

Mundtørhed

- Den komplette vejledning



Af Berit Kildegaard & Majbritt Sønderskov

Nykøbing Apotek

Indhold

Baggrund for projektet	3
Problemformulering	4
Problemstillinger	4
Projektets forløb	4
Resultater	5
Problemstilling 1. Hvad ved kunderne om mundtørhed?	5
Problemstilling 2. Hvilken rådgivning om mundtørhed er relevant for kunderne?	6
Problemstilling 3. Hvordan ønsker kunderne rådgivning om mundtørhed formidlet?	6
Problemstilling 4. Hvad er konsekvenserne ved langvarig mundtørhed, og hvordan kan apoteket bedst støtte op om forebyggelse af disse?	7
Konklusion	8
Bilag 1, Sammentælling af spørgeskema	9
Bilag 2, Interview med Dorthe Moa	13
Bilag 3, Avisartikel	16
Bilag 4, Roll-up banner	17
Bilag 5, Billede af Roll-up banner	18
Bilag 6, Spørgeskema	19
Bilag 7, brev til kunder	23
Bilag 8, Nykøbing Apoteks flyer	24
Bilag 9, Apotekets infosedel om mundtørhed	25

Baggrund for projektet

Mundtørhed er et stort problem for mange danskere. Ifølge Dansk Tandlægeforening lider 20 % af befolkningen af mundtørhed og selvom mange tror, det er aldersbetinget, er det i stedet visse sygdomme samt brug af medicin, der er den hyppigste årsag. En stor del af de lægemidler, vi udleverer hver dag, kan give mundtørhed som bivirkning. De største syndere er lægemidler til behandling af angst og depression samt mange smertestillende midler, men ofte kan det også være kombinationen af flere lægemidler, der kan være årsagen.

Konsekvenserne af langvarig mundtørhed kan f.eks. være øget tendens til huller i tænderne, kronisk dårlig ånde, parodontose og gentagne infektioner i mundhulen.

På Nykøbing Apotek oplever vi dagligt kunder, der lider af mundtørhed, men vi oplever i endnu højere grad folk, der går med mundtørhed uden at kende årsagen og egentlig også uden at have registreret det som et problem. Selvom vi på Nykøbing Apotek har haft øget fokus på mundtørhed over en længere periode, er det stadig vores opfattelse, at der er mange kunder, som ikke har modtaget vores information.

Det er vigtigt, at alle kunder får mulighed for at modtage samme information. Når apoteket tidligere har haft kampagner omkring mundtørhed, har de handlet om at give denne vigtige information. Apoteket har via Danmarks Apotekerforening kørt kampagnen ”Mundtørhed”. I denne kampagne var der fx lavet en brochure, vi kunne give til vores kunder. Brochuren beskriver facts og giver gode råd, men er det faktisk også det, kunderne ønsker at vide? Da vi ikke har mødt andre undersøgelser, der går på kundernes ønske vedr. information, kunne vi tænke os at undersøge, hvad kunderne ved om mundtørhed, hvilken information kunderne rent faktisk har brug for, og hvordan de ønsker informationen formidlet. Med denne viden kan vi målrette apotekets information og aktiviteter, så der både er taget hensyn til kundens behov og apotekets lovpligtige information. Ved at levere en målrettet information, der dækker kundernes egentlige behov, får apoteket skabt de bedste vilkår for en god kundeoplevelse. Dette medfører tilfredse og loyale kunder samt glade medarbejdere.

Problemformulering

Hvordan giver apoteket den bedste rådgivning til kunder, hvor mundtørhed optræder som en bivirkning af deres medicin?

Problemstillinger

1. Hvad ved kunderne om mundtørhed?
2. Hvilken rådgivning om mundtørhed er relevant for kunderne?
3. Hvordan ønsker kunderne rådgivning om mundtørhed formidlet?
4. Hvad er konsekvenserne ved langvarig mundtørhed, og hvordan kan apoteket bedst støtte op om forebyggelse af disse?

Projektets forløb

Vi startede vores projekt i november 2016, hvor vi interviewede Dorte Moa (en lokal tandplejer). Vi interviewede hende for at få så mange facts og råd om mundtørhed som muligt. Derefter skrev vi en avisartikel til en lokal avis. I denne artikel beskrev vi, hvordan mundtørhed ofte kan være en medicinsk bivirkning, samt hvad symptomerne og konsekvenserne kan være. Vores mål med denne artikel var at få læsere med mundtørhed til at komme ind på Nykøbing Apotek, så vi kunne vejlede dem i dette problem. Derfor havde vi i december ekstra fokus på mundtørhed. Vi havde fået lavet et roll-up banner med symptomer på mundtørhed, som skulle gøre kunder i publikumsrummet interesserede i mere information. Derudover havde vi hver fredag en fredagsbar, hvor kunderne kunne smage produkter til afhjælpning af symptomer samt få en snak om generne. Den ene fredag havde vi besøg af konsulenten fra CMS, som stod i fredagsbaren med ProlacSan. Hun havde kontakt med mange kunder, som tog godt imod hende.

I november startede vi med at uddele vores pilotspørgeskemaer i skranken, så vi kunne spore os ind på, om kunderne forstod vores spørgsmål. Det viste sig at der var et enkelt spørgsmål, som skulle omformuleres, og derudover tilføjede vi et spørgsmål mere i det endelige spørgeskema. Hele december gik med at dele de endelige spørgeskemaer ud. Samtidig havde vi lavet et særligt spørgeskema, som tandplejeren Dorte Moa skulle dele ud for os. Dette blev imidlertid forhindret, da klinikken var ramt af sygdom og de derfor ikke havde mulighed for at få delt nok ud. Vi har derfor valgt at undlade dette spørgeskema i projektets videre forløb. Da vi nåede januar var det tid til at databehandle på spørgeskemaerne. Nu var vi klar til at skrive projektrapporten og konklusionen på vores undersøgelse.

(se avisartikel i bilag 3 samt billede af Roll-up banner i bilag 4 og 5)

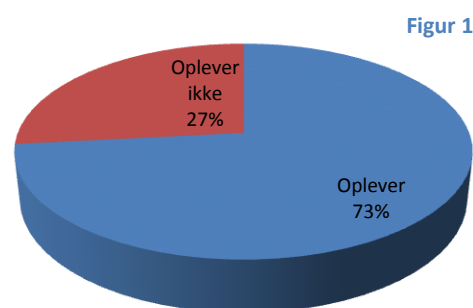
Resultater

Problemstilling 1. Hvad ved kunderne om mundtørhed?

Det er altid vigtigt at kende til de bivirkninger man kan opleve af sin medicin og derfor relevant at finde ud af, om kunderne, der får medicin med mundtørhed som bivirkning, faktisk er klar over at dette er tilfældet.

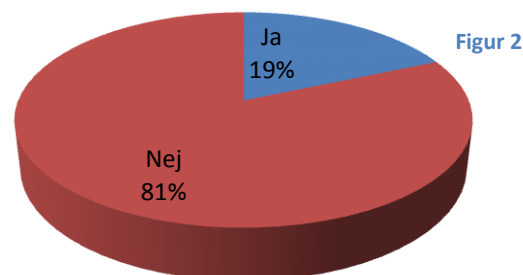
20 ud af de 27 personer der har deltaget i vores undersøgelse oplever mundtørhed. (se bilag 1, spørgsmål 2)

Ud fra svarene i spørgeskemaets spørgsmål 1 kan vi se, at ud af 27 adspurgte svarer de 15 nej til at de kender til denne bivirkning. Dvs. at 56 % faktisk ikke er klar over, at deres medicin har mundtørhed som bivirkning og ud af dem, der har svaret nej, er der faktisk 73 % der oplever mundtørhed. (se figur 1)

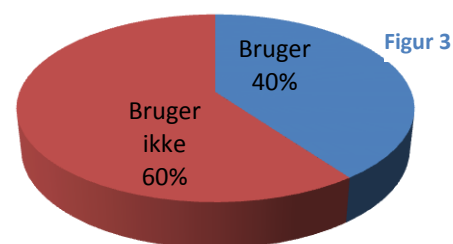


12 af de adspurgte var godt klar over denne bivirkning. Men hvis vi ser på resultatet af spørgsmål 6, svarer 11 af dem, at de allerede har modtaget information tidligere vedr. mundtørhed, dette både fra apoteket (8) og fra tandlæge eller læge (3).

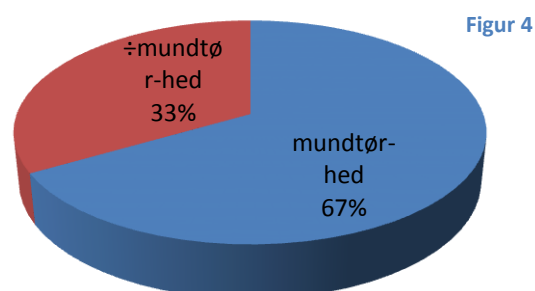
I spørgsmål 5 og 5A bliver kunderne spurgt om de kender til nogle konsekvenser ved langvarig mundtørhed. Her svarer 22 personer nej til at kende til nogle konsekvenser, mens de øvrige svarer at de kender til f.eks. huller i tænderne og parodontose. (se figur 2)



Til spørgsmål 3, hvor der spørges om kunderne ved, at der findes produkter til forebyggelse og afhjælpning af symptomer svarer 12 nej og 15 svarer ja. (se bilag 1 spørgsmål 3) Af de 15 der svarer ja, bruger 6 allerede produkter til at afhjælpe deres gener. (se figur 3)

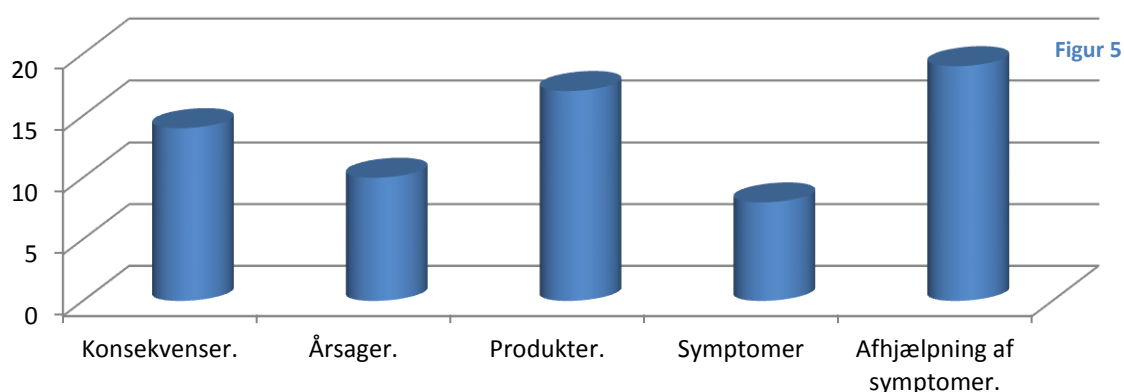


Af de 12 som ikke kender til, at man kan lindre og forebygge gener ved mundtørhed, er der faktisk 8 der oplever mundtørhed. (se figur 4)



Problemstilling 2. Hvilken rådgivning om mundtørhed er relevant for kunderne?

Ud fra svarene i spørgsmål 7 kan vi se, at det som flest kunder ønsker information om er afhjælpning af symptomer. Dette svarer 19 ud af 27 adspurgte. Derudover ønskes information om konsekvenser (14), årsager (10) og produkter (17). (se figur 5)

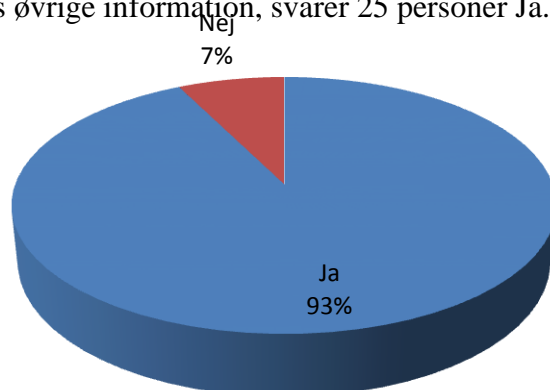


Problemstilling 3. Hvordan ønsker kunderne rådgivning om mundtørhed formidlet?

I spørgsmål 8 bliver kunderne spurgt om, hvordan de ønsker information fra apoteket formidlet. Her svarer 20 mundtligt information, 14 svarer skriftlig information og 11 svarer henvisning til relevante hjemmesider. (se bilag 1, spørgsmål 8)

2 har ingen information fra apoteket ønsket, men disse 2 personer oplever ikke mundtørhed som problem.

Til spørgsmål 9 om hvorvidt de ønsker at få udleveret et kortfattet informationsmateriale som supplement til apotekets øvrige information, svarer 25 personer Ja.



Derved kan vi se, at hele 93 % af deltagerne i undersøgelsen gerne vil modtage et kortfattet informationsmateriale vedr. mundtørhed, som er udarbejdet af apoteket.

Problemstilling 4. Hvad er konsekvenserne ved langvarig mundtørhed, og hvordan kan apoteket bedst støtte op om forebyggelse af disse?

I vores interview med Tandplejer Dorthe Moa, giver hun udtryk for, at de værste konsekvenser ved langvarig mundtørhed er huller i tænderne, dårlig ånde og irriteret slimhinde med bl.a. blister. Hun oplever det som et stort problem, også fordi der er mange, der går med mundtørhed uden at vide det og bare har vænnet sig til det. Hun mener, at medicinforbrug er en meget typisk årsag til mundtørhed, og at der er mange, der ikke har fået information vedr. mundtørhed. Der er efter hendes mening alt for lidt fokus på mundtørhed.

Dorthe Moa mener, at forebyggelse altid er det bedste og jo mere man kan forebygge jo bedre. Derfor mener hun, at vejledning omkring mundhygiejne er et område, hvor apoteket kan gøre en stor forskel. Vejledning om korrekt brug af tandtråd og mellemrumsbørster, samt korrekt valg af tandpasta uden skum- og farvestoffer, er efter hendes mening meget vigtige emner. Derudover mener hun også, at vejledning om produkter til lindring af mundtørhed er vigtigt og fremhæver bl.a. Prolacsan, som efter hendes mening er særdeles effektivt.

Konklusion

Konklusionen på vores undersøgelse er, at kunderne på Nykøbing Apotek i stor stil oplever mundtørhed, og de fleste af dem faktisk ikke kender konsekvenserne. Informationen, som de ønsker, handler derfor også mest om afhjælpning af symptomer, konsekvenser, og hvilke produkter mod mundtørhed der findes. Derudover ønsker mange også information om årsager til mundtørhed. Kunderne er meget glade for den mundtlige information, vi giver dem på apoteket, men ønsker også informationen skriftlig samt henvisning til relevante hjemmesider. For at imødekomme kundernes ønsker om skriftlig materiale vælger vi at lave et informationskit, som kunderne kan få med hjem. Dette informationskit skal støtte op om den information, vi har givet mundtlig og indeholde:

- En kortscrevet indledning om mundtørhed, årsager, symptomer, konsekvenser.
- Brochure fra Danmarks Apotekerforening ”Mundtørhed”.
- Apotekets infosedel om mundtørhed.
- Brochure fra CMS / ProlacSan.
- Henvisning til relevante hjemmesider.
- Brochure om produkter til afhjælpning af symptomer.
- Vores egne flyer, som fortæller hvilken medicin de har fået, og at denne medicin kan give mundtørhed som bivirkning.

Vores tanke er, at andre apoteker også kan få gavn af dette informationskit. Det enkelte apotek kan vælge at bruge informationskittet som det er, eller selv tilpasse det til deres apotek og kunder.

Projektets resultater vil blive gennemgået for Nykøbing Apoteks personale på et morgenmøde. Også her vil informationskittet blive præsenteret, så vores kollegaer er godt rustet til at give den bedste information til vores kunder.

Vi har lært, at selvom vi syntes vi hele tiden informerer, så har informationen ikke været tilstrækkelig. Kunderne er ikke oplyste nok om mundtørhed og slet ikke, at det kan skyldes brug af medicin. Vi har også lært, at den mundtlige information ikke er tilstrækkelig for kunderne, de ønsker også skriftlig information og viden om, hvilke hjemmesider de kan læse mere om emnet på.

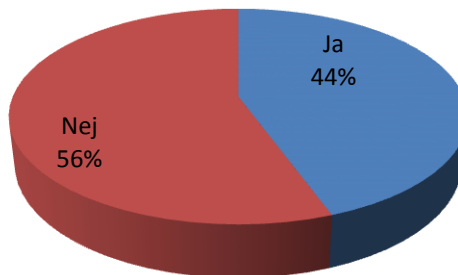
Projektet kan videreudvikles til vores kunder i forsendelsen. Dvs. private, plejehjem og andre institutioner, som i stor stil kan have gavn af skriftlig information, da vi sjældent taler med disse kunder.

Bilag 1, Sammentælling af spørgeskema.

Spørgsmål 1.

- Vidste du at den medicin du får har mundtørhed som bivirkning

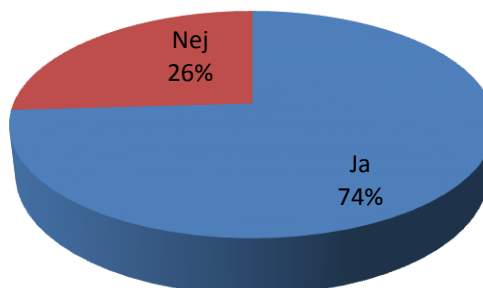
Ja: 12 Nej: 15



Spørgsmål 2.

- Oplever du mundtørhed

Ja: 20 Nej: 7



Spørgsmål 2a.

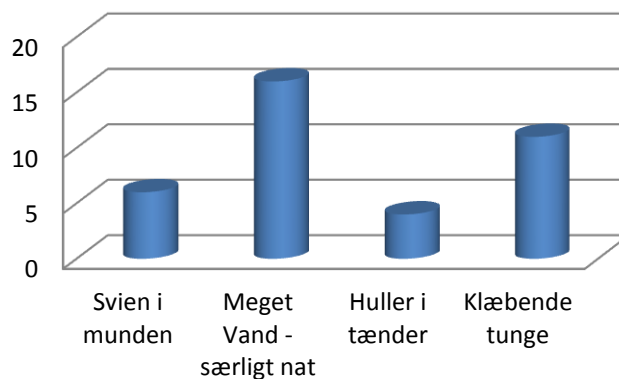
- Hvis ja, hvilke symptomer oplever du? (flere X)

Svien i munden: 6

At drikke meget vand – særligt om natten: 16

Mange huller i tænderne: 4

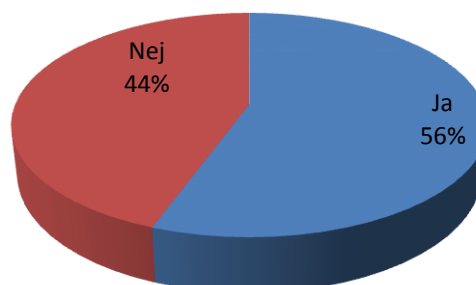
Følelse af at tungen klæber fast i ganen: 11



Spørgsmål 3.

- Ved du at der findes produkter til at forebygge og afhjælpe symptomer på mundtørhed

Ja: 15 Nej: 12



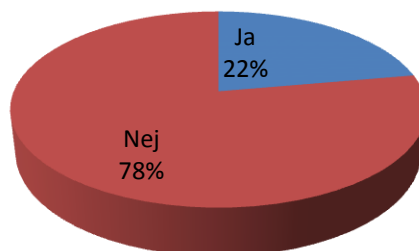
Mundtørhed – Den komplette Rådgivning

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Spørgsmål 4.

- Bruger du nogle produkter til at afhjælpe eller forebygge symptomer

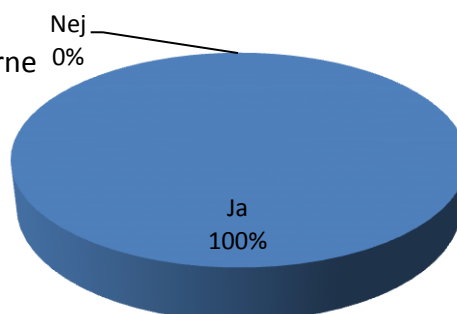
Ja: 6 Nej: 21



Spørgsmål 4a.

- Hvis ja, har du positiv effekt af produkterne

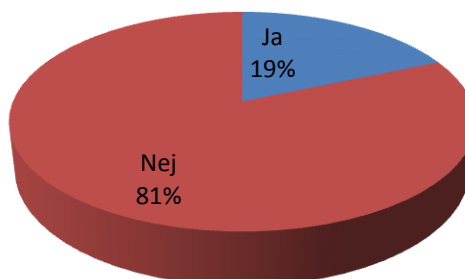
Ja: 6 Nej: 0



Spørgsmål 5.

- Der kan være mange konsekvenser ved langvarig mundtørhed! Kender du nogle konsekvenser?

Ja: 5 Nej: 22



Spørgsmål 5A.

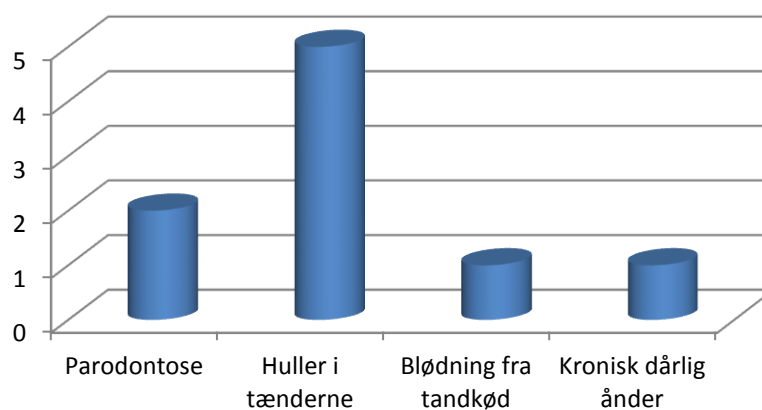
- Hvis ja, Hvilke:

Parodontose 2

Huller i tænderne 5

Blødning fra tandkød: 1

Kronisk dårlig ånde: 1



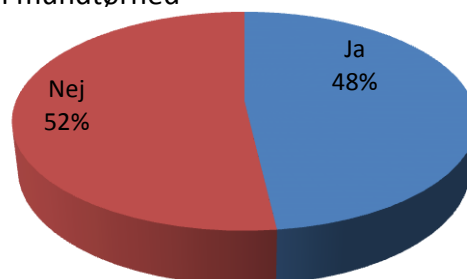
Mundtørhed – Den komplette Rådgivning

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Spørgsmål 6.

- Har du tidligere modtaget information om mundtørhed

Ja:13 Nejl:14



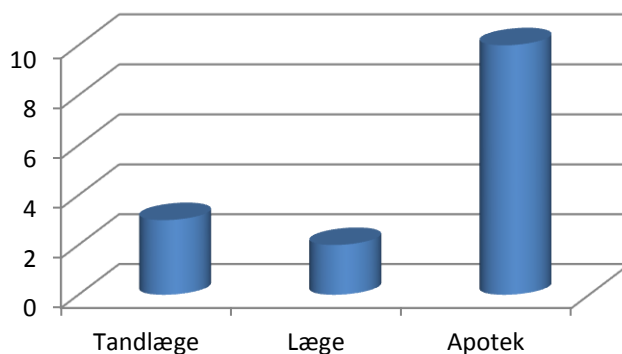
Spørgsmål 6a.

- Hvis ja, hvor/af hvem fik du informationen (flere X)

Tandlæge:3

Læge: 2

Apotek: 10



Spørgsmål 7.

- Hvilken information ønsker du fra apoteket (flere X)

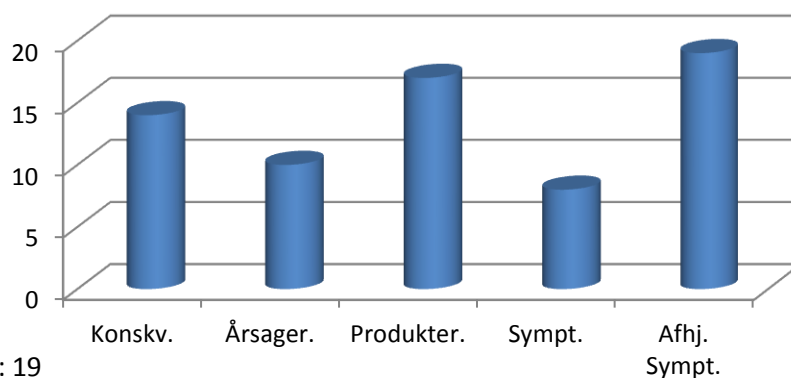
Information om konsekvenser: 14

Information om årsager: 10

Information om produkter: 17

Information om symptomer: 8

Information om afhjælpning af symptomer: 19



Mundtørhed – Den komplette Rådgivning

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

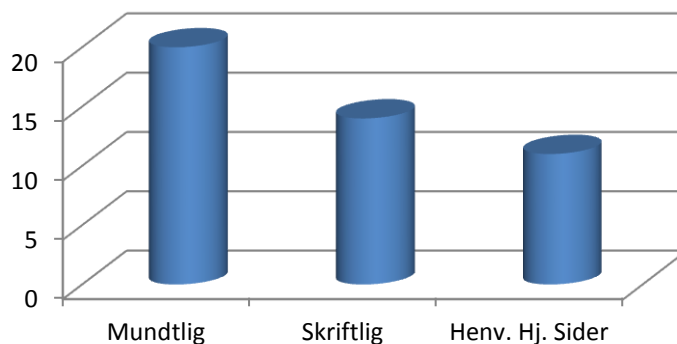
Spørgsmål 8.

Hvordan ønsker du information om mundtørhed fra apoteket (flere X)

Mundtlig: 20

Skriftlig: 14

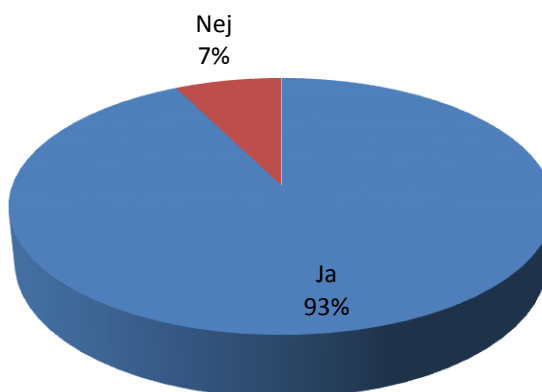
Henvielse til relevante hjemmesider: 11



Spørgsmål 9.

- Hvis apoteket lavede et kortfattet informationsmateriale omkring mundtørhed, ville du så være interesseret i at få det udleveret som supplement til øvrig rådgivning

Ja: 25 Nej: 2



Bilag 2, Interview med Dorthe Moa

Oplever du at mundtørhed er et stort problem blandt dine patienter?

”Ja, absolut. Og det værste er, at de færreste faktisk ikke er oplyst om mundtørhed. Det er ikke noget man snakker om. Jeg oplever rigtig mange, som kommer med mundtørhed, men som har affundet sig med det. Så det vil sige, at kroppen ændre sig langsomt og gradvist. Der kan være mange årsager til, at man får det, men de vender sig til det, så de lægger ikke selv mærke til det, før de sidder i stolen og vi bliver opmærksomme på det. Så kan de selv komme i tanke om, at ja det er faktisk et problem og det har været der i lang tid”.

Vil patienterne gerne vedkende sig det, når du siger det til dem?

”Ja, det vil de gerne”.

Hvad er den typiske årsag til mundtørhed hos dine patienter?

”Mange tror det er pga. overgangsalderen, men tit er det pga. den medicin de får, eller en følgesygdom fx diabetes. Eller også er det medicinsammensætningen. Der er mange, der siger de har læst indlæggelsessedlen og der står ikke, at mundtørhed er en bivirkning. Men når vi så sætter os ned og kigger på, hvilken medicin de får, så giver det sammensat bivirkningen mundtørhed. Men det er de færreste der er klar over det”.

Hvilke symptomer støder du oftest på, når du har patienter med mundtørhed?

”I de værste tilfælde er de meget cariesaktive og det er en ledetråd for mig for, at der mangler spyt, som skal fjerne bakterier og være med til at holde mundhulen ren.

Det kan også være der er meget plak og irritation i slimhinden. Det er de 3 hovedsymptomer jeg ser. Der er også nogen som snyder, fordi de har så god mundhygiejne, så der umiddelbart ikke er noget at se. Men når jeg så går i gang med behandlingen, så kan jeg se hvordan de tørre ud hele tiden. Så holder jeg øje med hvilken spytsekretion der kommer og der kan jeg se, at den er meget lav og så får jeg en indikation til at spørge ind til, om patienten oplever mundtørhed i hverdagen”.

Kan blister være et tegn på mundtørhed?

”Ja, bl.a. Pga. mundtørhed, for så er du mere udsat. Men det behøver ikke være derfor”.

Har du patienter der selv henvender sig fordi de har mundtørhed?

”Ja, men der er længe imellem dem. Det er mere sådan, at jeg ser nogen ting og så spørger ind til det. Eller fordi de kommer fra apoteket med information om mundtørhed og gerne vil have en snak om det”.

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Hvad er konsekvenserne ved langvarig mundtørhed?

”Huller i tænderne og en irriteret slimhinde, som så kan give alle de andre ting jeg tidligere har nævnt. Der skal ingenting til når de børster deres tænder, de børster så hårdt så de ødelægger tandkødet. Når der først er gået hul på tandkødet, så har man en forestilling om, at man skal gøre det ekstra rent derinde. Så går der panik i folk og de begynder med tandstikker og mellemrumsbørster, der hvor skaden er sket og så lige pludselig har vi en kæmpe byld. Så kommer de herop og tror at tanden ryger ud, men årsagen er, at der er kommet betændelse i tandkødet, fordi de har alle de negative bakterier og så udvikler det sig bare”.

Hvor langt tid går der fra der opstår mundtørhed til tænderne begynder at tage skade?

”Det kommer an på mundhygiejnen, fordi hvis du har en god mundhygiejne, kan du holde det nede på den måde. Jeg har lige været inde i en stime, hvor jeg kan se, hvor meget der kan ske på 1 år. Det er så man tænker, det er vildt det her, det har patienten aldrig haft før. Så 1/2-1 år, alt efter hvor meget spytksekretionen er nedsat og hvilken mundhygiejne man har. Det kommer også an på følgesygdomme. Men det er ret hurtigt”.

Hvilken behandling anbefaler du til mundtørhed?

”Ved mundtørhed er jeg meget glad for Prolacsan. Og grunden til det er, at jeg ser den virkning den har. Jeg har prøvet med alle de andre ting, der er på markedet, men med Prolacsan ser jeg bare så god en virkning i forhold til det andet. Folk kan lide det og de kan forholde sig til det. Den ændrer jo alle de negative bakterier til positive bakterier og derved sættes gang i spytksekretionen. Så jeg har en god virkning med Prolacsan. Man skal jo huske, at der ikke er nogen bivirkninger. Jeg har ikke haft en eneste endnu, hvor det ikke virker”.

Hvilken information anser du som værende den vigtigste for dine patienter med mundtørhed?

”Mundhygiejne er rigtig rigtig vigtig. Når du har nedsat spytksekretion, skal der noget ekstra til for, at hjælpe din dagligdag med at gøre rent inde i munden. Bl.a. sugetabletter som Prolacsan, men også tandbørstning og mellemrumsbørster for der er tandstikker ikke det helt rigtige. Oplysningen om at holde munden samt tungen ren er rigtig vigtig. Valg af tandpasta er også vigtig, så man ikke børster med skumstoffer samt farvestoffer”.

Til hvilke kunder mener du at information om mundtørhed er relevant.

”Når der er folk, som har en sygdom, I ved kan være med til at give mundtørhed, diabetes, sjøgrens eller hvad det nu kan være. Patienter der får en sammensætning af en masse medicin, så er det der I skal være opmærksomme og spørge ind til det. Det ville også være godt, hvis I gav information til dem, der kommer pga. dårlig ånde. Dårlig ånde kan skyldes mundtørhed. Cancerpatienter der er i behandling har meget stor gavn af information om produkter, der kan afhjælpe gener og de skader behandlingen kan give i munden”.

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Hvornår mener du at apoteket skal informere om mundtørhed?

”Jeg mener at forebyggelse altid er det bedste. Så hvis man kan give dem informationen om forebyggelse, allerede når man ser de er i risikogruppen, vil det være det bedste. Jo mere man kan forebygge jo bedre.

Hvilken information mener du at apoteket som minimum skal bidrage med?

”Jeg har patienter, som fortæller, at de i deres poser fra apoteket har fået en seddel om mundtørhed, men de ikke har fået kigget på den. Og den seddel er i hvert fald en god ide, for folk er ikke så opsøgende i sig selv. Så sedlerne bør, så vidt det er muligt, følges op af mundtlig information.

Jeg tror der generelt mangler oplysning om mundtørhed. Når de får oplysningerne, begynder de at fokusere på problemet og agere ud fra det. Så der er absolut alt for lidt fokus på mundtørhed.

Man skal huske at forklare dem, at spytksekretionen i forvejen er nedsat om natten og har man mundtørhed, bliver den bare fordoblet om natten.

Informationen er vigtig, for hvis man ikke ved bedre, så gør man nogen underlige ting. Fx sætter de en lakrids op i ganen til natten. De indordner sig for sådan er det bare. De kender ikke konsekvenserne af mundtørhed”.

Har du nogen gode råd til hvordan vi fanger de patienter der ikke selv mener de har mundtørhed?

”Det kan jeg godt se, kan være svært for jer. Jeg kan jo se det, når de åbner munden. Så jeg tænker, I skal blive ved, at gøre dem opmærksomme på, at de gener de eventuelt har, kan skyldes mundtørhed og at de vænner sig til det og derfor ikke tænker over det.

Brug ord som ”Vi har erfaring med” eller ”Vi ved”, det er gode startsætninger. Så kan det være, de tager det til sig. Jeg tror også at en oplysningspjece af en eller anden slags, der var nede hos jer, ville være en god ide”.

Bilag 3, Avisartikel

Mundtørhed - En medicinsk bivirkning.

Nykøbing Apotek sætter i december, ekstra fokus på mundtørhed. Vi vil i denne periode bl.a. lave en undersøgelse, om hvilken rådgivning kunder med mundtørhed ønsker. Der vil i denne periode også være mulighed for at besøge vores fredagsbar, til en snak om mundtørhed samt en smagsprøve på forskellige produkter. Dette gør vi, fordi mundtørhed er et område, hvor et stort antal kunder bliver påvirket og hvor vi med den rette vejledning kan gøre en stor forskel.

Mundtørhed er et stort problem for mange danskere. Ifølge dansk tandlægeforening lider 20 % af befolkningen af mundtørhed og selvom mange tror det er aldersbetinget, er det i stedet visse sygdomme samt brug af medicin der er den hyppigste årsag. En stor del af de lægemidler vi udleverer hver dag, kan give mundtørhed som bivirkning. De største syndere er lægemidler til behandling af angst og depression, samt mange smertestillende midler, men ofte kan det også være kombinationen af flere lægemidler der kan være årsagen.

På Nykøbing Apotek oplever vi dagligt kunder der lider af mundtørhed, men vi oplever i endnu højere grad, folk der går med mundtørhed, uden at kende årsagen og egentlig også uden at have registreret det som et problem.

Konsekvenserne af langvarig mundtørhed kan f.eks. være øget tendens til huller i tænderne, kronisk dårlig ånde, parodontose og gentagne infektioner i mundhulen.

De typiske symptomer på mundtørhed kan være tør, klæbende og sviende fornemmelse i munden, problemer med at tale og en fornemmelse af at tungen klister til ganen. Man vil ofte have behov for at drikke meget vand, i særdeleshed om natten, eller som mange vælger, at fugte munden med bolsjer eller lignende.

Hvis man får medicin eller oplever mundtørhed er det vigtigt med en god mundhygiejne. På apoteket kan du få råd og vejledning om hvilke produkter der kan støtte op mundens naturlige barriere samt lindre eventuelle gener i munden.

Husk altid regelmæssig kontrol hos tandlæge, daglig brug af mellemrumsbørster eller tandtråd samt grundig tandbørstning med den rigtige tandpasta.

På Nykøbing apotek står vi altid klar til at hjælpe og vejlede dig.

Af Farmakonom Majbritt Sønderskov og Farmakonom Berit Kildegaard.

Bilag 4, Roll-up banner

Mundtørhed

En Medicinsk bivirkning



Hver 5. dansker lider af mundtørhed.
Mange ved det bare ikke.

Kan du genkende følgende:

At have brug for at drikke vand hele tiden -
også om natten

Gentagne infektioner i munden

At have kronisk dårlig ånde

Ofte at have huller i tænderne

Så lider du måske af mundtørhed!

Spørg på apoteket!

Mundtørhed – Den komplette Rådgivning

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Bilag 5, Billede af Roll-up banner



Bilag 6, Spørgeskema

Spørgeskema

Formålet med dette spørgeskema, er at vi som apotek herefter kan målrette vores rådgivning til kundernes behov.

Spørgsmål 1, Vidste du at den medicin du får har mundtørhed som bivirkning?

Ja Nej

Spørgsmål 2, Oplever du mundtørhed?

Ja Nej

Spørgsmål 2a, Hvis ja, hvilke symptomer oplever du? (sæt gerne flere X)

Svien i munden At drikke meget vand - særlig om natten

Mange huller i tænderne Følelse af at tunge klæber fast i ganen

Andet _____

Spørgsmål 3, Ved du at der findes produkter til at forebygge og afhjælpe symptomer på mundtørhed?

Ja Nej

Spørgsmål 4. Bruger du nogle produkter til at afhjælpe eller forebygge symptomerne

Ja Nej

Spørgsmål 4a. Hvis ja, har du positiv effekt af produkterne?

Ja Nej

Der kan være mange konsekvenser ved langvarig mundtørhed!

Spørgsmål 5. Kender du nogle konsekvenser?

Ja Nej

Spørgsmål 5a. Hvis ja, hvilke?

Spørgsmål 6. Har du tidligere modtaget information om mundtørhed?

Ja

Nej

Spørgsmål 6a. Hvis ja, hvor/af hvem fik du informationen? (sæt gerne flere X)

Tandlæge

Læge

Apotek

Andet _____

Spørgsmål 7. Hvilken information ønsker du fra apoteket?

Information om konsekvenser Information om årsager

Information om symptomer Informationer om produkter

Information om afhjælpning af symptomer

Spørgsmål 8. Hvordan ønsker du information om mundtørhed fra apoteket?

Mundtlig

Skriftlig

Henvisning til relevante hjemmesider

Spørgsmål 9. Hvis apoteket lavede et kortfattet informationsmateriale omkring mundtørhed, ville du så være interesseret i at få det udleveret som supplement til øvrig rådgivning?

Ja

Nej

Mange tak for din hjælp.

Af Majbritt Sønderskov og Berit Kildegaard, farmakonomer på Nykøbing Apotek.

Bilag 7, brev til kunder

Kære kunde

I denne kuvert har vi samlet de informationer, samt henvisninger til relevante hjemmesider, der er mest relevant for dig med mundtørhed.

Baggrunden for dette, er et projekt vi har udført på Nykøbing Apotek i vinteren 2016/17. Vi ville gerne undersøge, hvilken information vedr. mundtørhed, der var vigtig for vores kunder at få og hvordan vores kunder ønskede informationen formidlet.

Vores undersøgelse viste, at de fleste kunder ønsker en kombination af mundtlig og skriftlig information.

Vi håber, at du vil få gavn af informationen, du finder i denne kuvert. Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte apoteket.

Vedlagt i kuverten

- Apotekets brochure om mundtørhed. Danmarks Apotekerforening.
- Apotekets infoseddel om mundtørhed. (bilag 9)
- Vidste du det om mundhulens bakterier. CMS Dental.
- Lider du af mundtørhed. CMS Dental.
- Tager du astmamedicin. CMS Dental.
- Har du diabetes. CMS Dental.
- Lider du af kronisk dårlig ånde. CMS Dental
- Ekulff Fuktisar flyer.
- Nykøbing Apoteks flyer. (bilag 8)

Relevante hjemmesider:

- www.apoteket.dk
- www.min.medicin.dk
- www.sundhed.dk
- www.tandlaegeforeningen.dk
- www.cmsdental.dk
- www.prolacsan.dk

Hilsen

Nykøbing Apotek

Algade 20

4500 Nykøbing Sj.

59 91 00 85

Bilag 8. Nykøbing Apoteks flyer

Du har i dag fået medicin _____

Denne medicin kan give mundtørhed som bivirkning.

Spyttet i munden er bl.a. med til at beskytte dine tænder mod caries.

Der findes forskellige produkter, som kan hjælpe med at sætte gang i spytksekretionen.

Fx sugetabletter, mundspray eller mundgel.

Nykøbing apotek anbefaler at du prøver sådan et produkt, hvis du oplever mundtørhed.

Kontakt gerne Nykøbing Apotek, hvis du ønsker et produkt, eller hvis du har spørgsmål.

Med venlig hilsen

Nykøbing Apotek

(59 91 00 85)

Bilag 9, Apotekets infosedel om mundtørhed

Mundtørhed – en medicinsk bivirkning.

Mundtørhed er et stort problem for mange danskere. Ifølge dansk tandlægeforening lider 20 % af befolkningen af mundtørhed og selvom mange tror det er aldersbetinget, er det i stedet visse sygdomme samt brug af medicin der er den hyppigste årsag. En stor del af de lægemidler vi udleverer hver dag, kan give mundtørhed som bivirkning. De største syndere er lægemidler til behandling af angst og depression, samt mange smertestillende midler, men ofte kan det også være kombinationen af flere lægemidler der kan være årsagen.

På Nykøbing Apotek oplever vi dagligt kunder der lider af mundtørhed, men vi oplever i endnu højere grad, folk der går med mundtørhed, uden at kende årsagen og egentlig også uden at have registreret det som et problem.

Konsekvenserne af langvarig mundtørhed kan f.eks. være øget tendens til huller i tænderne, kronisk dårlig ånde, parodontose og gentagne infektioner i mundhulen.

De typiske symptomer på mundtørhed kan være tør, klæbende og sviende fornemmelse i munden, problemer med at tale og en fornemmelse af at tungen klister til ganen. Man vil ofte have behov for at drikke meget vand, i særdeleshed om natten, eller som mange vælger, at fugte munden med bolsjer eller lignende.

Hvis man får medicin eller oplever mundtørhed er det vigtigt med en god mundhygiejne. På apoteket kan du få råd og vejledning om hvilke produkter der kan støtte op mundens naturlige barriere samt lindre eventuelle gener i munden.

Husk altid regelmæssig kontrol hos tandlæge, daglig brug af mellemrumsbørster eller tandtråd samt grundig tandbørstning med den rigtige tandpasta.

På Nykøbing apotek står vi altid klar til at hjælpe og vejlede dig.

Relevante produkter for dig med mundtørhed:

- Prolacsan sugetabletter – Sugetabletter med probiotika, som styrker mundens naturlige forsvar, ved at ændre bakterie sammensætningen i mundhulen.
- Ekulff fuktisar – sukkerfrie sugetabletter som stimulerer spyttproduktionen.
- Zendium Saliva gel – Fugtgel, med enzymer og proteiner, der fugter tænder og slimhinde ved at danne en beskyttende hinde og supplere mundens egen spyttproduktion.
- Gum Hydral mundskyld, mundspray, gel og tandpasta – Serie der er specielt udviklet til at give en hurtig og langvarig lindring af mundtørhed.
- Stisal sugetabletter – sukkerfri sugetablet med flour, der virker stimulerende på spyttproduktionen.
- Zendium og Sensodyne tandpasta – til daglig tandbørstning. Indeholder ikke skumstoffer, der ofte kan virke generende og udtørrende på mundens slimhinde.
- Diverse tandstikkere og tandtråd – til vedligeholdelse af den gode mundhygiejne.