



kurs
kompis

NE121 ADHD



NE121 ADHD

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 NE121 ADHD lærte dere om ADHD og hvilke gode råd dere kan gi personer som kommer for å hente ut ADHD-medisiner. Gjennom diskusjonsoppgaver kan du nå få reflektere, diskutere og dele erfaringer med kollegaer.

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.

Oppgave 1

Kvalme, magesmerter og oppkast er vanlige bivirkninger ved flere av legemidlene som brukes mot ADHD.* Dette kan bl.a. føre til vektnedgang.

- Hvilke råd kan dere gi for å forebygge kvalme og ubehag fra magen ved bruk av disse legemidlene?
- I hvilke situasjoner kan det være behov for vitamin- og/eller mineraltilskudd, kosttilskudd, næringsdrikker eller berikning?
- I hvilke situasjoner bør dere oppfordre til å kontakte lege i forbindelse med kvalme og ubehag fra magen?

Oppgave 2

Søvnvansker er en annen vanlig bivirkning ved ADHD-behandlingen.*

- Hvilke råd kan dere gi ved søvnvansker?

Oppgave 3

Personer med ADHD har ofte utfordringer med å organisere seg selv og sitt liv. De kan f.eks. glemme å fornye resepter, glemme å hente ut medisinene og være usikre på om de har husket på å ta medisinene sine. Psykiater Espen Anker sier det er viktig at du som apotekansatt er klar over utfordringene til en person med ADHD, og er behjelpelig.

- På hvilken måte kan dere i apoteket være behjelpelig for en person som kommer for å hente ADHD-medisinene sine?

* Gjelder sentralstimulerende legemidler (f.eks. Ritalin, Medikinet, Elvanse og Aduvanz) og atomoksetin (f.eks. Strattera, Audalis).



Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

1.

- Ved å ta sentralstimulerende legemidler med mat kan man forebygge kvalme og ubehag fra magen. Det er også viktig å spise normalt og jevnt i løpet av dagen.
- Det kan være aktuelt med kosttilskudd eller et multivitamin-/mineraltilskudd ved ensidig kost. I kortere perioder med nedsatt appetitt kan næringsdrikker eller berikning være et alternativ.
- Har personen en vektnedgang eller er plaget av kvalme, nedsatt appetitt eller har et ensidig kosthold over en lengre periode, bør lege kontaktes. Langvarig bruk av næringsdrikker eller berikning bør være avtalt med lege/ernæringsfysiolog bl.a. fordi behandling av ADHD er langvarig og slike bivirkninger bør følges opp av lege.

2.

Eksempler på råd ved søvnvansker:

- Ikke ta sentralstimulerende legemidler sent på ettermiddagen hvis disse forstyrrer innsovningen. (Dette rådet må tilpasses siden noen få sover bedre hvis de tar sentralstimulerende legemidler på kvelden).
- Eksempler på generelle søvnhygieneråd er å stå opp på samme tidspunkt hver dag, få dagslys, unngå lys fra skjerm de siste timene før leggetid og prioritere å sove.
- Lege bør kontaktes ved store problemer med søvn eller ved langvarige søvnproblemer.

3.

Eksempler på hvordan være behjelpelig:

- Møte pasienten med forståelse hvis pasienten ikke har med seg det som trengs, ikke vet at resepten er tom, kommer i siste liten osv. Ev. tilby en abonnementsordning eller tilsvarende for å minne pasienter på å hente medisiner før man går tom.
- Merke pakken med «Resepten er tom» for å minne pasienten om å skaffe ny resept.
- Foreslå dosett hvis pasienten (eller foreldrene) er usikre på om medisinen er tatt, og gi råd om sikker oppbevaring av legemiddelet.
- Anbefale å kontakte lege hvis effekten ikke er god nok.
- Gi tips og ev. tilby brosjyrer om hvor man kan lære mer om ADHD, f.eks. brosjyren «ADHD hos kvinner» fra nettsiden til medlems- og interesseorganisasjonen ADHD Norge.*

*www.adhdnorge.no