

Informasjon om skolepresentasjonen

“La oss snakke om piller og sånt”

(versjon 31.08.12)

Presentasjonen er tenkt brukt av farmasøyter og farmasistudenter i klasseromsundervisning. Presentasjonen består av en powerpoint-presentasjon og et word-manuskript.

Målgruppen er elever på ungdoms- og videregående skole.

Innholdet er tredelt: Hoveddelen er å informere om og sette fokus på riktig bruk av legemidler. I tillegg til en kort beskrivelse av hva en farmasøyt er og hvordan man kan bli farmasøyt?

Gimmick

Det ønskes å gjøre elevene bevisst på egne holdninger til lovlige og ulovlige virkestoffer ved å ha en gimmick. Denne gimmicken består i å dele ut en vitaminpille (pass på at den ikke inneholder svin). Uten å fortelle hva det er, informeres elevene om at ved å ta denne ta tablett økes konsentrasjonen og oppmerksomheten og det vil være enklere å få med seg det som foregår. Diskusjonen om hvem som tok /ikke tok pillen ukritisk og hvorfor/hvorfor ikke tas opp senere i presentasjonen.

Sjekkliste før presentasjonen

- Tilgang til PC og projektor med lyd.
- Powerpoint 97 eller nyere
- Internettilgang med tilgang til youtube
- Avklare med skolens ledelse at gimmicken er grei å bruke
- Undersøke om det er enkelte virkestoff som er trendy å bruke i denne skolens nærmiljø for øyeblikket? (For eksempel Melatonan eller røkeavvenningsprodukter til slanking. Ta gjerne kontakt med det lokale apoteket.)
- Invitere skolens helsesøster til informasjonen

Ta med til presentasjonen:

Vitamintablett

Medisinglass til å ha tablett i ved utlevering.

Pappkrus til vann for å svelge tablett

NB: Les nøye igjennom manussidene. Flere steder skal man klikke på elementer i bildet som er linker til filmer etc.

MANUS

SLIDE 1: La oss snakke om piller og sånt



Presenter deg; hvem er du, hvor jobber du, hvilken utdanning/bakgrunn har du.

Fortell hvorfor du er kommet (er du invitert, har du meldt deg osv). Si gjerne noe sånt som "Jeg er utdannet farmasøyt, som vil si at jeg er spesialutdannet på medisiner. Alt fra hvordan de lages til hvordan de skal brukes og hvordan medisinen virker i kroppen. Jeg er her for å snakke med dere om dette.



Start med å klikke på medisinskapet - da kommer en av animasjonsfilm fra Apotekforeningen opp ("Vi bryr oss"). **NB! Forutsetter at maskinen man bruker er tilkoblet internett.** Du kommer tilbake til presentasjonen ved å legge ned YouTube (klikke i krysset oppe til høyre)

SLIDE 2: Dette skal vi snakke om



Gjennomgå kort hva timen skal omhandle. **Klikk så kommer de 5 punktene opp etter hvert.**

Dersom det er praktisk mulig legger du opp til en "Gimmick" for å få opp en diskusjon rundt ungdommers forhold til tablettbruk (se slide 4):

Legg en tablett på pulten til hver elev. Dette kan for eksempel være en vitamintablett. (NB! Bør ikke inneholde svineprodukter jf muslimske elever).

Når du gjør dette kan du for eksempel si noe sånt som "Før vi starter vil jeg gjerne at dere tar denne tablett. Du kan selv velge om du vil svelge den eller ikke. Men det er en tablett som øker konsentrasjonen og oppmerksomheten deres. Den vil gjøre det lettere for dere å få med dere hva som blir sagt denne timen."

Se slide 4 for mer informasjon om hensikten med Gimmicken.

SLIDE 3: Vanlige medisiner i hjemmet

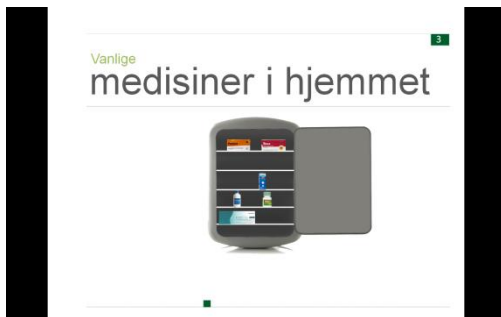


Her kan du for eksempel spørre "Kan dere nevne noen medisiner dere kjenner til?"

Etterpå kan du gå videre med å



klikke på medisinskapet – og det vil åpne seg.



Her kan du for eksempel si: " Dette er medisiner som er vanlige å finne i norske hjem. Vet alle hva disse medisinerne brukes til?"

Klikk frem bruksområdene (5 klikk hvor som helst på sliden) og snakke litt om dem - prøv her å få til en dialog med elevene. Forklar litt forskjellen mellom legemidler som brukes forebyggende (p-piller, allergimedisin) og de som brukes behandlende (smertestillende, nesepøyen).



Etter litt dialog her kan du gå videre med å for eksempel si: "Har dere tenkt på hvordan medisinen virker i kroppen. Hvordan har det seg at når man har hodepine så tar man en tablett som man svelger ned i magen..... Jeg vil nå vise dere en liten filmsnutt som viser hvordan medisiner tas opp i kroppen. Dette er for øvrig det samme som skjer når vi spiser mat. I filmen vil de bruke ordet virkestoff. Vet dere hva som menes med virkestoff? Forklar evt. dette.



Klikk så på Paracet-esken, og det vil komme opp en filmsnutt laget av Vitusapotek. **(NB! Forutsetter at maskinen man bruker er tilkoblet internet)** Du kommer tilbake til presentasjonen ved å legge ned YouTube (klikke i krysset oppe til høyre)



Etter filmen kan du for eksempel spørre om de kjenner til noen medisiner som IKKE tas i tablettform. Kom med eksempler dersom du ikke får respons (insulin, vaksiner, eksemssalver).

SLIDE 4: Forhold til medisiner

4

Forhold til medisiner

- Hva skal til for at du tar medisiner?
- Kan du bruke andres medisiner?
- Hvor lenge kan du bruke medisiner av gangen?
- Hvorfor har man medisiner i medisinskapp?

Her kan du spørre elevene om hvilket forhold de har til medisiner.

GIMMICK: Hvem tok tablett? Hvorfor/hvorfor ikke? Prøv å få til en diskusjon om hvilke holdninger den enkelte har til å ta tabletter fra ukjente, venner og familie.

Klikk så kommer de 5 punktene opp etter hvert (til ett par av punktene er det også illustrasjon til.)

Under hvert punkt finner du forslag til vinkling overfor elevene.

- Hva skal til for at du tar medisiner?

For eksempel " *Hvor vondt har du i kroppen før du tar en smertestillende tablett? Ofte kan det jo holde å drikke nok vann eller spise noe for å forhindre hodepine*"

Få gjerne opp en diskusjon med elevene her.

- Kan du bruke andres medisiner?

Prøv å få frem at det her er en forskjell på om legemidlet er reseptfritt eller på resept. Reseptfrie hodepinetabletter kan man jo få av andre, mens reseptpliktige legemidler som p-piller er utskrevet til en bestemt person. Hva kan skjer dersom jenter bytter ulike p-piller med hverandre. Er en p-pille helt lik en annen?

- Hvor lenge kan du bruke medisiner av gangen?

Prøv å få frem forskjellen mellom kortvarig bruk for eksempel mot hodepine, kurer som skal fullføres for eksempel antibiotika, og kontinuerlig behandling av kroniske sykdommer.

Bruker man hodepinetabletter for mye kan man få hodepine. Bruker man nesenspray for lenge kan man få tett nese osv.

- Hvorfor tror dere medisinerene er satt i medisinskapp?

Tas med for å gjøre elevene oppmerksomme på sikkerhetsaspektet og utilgjengelighet for barn. Se referanser under om jernpreparater og forgiftning. Inntil 20 tabletter multivitaminer uten jern er lite farlig selv for små barn.

Snakk evt om at ikke alle legemidler skal oppbevares kjølig dvs i kjøleskap - slik mange gjør.

Lenker til referanser som kan brukes til forberedelse:

Dersom du ønsker å lese litt mer om ungdommers forhold til medisiner kan du lese følgende artikler:

Holdninger til reseptfrie smertestillende legemidler blant 15 - 16-åringer

<http://tidsskriftet.no/article/1869643>

Selvmedisinering med reseptfrie smertestillende legemidler hos 15 - 16-åringer

<http://tidsskriftet.no/article/1869054>

Jerntabletter

<http://www.helsebiblioteket.no/Forgiftninger/Legemidler/Jern+-+behandlingsanbefaling+ved+forgiftning.4797.cms>

Multivitaminer

<http://www.helsebiblioteket.no/Forgiftninger/Aktuelt%2b%28arkiv%29/Forgiftninger%2bmed%2bmultivitamin er.33220.cms>

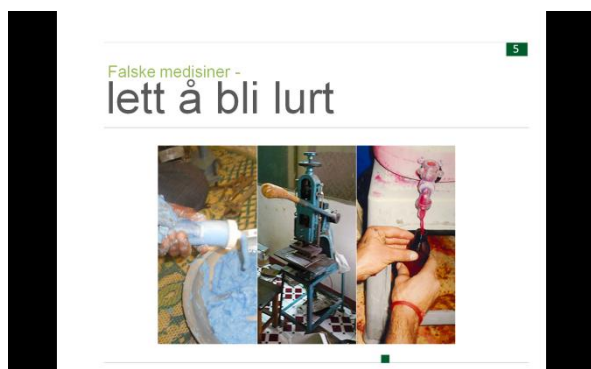
Paracetamol

<http://www.helsebiblioteket.no/Forgiftninger/Legemidler/Paracetamol+-+behandlingsanbefaling+ved+forgiftning.+Utfyllende+informasjon..4795.cms>

Ibux

<http://www.helsebiblioteket.no/Forgiftninger/Legemidler/NSAIDs%2b%28ikke-steroide%2bantiinflammatoriske%2bmidler%29%2b-%2bbehandlingsanbefaling%2bved%2bforgiftning.%2bUtfyllende%2binformasjon..4792.cms>

SLIDE 5: Falske medisiner – lett å bli lurt



Mange kjøper medisiner på nett eller av bekjente. Det er lett å bli svindlet. 50 prosent av legemidler solgt på nett antas å være piratkopier (WHO tall). Globalt sett er det anslått til 75 mill dollar per år. Til sammenligning antas narkotika omsetningen å være 50 mill dollar. Det finnes mange proffe forfalskere, og straffene er per i dag veldig lave. Det er mye strengere straffer for eksempel for produksjon og salg av narkotika.

Bildene viser ulike ulovlige produksjonssteder.

En pakke som blir stoppet i posten blir per i dag sendt tilbake til avsenderen og den som har bestilt får ikke varen eller pengene igjen. Det jobbes for å endre reglene slik at ulovlige legemidler blir ødelagt i stedet for å sende de tilbake til avsender. Hindrer da at de returnerte varene blir solgt til andre.

Den strengeste straffen for brudd på legemiddeloven er 2 års fengsel. En nordmann har fått 10 000 kroner i bot for å ha importert flere hundre falske Viagra.

Kommer pakken igjennom tollkontrollen, er det ikke sikkert at man får det man tror. Litt synd å få p-piller som kun inneholder hvitemel- slik som de opplevde i Brasil. Dette ble oppdaget fordi det ble så mange graviditeter.

Men det er også ganske farlig. For eksempel har det blitt oppdaget giftig veimaling i Viagra (for at den skulle bli blå) som ble kjøpt over nett inn til Norge.

Lenker til referanser som kan brukes til forberedelser : Apotekforeningens tidsskrift 02 | 12: Tema falske legemidler. www.apotek.no/tidsskriftet

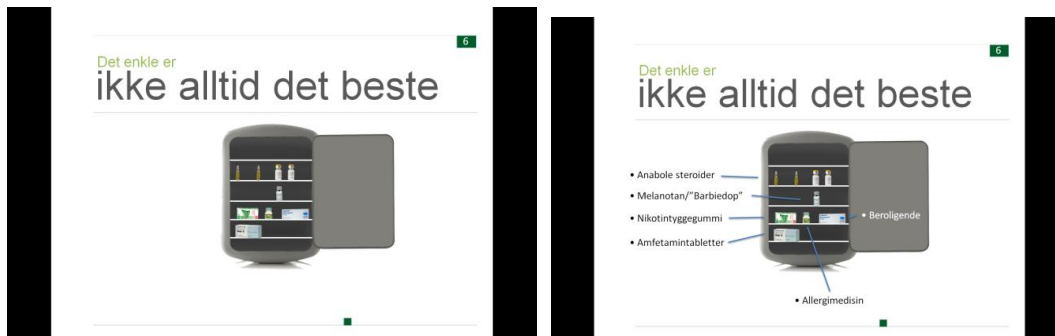
Si gjerne at på norske apotek er man sikret god kvalitet på medisinene, fordi det er så strenge krav.



Klikk på bilde for å få opp en filmsnutt fra Pfizer Norge der de intervjuer personer på gata med spørsmål om hva de vet om falske legemidler. Filmen er litt lang. Kan stoppes etter 1.10 min. **NB! (Forutsetter at maskinen man bruker er tilkoblet internett)** Du kommer tilbake til presentasjonen ved å legge ned YouTube (klikke i krysset oppe til høyre)



SLIDE 6: Det enkle er ikke alltid det beste/Medisiner og alkohol



Klikk frem hva som er i skapet (6 klikk hvor som helst på sliden)

Mange medisiner brukes feil- og gjerne bevisst feil for eksempel Allergitabletter mot fyllesyke og nikotintyggesom slankemiddel. Ingen av delene finnes det belegg for at virker.

Noen medisiner virker slik man ønsker for eksempel får man raskere og større muskler av anabole steroider, og man blir virkelig brun av Melanotan. Men som det ble sagt i filmen som ble vist om hvordan medisiner virker i kroppen (se slide 3) – så gir disse medisinene også bivirkninger. Og det snakkes det mindre om.

Anabole steroider (mange produsenter av falske anabole steroider):



Misbruk av anabole steroider kan ha alvorlige bivirkninger og medføre skader.. Det kan være psykiske bivirkninger som nedstemthet, oppstemthet og aggressiv atferd. Det kan være fysiske bivirkninger som håravfall, kviser, utvikling av bryster, leverskader og hjerteinfarkt.

Melanotan (mange produsenter av falsk Melanotan):

Vanlige bivirkninger av Melanotan er mørke flekker i huden, unormal brunfarge, økning i størrelsen av føflekker. Det er meldt om et tilfelle med en livsfarlig infeksjon i huden og lungene hos en norsk person som brukte Melanotan. I dette tilfellet var glasset med Melanotan forurenset med bakterier. Fagfolk er også redd for at Melanotan ved lengre tids bruk kan føre til utvikling av ondartet føflekk-kreft (Melanom).

Klikk på melanotanglasset og det kommer visning av en filmsnutt om Melanotan. (NB! Forutsetter at maskinen man bruker er tilkoblet internett) Du kommer tilbake til presentasjonen ved å legge ned YouTube (klikke i krysset oppe til høyre)

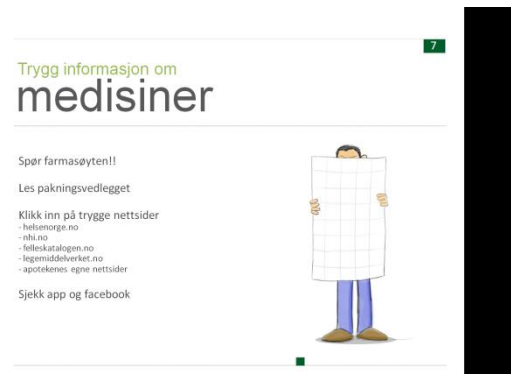
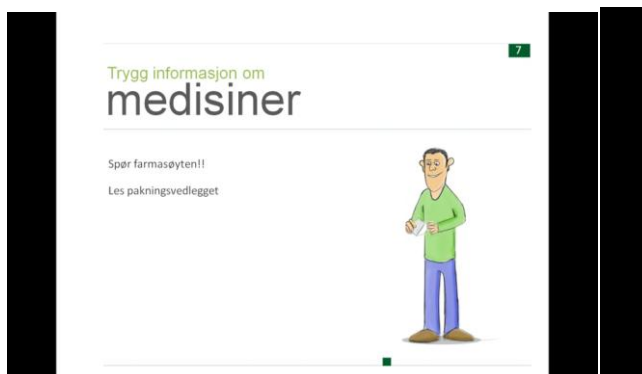


Klikk 4 ganger på presentasjonen (medisinskapet lukker seg, sklir bortover og nedenfor stående slide kommer opp).



Bør unngå å blande medisiner og alkohol uten først å ha snakket med lege/farmasøyt. Noen medisiner gjør det ikke noe om man kombinerer. Men flere medisiner bør ikke brukes sammen med alkohol. Noen antibiotika-typer kan i kombinasjon med alkohol gi sterke bivirkninger som kvalme, oppkast, hodepine osv.

SLIDE 7: Trygg informasjon om medisiner



Klikk så kommer punktene opp etter hvert (OBS! Stopp opp når mannen til høyre kommer frem. Han bretter ut pakningsvedlegget). Klikk deg så videre til de andre punktene.

Det er smart å skaffe seg trygg informasjon før man tar medisiner, slik at man ikke får noen overraskelser.

Lese en om et vidundermiddel på nettet som virker utrolig – så det nok noe informasjon som mangler. Det tar for eksempel mer enn 2 dager og en vidunderpille for å bli kvitt 5 kg eller få en six-pack.

Alle medisinpakninger i Norge skal inneholde et pakningsvedlegg, der det står mye informasjon. Noen ganger litt mye informasjon.....

Fortell gjerne om gode og kvalitetssikrede nettsider du bruker. Det finnes også mange gode apper, og mange (for eksempel Legemiddelverket) har også interessante sider på Facebook.

SLIDE 8: Hva er en farmasøyt?

Hva er en farmasøyt?

- Kan alt om medisiner
- Sørger for at du får trygg behandling
- Gir informasjon slik at du slipper å være usikker på noe

Hvordan bli en farmasøyt

- Opptakskrav:
Generell studiekompetanse + Matematikk R1 eller Matematikk S1 og S2 + Fysikk 1 eller Kjemi 1 eller Biologi 1
- Kan studere til
 - master i Bergen, Oslo og Tromsø
 - bachelor i Bergen, Oslo, Namsos og Tromsø

Mer informasjon på farmasifag.no

Klikk så kommer punktene opp etter hvert – inkludert sliden med "Hvordan bli en farmasøyt".

Farmasøyter er den gruppen autorisert helsepersonell med bredest ekspertise på legemidler. Vår legemiddelfaglige kompetanse dekker hele spennet fra forskning via produksjon til klinisk bruk av legemidler. Farmasøyter arbeider i apotek, sykehus, sykehjem og kommunehelsetjeneste, legemiddelindustri, forskning og undervisning og i offentlig forvaltning.

Fortell gjerne om hva du gjør.