



kurs
kompis

SM107 Smerte og egenomsorg



kurs
kompis

SM107 Smerte 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 «SM107 Smerte og egenomsorg» lærte dere om behandling av smerte med egenomsorg og hvordan dere kan veilede i valg av reseptfrie smertestillende legemidler.

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

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.

Kundesituasjon 1

En mann (ca. 40 år) står foran hylla med smertestillende legemidler. Han holder en pakke Ibux 400 mg tabletter og en pakke Pinex 500 mg tabletter i hånden. Han lurer på hva som er forskjellen på de to legemidlene.

- Hva er forskjellen på paracetamol og ibuprofen?**
- Hva er generelle råd om bruk av reseptfrie smertestillende legemidler?**
- Når bør man kontakte lege?**

Mannen ønsker å kjøpe med seg to pakker med Pinex 500 mg no 20.

- Kan du selge mer enn én pakke av gangen til samme kunde?**

Kundesituasjon 2

En ung kvinne (ca. 20 år) ønsker noe mot menstruasjonssmerter.

- Hva er det viktig at du kartlegger i denne situasjonen?**

Hun forteller at hun ellers er frisk, har p-stav og at hun pleier å ha moderate menstruasjonssmerter som varer i 2–3 dager.

- Hva vil være gode råd til denne kvinnen?**
- Hvilke av de reseptfrie smertestillende legemidlene er aktuelle for kvinnen?**

Kundesituasjon 3

En far spør hvilke av de smertestillende legemidlene som er best å bruke til sønnen på 2 år.

a. Hva kan være nyttig informasjon til foreldre/foresatte om bruk av reseptfrie smertestillende legemidler til små barn?

Far ønsker å kjøpe noe med paracetamol, og lurer på om stikkpiller vil være best. Han forteller at sønnen veier 13 kg.

b. Hva svarer du far, og hvilke legemidler er aktuelle?

Kundesituasjon 4

En kvinne (ca. 25 år) forteller at hun er gravid. Hun lurer om hun kan bruke reseptfrie smertestillende legemidler.

a. Hva er generelle gode råd til gravide om bruk av reseptfrie smertestillende legemidler?

b. Hvor kan kvinnen finne skriftlig informasjon som er tilpasset gravide og ammende?



Praktiske øvelser - løsningsforslag

1a. Paracetamol er førstevalget ved behandling av milde til moderate smerter og feber. Det kan brukes av de aller fleste, inkl. barn, eldre og gravide. Det har god effekt og få bivirkninger ved riktig bruk.

Ibuprofen er et NSAIDs og er ikke førstevalget. Det kan være et alternativ i noen situasjoner. Det er effektivt ved smerter som skyldes betennelse og ved menstruasjonssmerter. Det gir oftere bivirkninger og har flere interaksjoner med andre legemidler enn paracetamol, og bør ikke brukes av alle. Et eksempel er eldre med flere sykdommer og som bruker flere legemidler; de bør unngå å bruke perorale NSAIDs uten å rådføre seg med lege.

1b. Reseptfrie smertestillende legemidler virker smertestillende og febernedsettende, og skal ikke brukes mot andre symptomer/plager enn smerter og feber. De bør bare brukes når det er nødvendig, i laveste dose som gir tilstrekkelig smertelindring og over så kort tid som mulig. De skal ikke gis eller tas i høyere doser enn det som er anbefalt.

1c. Man bør kontakte lege ved f.eks.:

- smerter av ukjent årsak
- langvarig smerte
- smerter som forverres
- manglende effekt av reseptfrie smertestillende legemidler

1d. Smertestillende legemidler er kun reseptfrie i begrensede mengder. Som hovedregel kan apotek bare selge én pakke av gangen. Dette er en viktig melding til kunden om at det aktuelle legemiddelet bare må brukes over en kort periode. Ifølge DMP kan apoteket gjøre unntak fra regelen om bare én pakke av gangen dersom det er faglig forsvarlig, og kunden begrunner behovet for mer enn én pakke. Da må råd om riktig bruk tilpasses alle de som skal bruke legemiddelet.

Du som apotekansatt, må være særlig forsiktig:

- ved salg til mindreårige hvis det er fare for feil eller misbruk
- hvis det er uheldig å kombinere med kundens andre sykdommer eller medisiner
- når kunden bør kontakte lege, f.eks. ved hodepine som ikke blir bedre eller ved sterke magesmerter

2a. Eksempler på hva som bør kartlegges er:

- hvor plaget hun er av smerter eller om hun har store blødninger (ved sterke smerter og/eller store blødninger, bør hun kontakte lege)
- hva hun har forsøkt allerede
- om hun har noen risikofaktorer som gjør at hun ikke bør bruke NSAIDs

2b. Smertestillende legemidler kan hjelpe på menstruasjonssmerter, og NSAIDs synes å virke best. Siden kvinnen ikke har risikofaktorer, vil NSAIDs være et godt alternativ. Naproksen har lenger halveringstid og kan doseres sjeldnere enn ibuprofen. Det vil ofte være en fordel ved menstruasjonssmerter som varer over et par dager.

En varmepute/varmeflaske på magen eller et varmt bad kan være et alternativ til ibuprofen/naproksen, eller kan brukes i tillegg til smertestillende legemiddel.

2c. Utvalget av legemidler vil kunne variere mellom apotek. Eksempler på legemidler er:

- naproksen: *Proxan, Naproxen Evolan, Naproxen Norfri*
- ibuprofen: *Ibux, Ibumetin*

3a.

- Paracetamol er førstevalget og doseres etter barnets vekt. Hvis barnet er < 3 måneder, skal bruk av paracetamol være etter avtale med lege.
- Ibuprofen kan være et alternativ, men skal ikke brukes av barn < 10 kg (hvis ikke dette er avtalt med lege) eller ved vannkopper (pga. risiko for infeksjoner).
- Barn < 18 år skal IKKE bruke acetylsalisylsyre ved feber.
- Man bør kontakte lege ved manglende effekt, dårlig allmenntilstand eller ved behov for å bruke smertestillende > 3 dager.
- Ikke-medikamentelle tiltak (f.eks. nok søvn, hvile, mat og drikke) kan forebygge og lindre smerter.

3b.

En generell regel er at for rask og sikker effekt til barn, bør man velge mikstur eller smelte-tabletter fremfor stikkpiller. Tabletter, dosegranulat osv. er også aktuelt hvis det er reseptfritt for barnets vekt. Stikkpiller kan være egnet ved f.eks. svelgevansker. Utvalget av legemidler med paracetamol varierer mellom apotek. Sjekk apotekets utvalg over hvilke varianter som kan være aktuelle.

4a.

Rådene fra 1b og 1c gjelder for alle, også gravide. Generelt anbefales gravide å bruke så lite medisin som mulig. Paracetamol er førstevalget også for gravide, men de gravide skal ikke behandle seg selv med NSAIDs i noen del av svangerskapet.

4b. TryggMammamedisin er en god og trygg kilde for informasjon som er beregnet for gravide og ammende. Se «TryggMammamedisin.no».