



kurs  
kompis

NE118 Depresjon



kurs  
kompis

## NE118 Depresjon

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 «NE118 Depresjon» lærte dere om depresjon, behandlingen av depresjon og hvilke råd som kan gis til kunder som kommer på apoteket for å hente ut antidepressiva. Nå skal dere se på to kundecaser, og diskutere hvilke råd dere ville gitt de ulike kundene.

Kursmateriell kan skrives ut fra kurset, og brukes som hjelp til å løse oppgavene. 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.

### **Kundecase 1 - Informasjon ved oppstart av behandlingen.**

En ung kvinne med depresjon kommer inn på apoteket og skal hente ut escitalopram (Cipralex) for første gang. Doseringen er 10 mg x 1.

#### **Hva er viktig å informere om ved oppstart av dette legemidlet?**

Diskuter:

- Hvordan kan dere starte en dialog om riktig bruk av legemidlet med kunden?
- Hvordan dere kan informere om effekt og bivirkninger slik at kunden føler trygghet?
- Hvilke erfaringer har dere med lignende kundemøter?

## Kundecase 2 - Informasjon ved avslutning av behandlingen.

En mann kommer inn på apoteket og skal hente ut venlafaxin (Efexor Depot). Doseringen er "etter avtale med legen". Han forteller at han skal starte nedtrapping av behandlingen nå. Han sier han har lest litt om det, og føler seg litt urolig for hvordan det skal gå.

### Hva er viktig å informere om ved nedtrapping av dette legemidlet?

Diskuter:

- Hvordan kan dere gå videre i samtalen med denne kunden?
- Hvordan dere kan informere om avslutningen av behandlingen slik at han føler trygghet?
- Hva kan være utfordrende med denne situasjonen?



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

Dette er et veiledende løsningsforslag for kundecasene.

### Kundecase 1 - Informasjon ved oppstart av behandlingen.

#### Starte dialogen med å kartlegge hva kunden vet fra før.

Det er en fin måte å kartlegge hva pasienten vet fra før ved å begynne med "Hva har legen sagt om dette legemidlet?" eller "Hvilken informasjon har du fått om dette legemidlet?" Spørsmålene er åpne og hjelper deg til å få mer informasjon fra pasienten.

#### 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 hun kan svare på/stille spørsmål.

#### Aktuelle momenter å informere om:

- Det kan ta tid før effekten inntreffer for fullt (6-8 uker).
- I starten kan man kjenne litt irritabilitet og uro - motiver kunden til å "stå i behandlingen".
- Kvalme, diarè og hodepine er vanlige bivirkninger i oppstarten av dette legemiddelet, men de går som regel over etterhvert. Bivirkninger kommer raskt, men går ofte over, eller blir bedre i løpet av de første ukene. Det er greit å vite om, fordi det kan føles skremmende.
- Cipraleks kan tas med eller uten mat, men å ta den med litt mat kan forebygge bivirkninger fra mage- og tarmsystemet.
- At det er viktig med jevnt inntak av legemidlet, dvs ta en tablett hver dag. Hvis man bråslutter å ta de, vil man kunne få reaksjoner på det som f.eks. vondt i hodet, kvalme og søvnproblemer.
- Oppfordre kunden til å kontakte lege hvis hun skulle oppleve problemer.

## Kundecase 2 - Informasjon ved avslutning av behandlingen.

### Gå videre i samtalen med å kartlegge hva kunden vet fra før.

For denne kunden er det også viktig å kartlegge hvilken informasjon han har fått fra legen, og hva han har lest. Åpne spørsmål hjelper deg til å få informasjon fra kunden. F.eks. kan man si: "Hva har legen din fortalt deg om hvordan du skal avslutte dette legemidlet?"

### Informere

Når et legemiddel skal trappes ned er det viktig å skape trygghet, og 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 han kan svare på/stille spørsmål.

### Aktuelle momenter å informere om:

- Det kan ta tid å tilpasse seg en nedtrapping av et legemiddel (flere uker).
- Forklar at seponeringsreaksjoner kan oppstå raskt (få dager etter nedtrapping av dose/seponering), og oppleves skremmende.
- Oppfordre derfor kunden til å kontakte lege hvis han skulle oppleve tegn på seponeringsreaksjoner (vondt i hodet, "elektriske støt", kvalme, uro og søvnforandringer).
- Avslutningsvis er det viktig at kunden har forstått hvordan han skal trappe ned. Hvis han ikke har fått en nedtrappingsplan fra legen, eller føler seg usikker på fremgangsmåten, bør lege kontaktes.