år) har fått akutt bihulebetennelse. Han er tett i nesen, men det renner ikke. Han har fått beskjed fra legen om å bruke slimhinneavsvellende nesespray i noen dager før han ev. henter antibiotika på en "vent-og-se-resept".
  - a. Hvilke slimhinneavsvellende nesesprayer/-dråper kan du anbefale Petter?
  - b. Hva er riktig bruk av slimhinneavsvellende nesespray for Petter?

6. Sofie (28 år) er gravid. Hun har blitt forkjølet, og hun har lest i pakningsvedlegget til *Otrivin* 1 mg/ml neseppray at det ikke er anbefalt å bruke den under graviditet.
- Hva er anbefalt for gravide kvinner mtp. bruk av slimhinneavsvellende neseppray?
  - Hvilke slimhinneavsvellende nesepprayer vil du anbefale Sofie dersom hun har behov for det?
7. Layla (30 år) ammer sin sønn på 4 måneder, og forteller at hun har blitt forkjølet. Hun lurer på om hun kan bruke slimhinneavsvellende neseppray mens hun ammer.
- Hva er anbefalt for kvinner som ammer mtp. bruk av slimhinneavsvellende neseppray?
  - Hvilke slimhinneavsvellende nesepprayer vil du anbefale Layla dersom hun har behov for det?
  - Layla lurer på om sønnen kan bruke slimhinneavsvellende neseppray hvis han også blir forkjølet. Hva er anbefalt for sønnen på 4 måneder?

## **Avhengighet**

8. Hva skjer hvis man bruker slimhinneavsvellende neseppray sammenhengende over tid?
9. Olav (54 år) har plukket frem 2 pakker *Zymelin* 1 mg/ml neseppray. I samtalen kommer det frem at begge pakkene er til Olav, og at han bruker det hver dag. Han sier han har forsøkt å slutte, men har ikke klart det. Hva er gode råd til Olav?



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

1. Hvem det er til, om det brukes for riktig indikasjon, om kunden er kjent med andre ikke-medikamentelle tiltak, om kunden er kjent med riktig bruk (dosering, anbefalt maksimal behandlingstid, praktisk bruk).
2. Saltvann er anbefalt ved flere forskjellige årsaker til tett nese, f.eks. pollenallergi.

Ved tett nese som skyldes forkjølelse eller akutt bihulebetennelse:

- Voksne og barn > 2 år: Saltvann bør forsøkes før bruk av slimhinneavsvellende nesesspray. Kan fortsette å skylle med saltvann også etter at man ev. har startet med slimhinneavsvellende nesesspray.
  - Barn < 2 år: Saltvann er førstevalget. Slimhinneavsvellende nesedråper/-spray skal bare brukes dersom fysiologisk saltvann er forsøkt med utilstrekkelig effekt og det er nødvendig med slimhinneavsvellende behandling.
3. Utvalget av produkter varierer fra apotek til apotek, se på eget utvalg. Fysiologisk saltvann kan brukes av alle. Hypertont saltvann har høyere saltinnhold enn i slimhinnene, noe som fører til at væske trekkes ut av de hovne slimhinnene i nesene og at nesene vil føles mer åpne.

*Tips: Legg merke til anbefalte aldersgrense for hypertone nesessprayer, f.eks. for Miwana Plus Naturell saltvannsspray: voksne og barn > 3 år.*

4. Man kan bruke så mye saltvann som man ønsker, dvs. så ofte man vil og så lenge man vil.
5.
  - a. Utvalget av produkter varierer fra apotek til apotek, se på eget utvalg. Eksempler er xylometazolin (f.eks. Otrivin, Zymelin, Xylometazolinhydroklorid Norfri) og oksymetazolin (Rhinox). Hvis han ønsker, kan han ev. forsøke kombinasjon med mentol (f.eks. Otrivin med mentol)
  - b. Ved behov bruke én dose i hvert nesebor inntil 3 ganger i døgnet. Minst 6 timer mellom hver dose. Kortest mulig behandlingstid, men ikke > 10 dager sammenhengende. Minst 2 uker mellom hver behandlingsperiode.

- 6.
- a. Generelt anbefales gravide å bruke så lite medisin som mulig. Ifølge Trygg Mammamedisin kan gravide bruke slimhinneavsvellende nes spray i vanlig dosering og behandlingstid ved tett nese som skyldes forkjølelse og akutt bihulebetennelse.
- b. Utvalget av produkter varierer fra apotek til apotek, se på eget utvalg.
- Førstevalget: nes spray/-dråper med ett aktivt virkestoff, dvs. enten xylometazolin (f.eks. *Otrivin*, *Zymelin*, *Xylometazolinhydroklorid Norfri*) eller oksymetazolin (*Rhinox*).
  - Nes spray med mentol bør helst ikke brukes av gravide pga. lite informasjon om sikkerheten ved bruk av mentol hos gravide.
  - Ved behov for en spray som virker mot både tett og rennende nese, kan de bruke kombinasjoner med ipratropiumbromid (*Zycomb*, *Otrivin Comp*)
- Husk: Tett nese som skyldes graviditeten skal ikke behandles med slimhinneavsvellende nes spray, men nes spray med saltvann kan gjerne brukes.*

- 7.
- a. Generelt anbefales ammende å bruke så lite medisin som mulig. Ifølge Trygg Mammamedisin kan ammende bruke slimhinneavsvellende nes spray i vanlig dosering og behandlingstid ved tett nese pga. forkjølelse og akutt bihulebetennelse. Dette inkluderer kombinasjoner med mentol eller ipratropiumbromid.
- b. Utvalget av produkter varierer fra apotek til apotek, se på eget utvalg. Eksempler er xylometazolin (f.eks. *Otrivin*, *Zymelin*, *Xylometazolinhydroklorid Norfri*, *Otrivin med mentol*) og oksymetazolin (*Rhinox*). Hvis hun har rennende nese, kan hun ev. forsøke kombinasjon med ipratropiumbromid (*Zycomb*, *Otrivin Comp*).
- c. Direktoratet for medisinske produkter (tidligere SLV) fraråder bruk av slimhinneavsvellende nesedråper/-spray til barn under 2 år. Slimhinneavsvellende nesedråper bør bare brukes i samråd med helsepersonell. Dersom sønnen blir forkjølet og fysiologisk saltvann ikke gir tilstrekkelig effekt, kan de ved behov for slimhinneavsvellende behandling forsøke *Rhinox* nesedråper 0,1 mg/ml.
- Ved bruk av slimhinneavsvellende nesedråper til barn under 2 år, er det viktig å:
- ikke overstige anbefalt dosering
  - ha kortest mulig behandlingstid, men ikke > 5 dager sammenhengende
  - kontakte lege dersom behandlingen ikke virker eller ved mistanke om at barnet har fått alvorlige bivirkninger
8. Ved langvarig bruk kan man utvikle toleranse. Dette innebærer at man må bruke mer og mer nes spray oftere og oftere for å få den samme åpnende effekten i nesen. Man kan også få rebound dvs. når man slutter å bruke nes sprøyen, blir man tettere i nesen enn man var i utgangspunktet. Dette kan lett føre til avhengighet.

9. Det er anbefalt å seponere bruken, selv om man blir tett i nesene. Nesen normaliseres vanligvis etter ca. 8–12 uker. Det er store individuelle forskjeller, men man blir gradvis bedre etter et par uker, og det kan ta opptil 6-12 uker før plagene forsvinner helt. For andre kan det ta lenger tid.

**Råd for å lindre ubehag ved seponering:**

- bruke isotont (fysiologisk) eller hyperton saltvann så ofte og så mye man ønsker
- forsøke neseplaster
- i en overgangsperiode forsøke barnestyrke, spraye én side av gangen eller bruke det kun én gang daglig

Han bør kontakte lege hvis han ikke klarer å slutte selv.

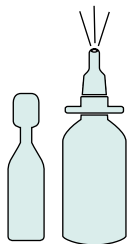
*På neste side er en oppsummering fra e-læringskurset IN121 Slimhinneavsvellende neseppray. Denne oppsummeringen finner dere også bakerst i kurset under avslutningen.*

# Reseptfri bruk av slimhinneavsvellende nes spray

- oppsummering fra IN121 Slimhinneavsvellende nes spray

## Hovedbudskap

- reseptfri for tett nese ved forkjølelse eller akutt bihulebetennelse
- brukes ved utilstrekkelig effekt av saltvannsskylling
- valg av legemiddel og dosering varierer med ulike pasientgrupper
- skal brukes kortest mulig for å unngå toleranse og avhengighet



### Generell dosering

- én dose i hvert nesebor inntil 3 ganger i døgnet ved behov
- minst 6 timer mellom hver dose\*
- kortest mulig behandlingstid, men ikke > 10 dager sammenhengende\*
- minst 2 uker mellom hver behandlingsperiode

\*for barn > 6 md.: minst 8 timer mellom hver dose og ikke > 5 dager sammenhengende

### Eksempler:

- Otrivin, Zymelin, Rhinox
- Otrivin med mentol
- Otrivin Comp, Zycomb (m/ipratropiumbromid)



## Barn < 2 år

Slimhinneavsvellende nes spray/-dråper er ikke anbefalt, og bør bare brukes i samråd med helsepersonell.

- kan forsøkes ved utilstrekkelig effekt av fysiologisk saltvannsspray/-dråper når det er nødvendig med slimhinneavsvellende behandling.

Kilde: Statens legemiddelverk



## Gravide og ammende

Slimhinneavsvellende nes spray/-dråper kan brukes i terapeutiske doser.

### For gravide:

- Førstevalg er nes spray/-dråper med ett virkestoff.
- Kombinasjoner med ipratropiumbromid kan brukes ved behov, men mentol bør unngås.
- Tett nese pga. svangerskapet skal ikke behandles med slimhinneavsvellende nes spray/-dråper.

Kilde: Trygg Mammamedisin

## Råd ved avhengighet

Det er anbefalt å seponere bruken, selv om man blir tett i nesen. Nesen normaliseres vanligvis etter ca. 8–12 uker.

### Råd for å lindre ubehag ved seponering:



- bruke isotont eller hypertont saltvann



- forsøke neseplaster



- i en overgangsperiode forsøke barnestyrke, spraye en side av gangen eller bruke det kun én gang daglig

Man bør kontakte lege hvis man ikke klarer å slutte. Lege kan vurdere andre mulige årsaker til nesetettheten, og ev. behov for reseptpliktig behandling med kortisonnes spray i avvenningsfasen.