



kurs
kompis

HU112 Solpleie



HU112 Solpleie

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
- 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 dere har produkter og oppslagsverk lett tilgjengelig



Praktiske øvelser

I kurset «HU112 Solpleie» lærte dere hvorfor det er viktig å beskytte seg mot solens skadelige UV-stråling. Dere lærte også hvilke krav som stilles til solkrem, og hvordan du kan gi tilpasset veiledning og gode solråd til solkunder.

Nå skal dere gå til hyllene med solpleie og gjøre dere kjent med ulike solkremer som kan være aktuelle å anbefale solkunder med ulike behov.

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.

1. Hvilke solkremer har dere i apoteket som er egnet for barn?
2. Velg ut 2-4 solkremer som kan være aktuelle for barn.
 - a. Hvilke av produktene er uten parfyme?
 - b. Hvilke av produktene er vannresistente/ekstra vannresistente?
3. Ulike UV-filter
 - a. Hva er forskjellen på kjemisk og fysisk UV-filter?
 - b. Vanlige eksempler på fysiske UV-filter er titandioksid og sinkoksid. Hvilke solkremer har dere med fysisk UV-filter, og er det også kjemisk UV-filter i disse?
4. Hvilke solkrem(er) vil du anbefale til f.eks:
 - a. kunder med sensitiv hud
 - b. kunder med fet hud
 - c. menn med mye kroppshår
5. Hvilke råd bør dere gi om påføring av henholdsvis en solkrem/lotion og en solspray?



Praktiske øvelser - løsningsforslag

1. Utvalget av solkrem varierer mellom apotek. Det er viktig at du er godt kjent med utvalget i ditt apotek.
2. Se på innholdsfortegnelsen/merkingen for solkremene du har valgt.
3. a. Kjemiske filter absorberer UV-stråler og omdanner dem til ufarlig varme før de rekker å skade hudcellene. De må trekke inn i huden, og trenger vanligvis 15–30 minutter før de virker. De har ofte en lett konsistens. Fysiske filter legger seg som et tynt lag på huden, og fungerer som bittesmå speil som reflekterer og sprer UV-strålene bort fra huden. De virker umiddelbart og gir sjelden hudirritasjon. Ulempen er at de kan gjøre huden hvit, og kan føles tykkere og vanskeligere å påføre.

b. Se på innholdsfortegnelsen/merkingen til solkremene, utvalget varierer mellom apotek.
4. Hvilke solkremer som er tilgjengelige varierer mellom ulike apotek.
5. Ved påføring av solkrem/lotion anbefales følgende:
 - påføres minst 15–30 minutter før solesponering
 - bruk en håndfull med solkrem til en kropp, og to fingerlengder (ev. 1 teskje) til ansiktet
 - gjenta påføring minst hver 2. time og hver gang etter bading/tørking med håndkle o.l.
 - husk å smøre alle hudområder som utsettes for sol

Ved påføring av solspray anbefales følgende:

- påføres minst 15–30 minutter før solesponering
- spray en dose på huden ca. hver 10 cm, og fordel solspray i alle retninger
- ved påføring i ansikt kan det være lurt å spraye i håndflaten først, og deretter fordele i ansiktet
- gjenta påføring minst hver 2. time og hver gang etter bading/tørking med håndkle o.l.
- husk å påføre solspray på alle hudområder som utsettes for sol.

I tillegg bør alle kunder anbefales å bruke annen solbeskyttelse som tillegg til solkrem, f.eks. solhatt, solbriller og klær.