



kurs  
kompis

NE124 Parkinsons sykdom



# kurs kompis

## NE124 Parkinsons sykdom

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 «NE124 Parkinsons sykdom» lærte dere om Parkinsons sykdom, råd for å lindre ikke-motoriske symptomer og hvilke råd dere kan gi pasienter som kommer for å hente ut legemidler mot Parkinsons sykdom. 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 er en vanlig bivirkning ved flere av legemidlene som brukes mot Parkinsons sykdom.

- Hvilke råd kan dere gi for å forebygge kvalme ved bruk av disse legemidlene?
- I hvilke situasjoner bør dere oppfordre til å kontakte lege i forbindelse med kvalme?

### Oppgave 2

Ikke-motoriske symptomer er vanlige ved Parkinsons sykdom.

- Hvilke råd kan dere gi ved forstoppelse?
- Hvilke råd kan dere gi ved hyppig vannlating?
- Hvilke råd kan dere gi ved stillingsavhengig blodtrykksfall?
- I hvilke situasjoner bør dere oppfordre til å kontakte lege?

### Oppgave 3

Pasienter med Parkinsons sykdom kan møte på en del utfordringer pga. sykdommen og behandlingen av den. De får som regel flere legemidler i kombinasjon, og de doseres ofte flere ganger daglig. De aller fleste får nedsatt håndstyrke og gripetak, og mange utvikler kognitiv svikt og demens utover i sykdomsforløpet.

- På hvilken måte kan dere i apoteket bidra til å hjelpe disse pasientene?



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

### 1.

#### Råd ved kvalme:

- Ved å ta legemidler mot Parkinsons sykdom med litt mat, f.eks. kjeks og banan, kan man forebygge kvalme og ubehag fra magen.
- Informere om at kvalme er en vanlig bivirkning ved oppstart av legemidlene, men at det ofte gir seg etter kort tid
- Er pasienten sterkt plaget av kvalme over lengre tid (noen uker) bør lege kontaktes.

### 2.

#### Råd ved forstoppelse:

- Drikke rikelig med væske (1,5–2 liter daglig), være i aktivitet, spise fiberrik mat (f.eks. fullkornsprodukter, grønnsaker, frukt, bær, bønner, linser, nøtter og frø), behandle med reseptfrie avføringsmidler en kort periode (f.eks. Duphalac eller Movicol).

#### Råd ved hyppig vannlating:

- Anbefale inkontinensutstyr

#### Råd ved svimmelhet (stillingsavhengig blodtrykksfall):

- Spise mat med ekstra tilsatt salt (forutsatt at de ikke har nedsatt nyrefunksjon og høyt blodtrykk), drikke mye væske (1,5–2 liter daglig), heve hodeenden på senga ca. 30 grader om natten (kan gjøres ved å bygge opp med bøker under hodeenden av senga, ev. bygge opp med puter under hodet).

*Alle rådene er generelle råd, og gjelder ikke bare pasienter med Parkinsons sykdom.*

Lege bør kontaktes ved langvarige plager, plager som ikke lindres av råd om egenomsorg og hvis pasienten vurderer å seponere legemiddelet/legemidlene.

### 3.

#### Eksempler på hvordan du som apoteksansatt kan hjelpe:

- Foreslå hjelpemidler for å huske å ta legemidlene (f.eks. dosett, alarm på mobilen, app på mobilen, multidose).
- Foreslå hjelpemidler ved nedsatt håndstyrke, f.eks. hjelp til å åpne tablettbokser, skjære brød, åpne flasker o.l. Undersøk hva dere har på apoteket og hva som kan bestilles inn til pasienten.
- Gi tips til nettsider hvor man kan lære mer om Parkinsons sykdom, f.eks. nettsiden til interesseorganisasjonen for pasienter med Parkinsons sykdom, [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no).