



kurs  
kompis

LU107 Astma og kols



kurs  
kompis

## LU107 Astma og kols

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 «LU107 Astma og kols» lærte dere om behandlingsprinsippene ved astma og kols, aktuelle inhalasjonslegemidler og hvordan du kan bidra til riktig bruk av inhalasjonslegemidlene. God veiledning i hvordan forebygge bivirkninger og riktig inhalasjonsteknikk er viktig, og det skal dere trene på nå.

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.

### Forarbeid

Finn frem forskjellige demoinhalatorer, og skriv ut/finn frem faktaark fra tjenesten Inhalasjonsveiledning for hver inhalator.

Hvis dere er flere personer, ha nok demoinhalatorer slik at dere får en hver.



## Informasjon om bivirkninger

Vanlige bivirkninger ved oppstart av SABA og LABA er skjelvinger og hjertebank, og ved bruk av ICS er sopp i munnen og heshet vanlig.

### Hvordan vil du informere om disse bivirkningene for en pasient som skal starte opp med inhalasjonsmedisiner for første gang?

Diskuter og gi hverandre eksempler på følgende:

- Hvordan kan dere avdekke om pasienten er kjent med disse bivirkningene?
- Hvordan kan dere informere om disse bivirkningene slik at pasienten føler trygghet og vet hvordan bivirkningene evt. kan forebygges?



## Inhalatorer

**Velg en inhalatortype du ikke er så godt kjent med, og tren på å gi opplæring i riktig bruk.**

Hvis mulig, gå sammen to og to. Den ene skal være apotekansatt og den andre skal være pasient. Den apotekansatte skal gi pasienten opplæring i hvordan inhalatoren skal brukes riktig. Hvis du trener alene, kan du trene på å gi opplæring uten at noen er pasient.

Hvis dere er i tvil om hvordan inhalatoren skal brukes, kan dere bruke faktaarkene til tjenesten Inhalasjonsveiledning.

*Tips: se antall doser, trekke frem dose, riktig inhalasjonsteknikk, hvordan rengjøre.*

**Bytt deretter om på rollene slik at begge får være apotekansatt som gir opplæring.**



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

### Informasjon om bivirkninger

#### Kartlegge

Det er en fin måte å kartlegge hva kunden vet ved å begynne med "Hva har legen sagt.." eller "Hvilken informasjon...".

Spørsmålene er åpne og hjelper deg til å få mer informasjon fra kunden.

F.eks. kan man si:

- "Hva har legen sagt om vanlige bivirkninger ved denne medisinen?"

Man kan også begrunne hvorfor man spør hvis det er mer naturlig i situasjonen.

F.eks. kan man si:

- "Hvilken informasjon har du fått av legen om denne medisinen?  
Grunnen til at jeg spør er at noen opplever bivirkninger som kan forebygges/som er forbigående."

#### Informere

For å skape trygghet er det viktig at å kartlegge hva som er relevant for kunden og ikke gi for mye informasjon av gangen. Husk å ta små pauser, lytte til kundens respons og gi rom for at pasienten kan svare/stille spørsmål.

#### Aktuelle momenter å informere om:

- Hjertebank og skjelvinger er vanlige bivirkninger i oppstarten av dette legemiddelet, og det går over etterhvert.
- Det er greit å vite om fordi det kan føles skremmende.
- Soppinfeksjon i munnen og heshet er vanlige bivirkninger ved bruk av dette legemiddelet.
- Man kan forebygge disse bivirkningene hvis man skyller munnen hver gang etter at man har tatt medisinen. I tillegg er det viktig at man har riktig inhalasjonsteknikk og bruker inhalasjonskammer hvis man har fått det.
- Hvis man får områder med hvitt belegg og svie eller ubehag i munnhulen, kan det være tegn på en soppinfeksjon. Da er det anbefalt at man kontakter legen for å få behandling.