



kurs
kompis

MA112 Forstoppelse og egenomsorg



kurs
kompis

MA112 Forstoppelse og egenomsorg

Det kan være nyttig å gjøre praktiske øvelser i apoteket 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.



Praktiske øvelser

Gjennom praktiske øvelser som er laget til dette e-læringskurset vil du bli bedre kjent med produkter som er viktige for denne kundegruppen.

Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de praktiske øvelsene
- Skriv ut Kurskompis eller vis på skjerm
- Sett av tid (30 min), enten for å gjennomføre alt i sammenheng eller del det opp i mindre bolker
- Gjennomfør øvelsene i apoteket slik at produkter og oppslagsverk er lett tilgjengelig



Praktiske øvelser

I kurset «MA112 Forstoppelse og egenomsorg» lærte du om forstoppelse og hvordan du kan veilede i valg av avføringsmidler. Noen av midlene er legemidler, mens andre er registrert som medisinsk utstyr. Dette gjør at utvalget av avføringsmidler kan variere fra apotek til apotek. For å veilede kunder i valg av avføringsmidler, er det viktig at du kjenner apotekets utvalg, og hva som er spesielt for de ulike produktene.

Nå skal du gå ut i selvalget og få en oversikt over hvilke produkter apoteket lagerfører, og hvilke produkter du vil anbefale til forskjellige kunder.

Kundesituasjon 1

Tore (48 år) kommer til apoteket og ber om råd. Han lurer på om du har noe mot hard mage.

a. Hva er det viktig at du kartlegger i denne situasjonen?

Etter å ha snakket med Tore, får du vite at han har hatt litt hard mage de siste ukene. Han føler at han ikke får tømt seg skikkelig. Han er ikke akutt forstoppet, men han ønsker noe som kan gjøre avføringen mykere.

b. Hva vil være gode råd til Tore i denne situasjonen?

Tore ønsker å forsøke loppesfrø, laktulose eller makrogol. Ta utgangspunkt i apotekets utvalg av avføringsmidler og finn ut følgende:

c. Hvilke av produktene er aktuelle Tore, og hvordan skal de brukes i praksis?

Kundesituasjon 2

Fatima (26 år) kommer til apoteket og ber om råd. Hun sier hun er gravid i uke 28, og sliter med hard mage. Hun har plukket frem en pakke *Microlax*, og lurert på om hun kan bruke den.

a. Hva er generelle gode råd til gravide ved forstoppelse?

b. Hva er det viktig at du kartlegger i denne situasjonen?

Etter å ha snakket med Fatima, får du vite at hun har vært hard i magen de siste 2 månedene, men at hun ikke har brukt avføringsmidler. Hun har ikke hatt avføring på et par dager, og trenger noe som kan gi rask effekt. I tillegg ønsker hun noe som kan virke mykgjørende videre i svangerskapet. Ta utgangspunkt i apotekets utvalg av avføringsmidler og finn ut følgende:

c. Hvilke av avføringsproduktene er aktuelle å anbefale Fatima, og hvordan skal de brukes i praksis?

Kundesituasjon 3

Sara (33 år) kommer til i apoteket og spør om barn kan bruke avføringsmidler. Etter å ha snakket med Sara, får du vite at sønnen på 3,5 år ofte har treg mage. Han må sitte lenge på do, og vil ikke gå på do i barnehagen.

a. Hva kan være nyttig informasjon for Sara?

Sara ønsker å kjøpe et avføringsmiddel som kan brukes for å holde avføringen myk slik at toalettbesøkende blir mindre smertefullt.

Ta utgangspunkt i apotekets utvalg av avføringsmidler og finn ut følgende:

b. Hvilke av avføringsproduktene er aktuelle for sønnen til Sara, og hvordan skal de brukes i praksis?

Løsningsforslag

1a. Eksempler på hva som bør kartlegges er:

- hvem det er til og mulig årsak, f.eks. oppstart nye medisiner, endringer i livssituasjon som ferie/ stress/endret kosthold osv.
- symptomer dvs. alt fra lett besvær med å få tømt tarmen til fullstendig avføringsstopp og ev. andre symptomer som vekttap, blod i avføring
- varighet, f.eks. nylig eller over lenger tid
- om han er kjent med anbefalte livsstiltak
- behov for rask effekt

1b. Eksempler på gode råd er:

- Laktulose/makrogol vil mykgjøre avføringen og gi effekt etter noen dager. Makrogol kan være førstevalg, men andre eksempler på hva som påvirker valg av produkt er f.eks. problemer med gassdannelse, smak, hvordan produktet skal inntas og pris.
- Livsstiltak vil være med på å forebygge senere forstoppelse.
- Bør kontakte lege ved f.eks. store plager, dårlig allmenntilstand, behandlingen virker ikke, ved behov for langvarig behandling, ved nyoppstått forstoppelse hos middelaldrende og eldre med vanligvis stabilt avføringsmønster hvor det ikke er en naturlig årsak.

1c. Tore bør velge mellom produktene ut fra bl.a. effekt, bivirkninger, forsiktighetsregler og praktisk bruk. Eksempler som er reseptfrie legemidler er *Vi-Siblin*, *Duphalac/Laktulose/Levolac* og *Movicol/Moxalole*. Utvalget av medisinsk utstyr vil variere mellom apotek. Generelt kan vi si at:

- Makrogol kan brukes som førstehåndspreparat. Dette fordi makrogol bl.a. er mer effektiv enn laktulose, gir mindre gassdannelse og påvirker ikke væske- eller elektrolyttbalansen. Makrogol må blandes ut i væske eller inntas som oppløsning fra doseposer. Det har nøytral/saltaktig smak (eller er med ulike smakstilsetninger).
- Laktulose er relativt billig, og smaker søtt. Det kan likevel brukes av personer med diabetes i normale doser.
- Loppefrø må blandes i væske eller tilsettes mat. Ved tilsetting til væske, vil løsningen være uklar og litt slimete pga. skallene til loppefrøet.

Felles for midlene er at de må brukes daglig for å gi effekt, og at dosering må tilpasses effekt (se pakningsvedlegg). Det er viktig med tilstrekkelig væskeinntak.

2a.

- Forstoppelse er en vanlig plage i svangerskapet og skyldes vanligvis endringer i kroppen under svangerskapet, lite fysisk aktivitet og bruk av jerntilskudd.
- Det er viktig med jevn og myk avføring for å unngå sår og hemorroider i og rundt endetarmen.
- Generelt bør gravide bruke så lite legemidler som mulig, men gravide kan trygt følge de samme anbefalingene for forstoppelse som for voksne generelt.
- En trygg informasjonskilde er TryggMammamedisin.no

2b.

Eksempler: symptomer, varighet, kjent med anbefalte livsstiltak, bruk av jerntilskudd, behov for rask effekt.

2c.

- For mange gravide kan det være tilstrekkelig å følge kostholds- og livsstilsråd mot forstoppelse.
- Førstevalg ved forstoppelse hos gravide er loppefrø (*Vi-Siblin*), laktulose (f.eks. *Levolac*, *Laktulose* eller *Duphalac*) eller makrogol (f.eks. *Movicol* eller *Moxalole*). Utvalget av medisinsk utstyr vil variere mellom apotek. Skal tas daglig, doseres etter effekt og tilstrekkelig væskeinntak er viktig.
- Siden hun ikke har vært på do et par dager og ønsker rask effekt, kan hun i tillegg bruke et kontaktlaksantia (f.eks. *Dulcolax*, *Toilax*, *Pursennid* og *Laxoberal*) eller klyster (f.eks. *Microlax*) første dag.
- Når hun bør kontakte lege f.eks. ved store smerter, behandlingen virker ikke.

3a.

- Det er vanlig at barn blir forstoppet, f.eks. ved overgang til toalett, oppstart i ny barnehage osv.
- Gode toalettvaner og andre livsstiltak er en viktig del av forebygging og behandling ved forstoppelse. Eksempler på livsstiltak er:
 - regelmessige måltider og kosthold med fiber fra grøt, brødmat, frukt og grønnsaker
 - normalt væskeinntak, helst drikke vann
 - fysisk aktivitet og bevegelse
 - faste rutiner for toalettbesøk, helst etter hovedmåltider
 - god sittestilling, ev. bruke barnesete og krakk, oppmuntring og premiering
- Makrogol eller laktulose kan brukes for å holde avføringen myk slik at toalettbesøket blir mindre smertefullt.
- De bør kontakte lege (ev. helsestasjon) f.eks. ved store plager og dårlig allmenntilstand, ved langvarig eller tilbakevendende forstoppelse eller hvis behandlingen ikke virker.
- Ev. bruk av kontaktlaksantia og/eller klyster kun etter avtale med lege.

Har apoteket brosjyrer om forstoppelse, f.eks. «GODE RÅD når barnet ditt har forstoppelse»?

3b

- Eksempler på reseptfrie legemidler: *Duphalac/Laktulose/Levolac* og *Movicol Junior*. Utvalget av medisinsk utstyr vil variere mellom apotek.
- Det er anbefalt å tilpasse doseringen av laktulose eller makrogol til ønsket effekt. Husk, anbefalt startdose for laktulose i brosjyren "GODE RÅD når barnet ditt har forstoppelse" er noe høyere enn angitt i pakningsvedlegget.
- Praktisk bruk er beskrevet i pakningsvedlegg.