

P-Posen –
Hjælp til øget
egenomsorg hos p-
pille brugere



Marika Nielsen og Mia Schmidt
FREDERICIA LØVE APOTEK

Indhold

P-PILLE POSEN - HJÆLP TIL ØGET EGENOMSORG HOS P-PILLE BRUGERE	2
INTRO	2
FORMÅL	3
PROBLEMFORMULERING	3
MÅLGRUPPE.....	3
METODE.....	3
RESULTATER.....	4
<i>I den første undersøgelse (n = 100).....</i>	<i>4</i>
<i>Den anden undersøgelse (n = 46).....</i>	<i>5</i>
KONKLUSION	6
TIDSPLAN.....	7
KONTAKTINFORMATION.....	7
BILAG 1 – POSENS INDHOLD.....	8
BILAG 2 – P-PILLE FOLDER.....	9

P-pille posen - Hjælp til øget egenomsorg hos p-pille brugere

Af Marika Nielsen farmakonom og Mia Schmidt farmakonom

Fredericia Løve apotek, Danmark

Medforfatter: Anton pottegaard, cand. Pharm pH.d, Syddansk University

Intro

Hver eneste ene dag, kommer der mange piger ind på apoteket. Blot for hurtigt at afhente deres p-piller. For det meste er det uden nogen form for information fra vores side af, da denne kundegruppe oftest er flere-gangsbrugere. De takker som regel nej tak til information, og så er de hurtig ude af døren igen.

Mange af de bivirkninger vi ser ved P-piller, kan vi på apoteket afhjælpe, hvis vi kan få åbnet op og gå i dialog med pigerne.

P-piller er den mest udbredte form for prævention i Danmark¹. På årsplan bliver der købt mere end 4 millioner pakninger i Danmark. I 2017 blev der alene fra Fredericia Løve Apotek solgt 7421 pakninger²

P-piller er et yderst populært valg, men der er desværre også forbundet en del risici ved brugen. Derfor bør det nøje overvejes, om det er den bedste form for prævention til den enkelte pige/kvinde. I dette projekt vælger vi dog kun at fokusere på de bivirkninger, vi kan afhjælpe pigerne med, når de kommer ind på apoteket. Vi ønsker at øge pigernes egenomsorg i forbindelse med brugen af p-piller.

Vi forventer og håber, at P-pillebrugerne fremadrettet vil bruge apoteket aktivt som sparringspartner til, at afhjælpe deres problemer, som er opstået pga. p-pillebrugen. Vi kan via vores store faglighed og gode løsninger afhjælpe rigtig mange problemer.

Apotekets image er lidt støvet efter mange år, hvor man kun kom på apoteket, når man virkelig var syg. Vores forhåbning er, at vi kan få støvet det lidt af, og få de unge piger til at bruge apoteket på lige fod med andre forretninger fra detail branchen, når der skal købes personlig pleje til afhjælp af problemer, herunder bivirkninger fra p-piller.

Vi vil fortælle de unge piger hvad apoteket kan tilbyde, udover blot af udlevere deres p-piller. Vi vil udlevere det vi har valgt at kalde en "P-pose". Det er et info-kit, som indeholder diverse relevante prøver, foldere og en brochure vi selv laver. Brochuren skal illustrere de mest gængse bivirkninger ved p-pillebrugen. Det skal illustreres humoristisk, men samtidig også fagligt korrekt og brugbart i forhold til, hvad pigerne kan gøre ved de bivirkninger de evt. oplever. Vi vælger at fokusere på de bivirkninger, som vi kan afhjælpe pigerne med, når de kommer ind på apoteket.

P-poserne vil blive udleveret af personalet, indtil der ikke er flere. Vi regner med at kunne uddele 100-150 poser til piger inden for den ønskede målgruppe. Ved udlevering af poserne, gives en kort info om formålet med poserne.

¹ <https://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/sex-og-samliv/fakta-om-praevention/p-pillerne-er-stadig-paa;-toppen/>

² Tal trukket fra Dynamics på ATC-koderne

Formål

Vi har til formål at dokumentere det nuværende niveau af information, der gives til brugere af p-piller i fællesskab apoteker i Danmark. Desuden har vi udviklet og testet et kit (p-posen), der kunne bruges til at forbedre apotekernes rådgivning. I p-posen er der vedlagt en QR-kode med et spørgeskema til p-pille brugerne, så vi kan sammenholde resultaterne fra de apoteksansatte med det brugerne oplever.

Problemformulering

Hvordan hjælper apoteket bedst mulig de unge P-pillebrugere, som oplever almindelige ikke- alvorlige bivirkninger?

Målgruppe

Piger op til 25 år, som bruger P-piller (både 1. og flergangsbrugere). Dette er en stor gruppe af vores daglige kunder på apoteket, og vi oplever ofte at disse kunder kun kommer for at afhente deres p-piller.

Metode

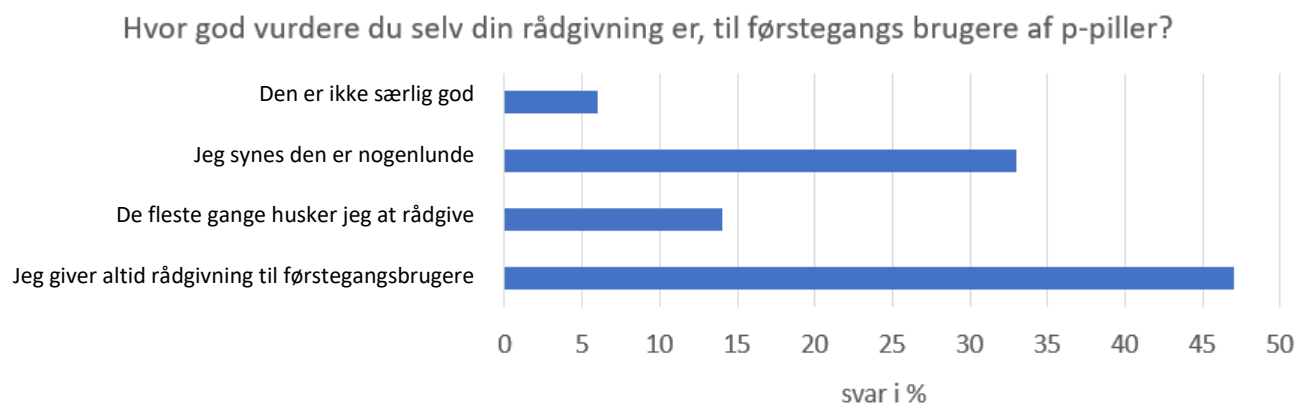
En undersøgelse i form af et spørgeskema blev sendt ud til danske apoteksansatte, som blev spurgt om (selvopfattet) niveau og kvaliteten af de oplysninger, der i øjeblikket leveres til brugere af p-piller.

Efterfølgende blev et kit (p-posen) sat sammen. Det skulle udleveres til p-piller brugerne, når de kom i skranken for at afhente deres p-piller. Denne pose indeholdte en brochure, der gav mere information om ikke- alvorlige bivirkninger, samt produktprøver (med tilhørende information), der er relevante for disse bivirkninger (fx hudpleje). Efter de 100 poser blev udleveret, blev der foretaget en anden undersøgelse rettet mod dem, der modtog poserne, og de blev spurgt om deres viden om potentielle ikke- alvorlige bivirkninger til p-piller og deres tilfredshed med p-posens oplysninger og prøver.

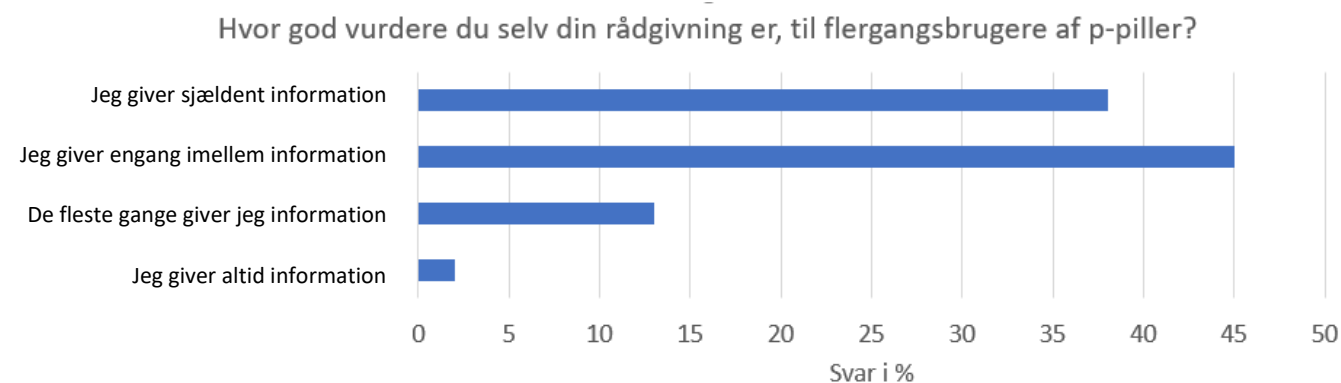
Resultater

I den første undersøgelse (n = 100)

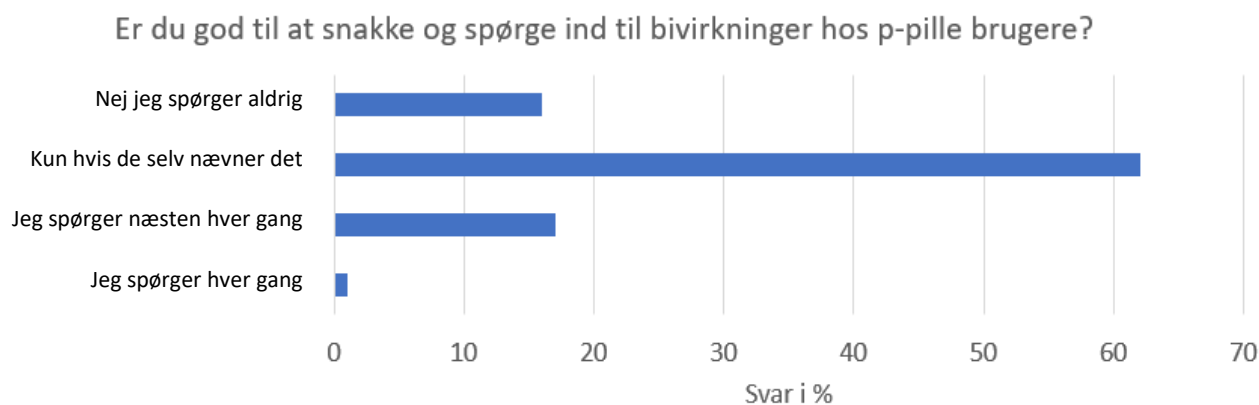
Graf 1: Flertallet rapporterede, at de gav oplysninger til nye brugere af p-piller (47% altid, 14% for det meste)



Graf 2: Oplysninger til tilbagevendende brugere var begrænsede (39% sjældent og 46% giver undertiden information).

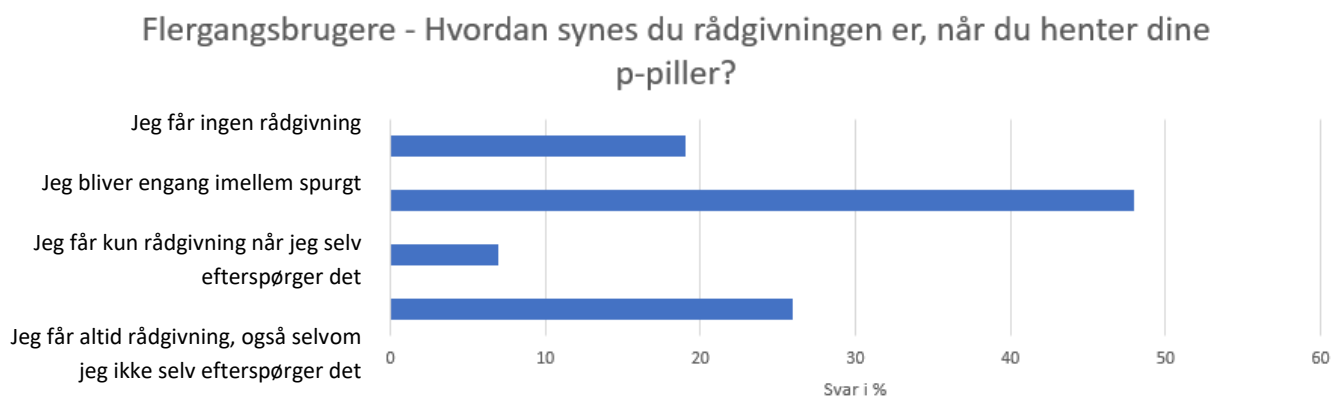


Graf 3: De fleste kun diskuterede bivirkninger, hvis brugeren har bragt sig selv op (65%).

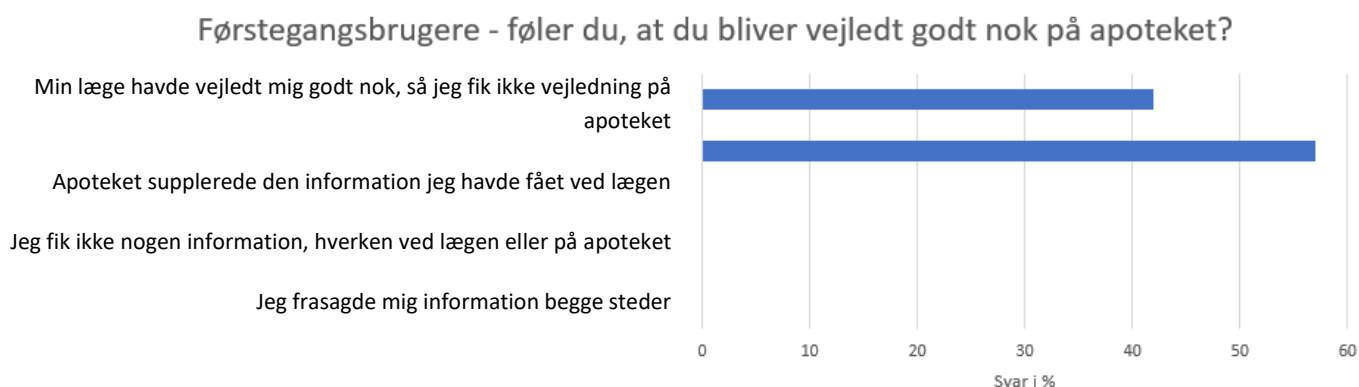


Den anden undersøgelse (n = 46)

Graf 4: Alle nye brugere får god information fra lægen i kombination med apoteket.



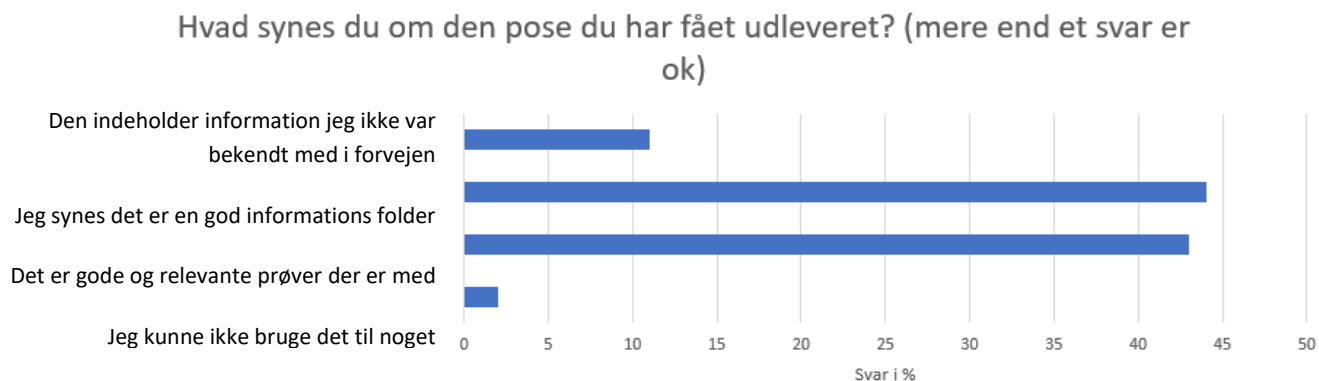
Graf 5: For tilbagevendende brugere er informationen meget begrænset (20% ingen information, 48% nogle gange).



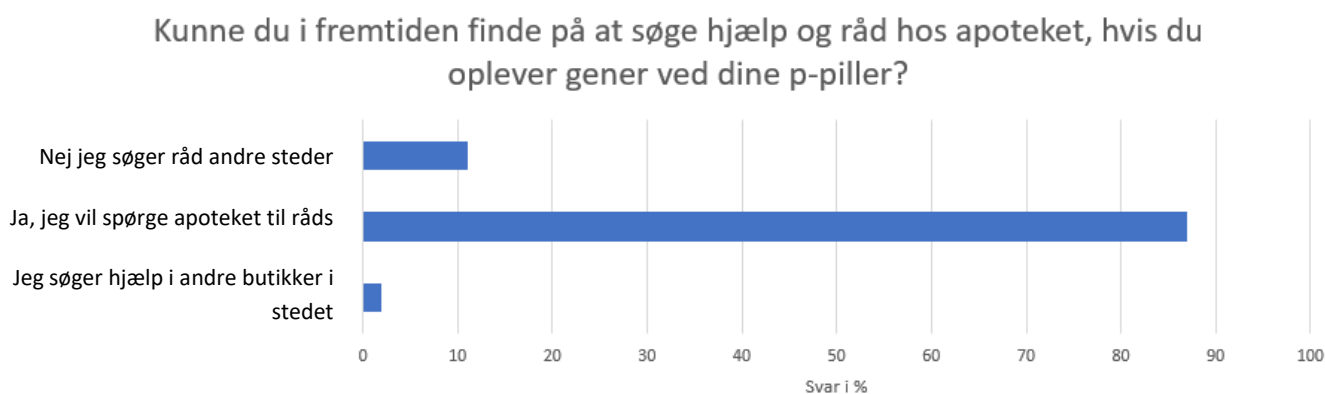
Graf 6: 30 af de 46 tilbagevendende brugere oplevede ikke-seriøse bivirkninger (65%).



Graf 7: Kun 1 bruger (2%) kunne ikke bruge P-posen, resten hvor positive afbrød P-posen.



Graf 8: Efter at have distribueret P-poserne vil de fleste (87%) søge hjælp og rådgivning på apoteket om der p-piller.



Konklusion

Når man kigger på resultaterne fra både de apoteksansatte og p-pille brugerne, er der enighed om, at rådgivningen til førstegangsbrugere er god og p-pillebrugerne føler sig godt klædt på. Desværre er der også enighed om, at vi på apotekerne ikke får fulgt op på den første rådgivning. Derfor er der behov for at give bedre information til flergangsbrugerne. Vi kan også se at der ikke bliver rådgivet om ikke- alvorlige bivirkninger af p-piller og her kan P-posen være et nyttig redskab for apotekets personalet til at give bedre rådgivning.

Tidsplan

Aktivitet	Antal timer
Motivation af personale og faglig inddragelse i projektet	10 timer
Udarbejdelse af spørgeskemaer (1 til apoteksansatte og 1 til p-pille brugerne)	10 timer
Udarbejdelse af P-pille folder (faglig folder om bivirkninger ved p-piller)	20 timer
Uddeling af de 100 p-posere, spørgeskemaer og rådgivning til brugerne	30 timer
Bearbejdning af data	10 timer
Udarbejdelse af rapport	20 timer
Timer i alt	100 timer

Kontaktinformation

www.fredericiaapotek.dk

015fl@apoteket.dk att. Marika og Mia.

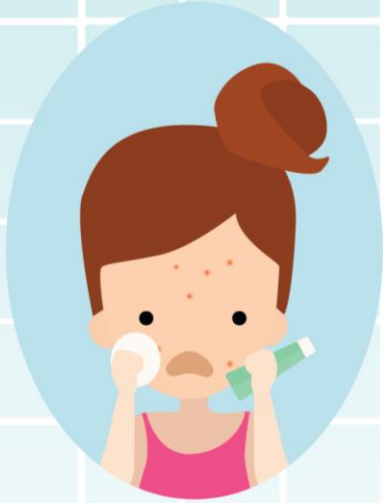
Bilag 1 – Posens indhold



Bilag 2 – P-pille folder



Når man får medicin, er der altid risiko for at få bivirkninger. Det samme gælder for **P-piller**, dog er det ofte noget man kan afhjælpe igennem god egenomsorg.



Mange oplever uren hud og akne i forbindelse med brug af p-piller.

Hormonsammensætningen i det mest almindelige **P-piller** har tendens til at fremprovokere hudproblemer.

En god daglig hudpleje rutine kan i mange tilfælde afhjælpe og forbedre problemet.

Apoteket har mange gode løsninger til enhver hudtype. Kender du ikke din hudtype, kan apoteket hjælpe dig med dette.



Du kender det sikkert. Maven, lænden og hovedet gør ondt, og humøret ændre sig. Menstruationen er på vej!

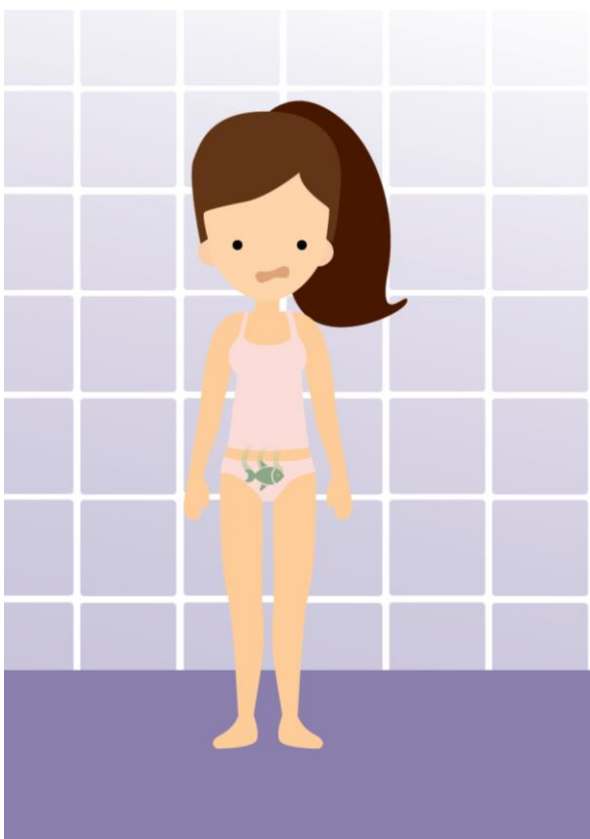
Men disse gener kan for nogle også godt forsætte, selvom man ikke har sin menstruation.

Hovedpine er en almindelig bivirkning ved **P-piller** og for nogle kan det være så generende, at det påvirker ens dagligdag.



Føler du dig oppustet eller er
vægten gået op på det seneste?

Så snak med apoteket om dine
gener. Vi står klar med gode råd
omkring kost og livsstil.



P-piller har tendens til at give
gener i underlivet, så som svamp,
betændelse i skeden og øget udflåd.

Dette kan i langt de fleste tilfælde
forebygges eller afhjælpes med det
rette intimpleje.

Vil du vide mere, så besøg os på



Udarbejdet af M. Nielsen og M. Schmidt i forbindelse med
International Pharmaceutical Federation (FIP) Glasgow 2018