

Kundeundervisning på apoteket

Projektets baggrund:

Vi (en farmaceut og jeg) afholdt i forbindelse med apotekets 100-års jubilæum et par kundaftner på hovedapoteket om faglige emner for specifikke patientgrupper og deres pårørende. Foredragene foregik i kunderummet på apoteket og der var ca. 25 deltagere hver aften.

Formålet med kundaftnerne var at vise vores kunder vores faglighed på en anden måde end gennem kundeekspeditionerne i dagligdagen.

Kundaftnerne var en stor succes, så vi vil gerne videreudvikle dem og lave et projekt ud af det.

Vi vil med projektet undersøge, om kunderne får en bedre forståelse af deres eller pårørendes sygdom og behandlingen heraf samt om foredragene kan indføres som en blivende sundhedsydelse, hvor deltagerne betaler et vist beløb for deltagelse.

Kundaftnerne er med det faglige indhold i høj grad en måde at øge sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse på. Det er en særdeles vigtig mission for apotekerne i Danmark.

Ideen til kundaftnerne kom, da vi i dagligdagen ofte støder på kunder, der ikke kender til grundlæggende emner om deres sygdom og behandlingen heraf. Mange ved f.eks. ikke hvorfor de skal have flere forskellige slags blodtryksmedicin. Hvorfor det i det hele taget er vigtigt at få blodtrykket ned, når de nu ikke har symptomer. Ved f.eks. KOL kan de ofte ikke forstå, hvorfor medicinen ikke hjælper bedre. Ofte ved de egentlig heller ikke, hvad der er sket i lungerne, nu hvor de har KOL, udover at det er en sygdom, der gør, at de ikke kan trække vejret. Dette er bare få eksempler, som vi i dagligdagen oplever kunderne, ikke kender til ved deres sygdom. Mange af spørgsmålene kan sagtens overføres til andre sygdomme. Mange kunder søger selv oplysninger på nettet, eller hos lægen, men som mange kunder ofte siger, det er svært at finde troværdige kilder på nettet og lægerne er fortravlede og ikke altid nemme at forstå.

Det første foredrag vi afholdt omhandlede forhøjet blodtryk. Det indeholdt anatomi og fysiologi, den medicinske behandling, hvorfor det er så vigtigt at behandle et forhøjet blodtryk og egenomsorg - altså hvad man selv kan gøre for at mindske blodtrykket.

Undervejs i undervisningen var der en kunde, der fik øjnene op for, at det var vigtigt, at hun søgte læge for at finde et blodtrykspræparat, hun kunne bruge. Hun havde ikke taget medicinen i et par år, var symptomfri, men havde stadig forhøjet blodtryk. Hun var stoppet pga. bivirkninger.

Da vi havde KOL som emne, kom vi ind på, hvad der sker i kroppen ved KOL, hvilke behandlingsmuligheder der er, hvordan fremtidsudsigterne kan være, og hvorfor korrekt inhalationsteknik er vigtig samt ernæring og træning.

Vi inviterede også relevante patientforeninger, fysioterapeut og KOL-netværk, når det var relevant.

Foredragene er lavet på baggrund af materialet fra Pharmakons LÆR, TRÆN og LÆS. Vi vil gerne med projektet, tilbyde de kundefætre, vi har haft på apoteket på vores filial i nabobyen samt udvikle andre foredrag til afholdelse på hovedapoteket og i filialen. Vi vil gerne både på vores filial samt på apoteket afholde 3 kundefætre inden for det næste år. Det er meget vigtigt for os, at foredragene afholdes i kunderummene på afdelingerne, så der ikke er tvivl om, hvilket apotek der afholder kundefætrene.

Farmaceuten og vi 2 farmakonomer udvikler hver vores foredrag og afholder hver især de foredrag, vi udvikler. I vores filial bliver vi 2 farmakonomer der planlægger, forbereder og afholder fætrene.

Det er også vigtigt for os med projektet at vise, at farmakonomer har de faglige kompetencer til at forberede og afholde foredrag for kunder på et højt fagligt niveau og gøre det på et let forståeligt sprog for deltagerne.

Problemformulering:

Kan apoteket ved hjælp af foredrag øge kundernes og evt. pårørendes forståelse for deres sygdom samt behandlingen heraf?

Målgruppe:

Den primære målgruppe er de patientgrupper og deres pårørende, der inviteres til foredragene. Vores kolleger vil også få undervisning i emnerne, hvis dette skønnes relevant, så de også er opdaterede inden for sygdommene og derved kan støtte op om behandlingen og rådgivningen overfor kunderne. Herudover skulle apoteket gerne blive yderligere kendt for vores faglige profil.

Vi vil også rigtig gerne præsentere vores projekt for andre apoteker, evt. på FIP-kongres.

Metode:

Vi vil gerne undersøge kvantitativt ved hjælp af spørgeskemaer om deltagerne får en bedre forståelse for deres sygdom og behandlingen heraf. Vi vil videreudvikle vores evalueringsskema til deltagerne, så det bliver et spørgeskema, der kan give os svar på om foredragene højner deres forståelse for deres sygdom og behandling. På skemaerne vil vi også kvalitativt give deltagerne mulighed for at skrive kommentarer om aftenen, ligesom vi vil spørge ind til om, de havde tilmeldt sig, hvis de skulle have betalt et givent beløb for deltagelse. Spørgeskemaet kan ses i bilag 1. Spørgeskemaet blev rettet til fra gang til gang så teksten passede med emnet.

Resultater:

Vi havde planlagt og forberedt 6 kundaftener, men vi endte med 5 arrangementer. Den sidste kundaften om gigt i apoteksfilialen i Langå blev aflyst pga. for få tilmeldinger. Aftenen skulle have været afholdt d. 30. maj 2022. Vi annoncerede som vi gjorde til de andre aftener dvs. avisannonce, Facebook opslag og uddeling af brochurer på apoteket. Vi har erfaring for, at når aftenerne bliver lyse, er folk mindre interesserede i at tilmelde sig indendørs aftenarrangementer.

Kun resultater fra deltagere der led af sygdommene, er medregnet i resultaterne, deltager antallet kan derfor godt have været højere, da pårørende også gerne måtte deltage.

De 5 kundaftener:

1: KOL på filial d. 22. november 2019 afholdt af 2 farmakonomer. Det lokale KOL-netværk var til stede og fortalte lidt om, hvad man kan bruge dem til og om deres arrangementer.

2: Kroniske smerter på hovedapotek d. 23. januar 2020 afholdt af farmaceut. Fysioterapeut deltog med ca. 15 min. oplæg om vigtigheden af træning og Gigtforeningen var repræsenteret.

3: Forhøjet blodtryk på filial d. 27. februar 2020 afholdt af 2 farmakonomer. Hjerteforeningen var til stede og fortalte lidt om foreningens arbejde.

4: Psoriasis d. 6. april 2022 på hovedapotek afholdt af 2 farmakonomer.

5: Osteoporose 10. maj 2022 på hovedapotek afholdt af farmaceut. Fysioterapeut og osteopat var til stede og fortalte lidt om træningsmuligheder og Osteoporoseforeningens formand var til stede og fortalte lidt om deres arbejde.

Inden hver aften var der både en annonce i avisen og en pressemeddelelse (Bilag 2) ligesom der blev lavet en flyer til at dele ud på apoteket (Bilag 3)

Folk skulle tilmelde sig, da der var begrænset antal pladser.

De 2 aftener hvor det blev afholdt af en farmaceut var der en farmakonom til stede for at assistere og byde velkommen.

En kundaften varede 2 timer. Apotekets kunderum dannede rammen om foredraget. Foredraget varede ca. 1 ½- 1 ¾ time inklusiv en lille pause hvor vi serverede forfriskninger. Efter vores foredrag var der ved nogle af emnerne inviteret en fysioterapeut der fortalte om, hvad træning kan gøre for den enkelte sygdom. Patientforeninger var også i nogle tilfælde repræsenteret og de fortalte lidt om deres arbejde og delte brochurer ud. Sidst på aftenen fik deltagerne udleveret spørgeskemaet (bilag 1) som de blev bedt om at udfylde. Når de afleverede spørgeskemaet, fik de en lille goodiebag, vi havde pakket med forskellige relevante prøver.

Selve undervisningen indeholdt emnerne sygdomsviden, den medicinske behandling og egenomsorg. Undervisningsmaterialerne tog udgangspunkt i Farmakons lær, træn og læs og tilrettet til brug for kunderne. Powerpoints fra blodtryksaftenen kan ses i bilag 4. Når man kigger dem igennem støder man på mange fremmedord. Vi

valgte at holde fast i disse ord, da det er de korrekte faglige betegnelser f.eks. ACE-hæmmere. Vi havde naturligvis en dialog med deltagerne om, hvad de forskellige betegnelser og begreber betød, så alle kunne være med. Vi mente det var vigtigt for forståelsen, at vi brugte de rigtige termer.

Vi havde 87 deltagere i alt på de 5 aftener, men 70 deltagere havde sygdommene og det er dem, der indgår i vores resultater. Fordelingen af deltagerne på de 5 aftener kan ses i bilag 5.

Deltagerne kunne give en score fra 1-4 hvor 4 er den højeste tilfredshed.

Resultater fra spørgeskema:

P= point

	Samlet score
I hvilken grad levede arrangementet op til forventningerne	3,7 p gennemsnit for alle emner
Blodtryk (Farmakonom)	3,6 p
Kroniske smerter (Farmaceut)	3,6 p
KOL (Farmakonom)	3,8 p
Psoriasis (Farmakonomer)	4 p
Osteoporose	3,8 p
Hvad synes du om apotekets oplæg om....	3,7 p gennemsnit for alle emner
Blodtryk	3,6 p
Kroniske smerter	3,7 p
KOL	3,9 p
Psoriasis	3,9 p
Osteoporose	3,8 p
Fik du ny viden i dag om emnet generelt	3,6 p gennemsnit for alle emner

Blodtryk	3,4 p
Kroniske smerter	3,3 p
KOL	3,7 p
Psoriasis	3,6 P
Osteoporose	3,5 p
Fik du ny viden i dag om medicinen for	3,4 p gennemsnit for alle emner
Blodtryk	3,6 p
Kroniske smerter	3,4
KOL	3,9 p
Psoriasis	3,6 p
Osteoporose	3,3 p
Fik du ny viden om, hvad man selv kan gøre for at bedre eller forebygge	3,6 p gennemsnit for alle emner
Blodtryk	3,3 p
Kroniske smerter	3,4 p
KOL	3,7 p
Psoriasis	4 p
Osteoporose	3,8 p
Blev apotekets foredrag holdt i et let forståeligt sprog	3,9 p gennemsnit for alle emner
Blodtryk	3,8 p
Kroniske smerter	3,9 p
KOL	3,9 p
Psoriasis	4 p

Osteoporose	
	4 p
I hvor høj grad synes du det er en god idé, at apoteket afholder flere af denne type arrangementer	4,0 p gennemsnit for alle emnerne
Blodtryk	3,9 p
Kroniske smerter	3,9 p
KOL	4 p
Psoriasis	4 p
Osteoporose	4 p

Vi spurgte også kunderne om de ville have betalt penge for at deltage og i så tilfælde hvor meget.

2 ville ikke betale

41 ville betale 50 kr

19 ville betale 100 kr

4 ville betale 150 kr

4 svarede ikke på dette spørgsmål

I bilag 5 ses også forslag til andre emner som deltagerne fandt relevant at tage op på lignende aftener samt en liste over kommentarer som deltagerne skrev på spørgeskemaerne.

Diskussion af resultater:

Som det kan ses i resultaterne, var aftenerne en succes. Ingen af spørgsmålene har fået en score under 3,3, hvilket må være yderst tilfredsstillende, når topscoren er 4. Hvis man kigger på de forskellige emner, så er der ikke forskel på, om det er en farmakonom eller farmaceut, der har stået for undervisningen. Alle foredragene

blev holdt i et let forståeligt sprog, scoren for dette var 3,9, så vi må konkludere at deltagerne kunne forstå det, der blev sagt.

Deltagerne synes godt om oplæggene - samlet score var 3,7, så vores oplevelse er at vi har ramt målgruppen. Deltagerne synes også, at de fik ny viden om medicinen til deres sygdom (score 3,4). Vi er meget tilfredse med scoren for især disse 2 punkter, da det var her, vi gerne ville øge deltagernes viden og forståelse, samt vise at vi på apoteket har viden om disse emner. Der er ingen tvivl om, at deltagerne synes, det er en rigtig god ide at afholde denne type arrangementer. Scoren var helt i top ved dette spørgsmål. Man kan også se kommentarerne igennem i bilag 5, her er der kun ene positive kommentarer.

Med hensyn til betaling for lignende arrangementer, så tilkendegiver flere at de gerne vil betale ca. 50-100 kr. for arrangementet. En stor bias i dette spørgsmål er, at deltagerne først svarede på spørgeskemaet efter de havde hørt foredraget. Spørgsmålet er reelt om de ville have tilmeldt sig, hvis de skulle have betalt ved tilmelding. Vi forsøgte at stille spørgsmålet, så de skulle overveje, om de havde tilmeldt sig, hvis de skulle have betalt, men om alle forstod det, er svært at sige.

Det kan desværre konkluderes at sådan en aften ikke løber rundt rent økonomisk. Et overslag over omkostninger for en undervisningsaften, hvor der kun er én farmakonom tilstede, ser således ud

1 lønafgift time for en farmakonom er 251 kr.

Afholdelse og forberedelse 8 timer = 2008 kr.

Annoncer = 2500 kr.

Forplejning = 250 kr.

I alt = 4758 kr.

Og ca. 800 kr. mere hvis det var en farmaceut.

I overslaget er der kun én farmakonom til stede på kundaftenen:

Hvis en sådan aften skal være økonomisk udgifts neutral og hver deltager betaler 100 kr. skal der være ca. 50 deltagere, hvilket er urealistisk i de rammer vi har afholdt aftenerne i.

Vi vurderer dog, at det har en høj værdi for apoteket rent reklame- og imagemæssigt at afholde disse kundaftener. Det er ligeledes en god måde at profilere apoteket og vores faglige viden på.

Konklusion:

Vi må konkludere at denne type arrangementer er med til at højne viden om de specifikke sygdomme hos deltagerne og forhåbentlig kan deltagerne agere bedre i forhold til deres sygdom.

Man kan google sig til meget i denne tid også inden for de enkelte sygdomsgrupper, så hvorfor er disse kundaftener relevante? Vi tror, vi er med til at sortere i alle de informationer, folk søger på nettet og i og med at vi på apoteket har en stor troværdighed er de trygge ved det, vi underviser dem i. Samtidig gør vi emnerne meget håndgribelige for dem. Det var nogen meget intime aftener, hvor deltagerne virkede til at føle sig godt tilpas og delte deres sygdomshistorier og stillede spørgsmål.

Især den meget positive tilbagemelding på psoriasisaftenen kom bag på os. Det er ikke en sygdom, hvor der sker ret meget nyt inden for den medicinske behandling. Men det er nok en sygdom der generelt ikke er meget fokus på, så mange føler måske, at de står meget alene med sygdommen. Vores opfattelse fra skranken er heller ikke, at der bliver gjort meget ud af den vigtige supplerende hudpleje hos lægerne, så her har apoteket en stor rolle.

Vi må konkludere at det har været en stor succes at afholde disse kundaftener. Vi ville naturligvis gerne have haft flere deltagere ved nogle af arrangementerne. Vi tror at deltagerantallet til KOL-aftenen var lavt, da det blev afholdt i filialen i Langå, hvor befolkningsgrundlaget er noget mindre end i Randers. Psoriasisaftenen blev afholdt i Randers og her tænker jeg at et lille deltagerantal (10 personer) kan være begrundet i, at det er en sygdom der ikke altid er i udbrud, og hvis det ikke er i udbrud, er man nok ikke så motiveret til at deltage.

Vi kan konkludere at farmakonomer har de faglige kompetencer der skal til for at forberede, planlægge og afholde foredrag for kunder på et fagligt højt niveau og samtidig gøre det forståeligt og involverende for deltagerne.

Vurdering af projektforsløbet og perspektivering:

Det har været spændende at arbejde med projektet. Inden hver aften har vi naturligvis været spændte på forløbet. Kan deltagerne nu forstå det man underviser dem i? Får de noget viden med herfra og synes de, at det var deres tid værd? Men vi gik altid hjem efter aftenerne og var helt høje pga. den store tilfredshed. Flere deltagere har senere henvendt sig og nævnt, at det var en rigtig god aften, nogen har fået ændret deres medicin, og flere har fortalt, at de nu har en større forståelse for deres medicin og sygdom. Rent fagligt for personalet, har det jo naturligvis givet et fagligt løft for os der afholdt foredragene, lige som vi helt klart har vist, at farmakonomer kan løfte opgaven.

Vi har ikke umiddelbart planlagt flere aftener, men det kan ikke udelukkes, at vi genoptager aftenerne på et senere tidspunkt. Vi havde håbet, at det måske kunne blive implementeret som en deltagerbetalt sundhedsydelse, men det er vanskeligt rent økonomisk, så vi kan bedre forestille os, at vi genoptager aftenerne i forbindelse med aktiviteter der skal profilere apoteket.

Evaluering – kundaften om psoriasis

Vi håber, at du vil hjælpe os i bestræbelserne på at skabe de bedste rammer for fremtidige arrangementer ved at udfylde nedenstående evalueringsskema.

	Grad af tilfredshed			
Jernbane Apoteket d. 6.april 2022	 1 Bedes uddyb	2 Bedes uddyb	3	 4
1. I hvilken grad levede arrangementet op til dine forventninger?				
2. Hvad synes du om apotekets oplæg om psoriasis?				
3. Fik du ny viden i dag om psoriasis?				
4. Fik du ny viden i dag om medicinen mod psoriasis?				
5. Fik du ny viden i dag om, hvad man selv kan gøre for at pleje og bedre psoriasis?				
6. Blev apotekets foredrage holdt i et let forståeligt sprog?				
7. I hvor høj grad synes du, det er en god idé, at apoteket afholder flere af denne type arrangementer?				

Er du ramt af psoriasis?	Ja	Nej
Pårørende?	Ja	Nej
Fagperson	Ja	Nej

Her er der plads til, at du kan uddybe dine ovenstående besvarelser:

Ville du have valgt at deltage i aftenen, hvis prisen for at deltage i aftenen var:

0 kr.

50 kr.

100 kr.

150 kr.

Har du forslag til andre emner, som apoteket kan holde arrangementer om?

Har du andre kommentarer eller ris/ros til arrangementet, kan du skrive dem her:

Hvor er du blevet gjort bekendt med dette arrangement?

Facebook

Avisannonce/artikel

På apoteket

Andet

Kom godt hjem

Med venlig hilsen

Farmakonomerne Christine Holm Wester og Gitte Christensen

Pressemeddelelse: Kundeaften på Langå Apotek om forhøjet blodtryk

Vi fortsætter foredragsrækken inden for de store folkesygdomme. Det næste i rækken er en kundeaften om forhøjet blodtryk. Det er apotekets egne farmakonomer Dorthe Henriksen og Gitte Christensen der fortæller om blodtryk og blodtryksmedicin.

"Personalet på apoteket har stor faglig viden om sygdomme og medicin, og den, vil vi gerne kommer vores kunder til gode." siger Apoteker Jeanette Abel.

"Rent faktisk har ca. 19 % af befolkningen over 18 år her i Randers og omegn fået konstateret forhøjet blodtryk ifølge Sundhedsprofilen 2017" siger Farmakonom Dorthe Henriksen.

Kundeaftenen foregår torsdag d. 27. februar hvor Farmakonomerne Gitte Christensen og Dorthe Henriksen fortæller om årsager til forhøjet blodtryk, hvad betyder det at have forhøjet blodtryk, hvordan er den medicinske behandling, hvorfor skal man ofte have flere typer medicin for blodtrykket og kan man selv gøre noget for at forebygge eller forbedre det forhøjede blodtryk. Der vil også være repræsentanter til stede fra Hjerteforeningen. Foreningen fortæller om hvad de kan tilbyde samt måler blodtryk.

Målgruppen for denne aften er personer med forhøjet blodtryk og deres pårørende.

Kundeaftenen foregår på Langå Apotek, Bredgade 18 kl. 19.00-ca. 21.00.

Da vi har begrænset antal pladser, er det vigtigt, at man til melder sig på Langå Apotek. Ring til os på tlf. nr. 8646 16 33 eller kom ind på apoteket. Det koster ikke noget at deltage.

Kundeaften om leddegigt og slidgigt på Langå Apotek



Langå Apotek
Bredgade 18
8870 Langå



Vores faglige viden – giver dig tryghed

Kundeaften om leddegigt og slidgigt på Langå Apotek



Langå Apotek
Bredgade 18
8870 Langå



Vores faglige viden – giver dig tryghed

Mandag d. 30. maj kl. 19-21

Emne: ledde- og slidgigt

Farmakonomerne Dorte Henriksen og Gitte Christensen fortæller om årsager til leddegigt og slidgigt, hvordan man behandler sygdommene medicinsk, hvordan den forskellige medicin virker, og hvad kan man selv gøre for at afhjælpe generne på sygdommene.

Målgruppen er personer med leddegigt og slidgigt samt pårørende

Der vil være lagt pause ind undervejs, hvor vi er værter ved en lille forfriskning.

Kundeaftrænerne foregår på:

Langå Apotek
Bredgade 18

Tilmelding er nødvendig, da vi har begrænsede pladser. Du tilmelder dig ved at ringe til os på tlf. nr. 86 461633 eller komme ind på apoteket.

Det koster ikke noget at deltage.

Mandag d. 30. maj kl. 19-21

Emne: ledde- og slidgigt

Farmakonomerne Dorte Henriksen og Gitte Christensen fortæller om årsager til leddegigt og slidgigt, hvordan man behandler sygdommene medicinsk, hvordan den forskellige medicin virker, og hvad kan man selv gøre for at afhjælpe generne på sygdommene.

Målgruppen er personer med leddegigt og slidgigt samt pårørende

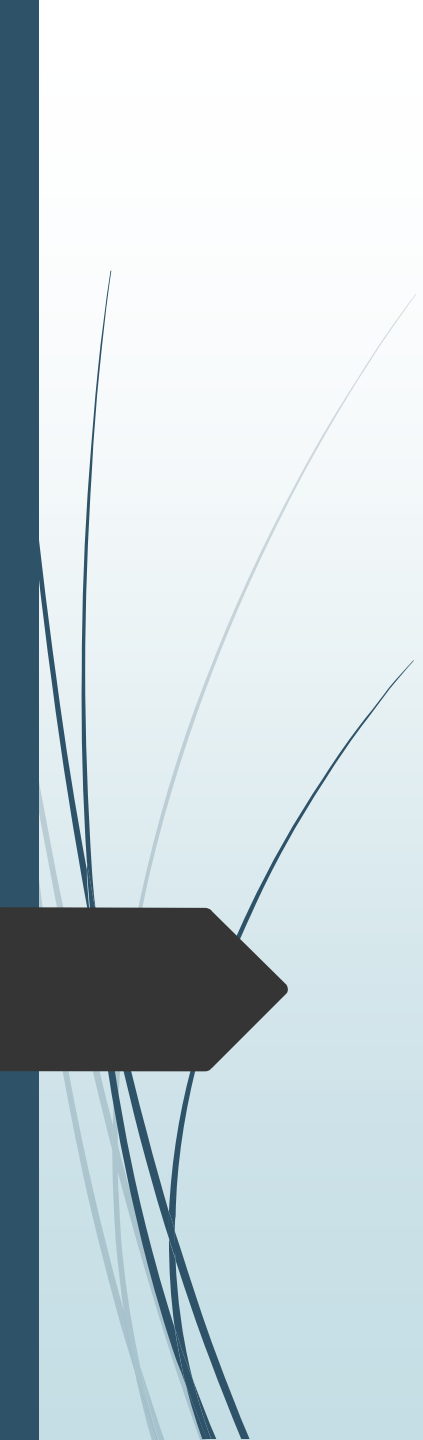
Der vil være lagt pause ind undervejs, hvor vi er værter ved en lille forfriskning.

Kundeaftrænerne foregår på:

Langå Apotek
Bredgade 18

Tilmelding er nødvendig, da vi har begrænsede pladser. Du tilmelder dig ved at ringe til os på tlf. nr. 86 461633 eller komme ind på apoteket.

Det koster ikke noget at deltage.



Velkommen til kundeaften om forhøjet blodtryk

Jernbane Apoteket - Vores faglige viden giver dig tryghed



Program

- Velkomst
- Hvad er et blodtryk
- Blodtryksmåling
- Behandlingsprincipper
- Blodtryksmedicin



Hvad er et blodtryk?

- Blodtrykket afhænger af hjertets pumpekraft og modstanden i karvæggene.
- Blodtrykket angives i to værdier
 - Det systoliske tryk er trykket i arterierne i hjertets sammentrækningsfase. (Det højeste tal)
 - Det diastolisk tryk er trykket i arterierne i hjertets afslapningsfase. (Det laveste tal)

Blodtryksmåling



Jernbane Apoteket - Vores faglige viden giver dig tryghed

Grader af forhøjet blodtryk

	Systolisk (mmHg)	Diastolisk (mmHg)
Højt normalt	130-139	85-89
Grad 1 (mild)	140-159	90-99
Grad 2 (moderat)	160-179	100-109
Grad 3 (svær)	≥180	≥110
Isoleret systolisk forhøjet blodtryk	≥140	< 90



Forekomst

- Forhøjet blodtryk ses hos omkring 20 % af den danske befolkning i alderen 20-89 år
- Hyppigheden stiger med alderen
- Forhøjet blodtryk inddeles i essentiel (også kaldet primær) eller sekundær forhøjet blodtryk.



Forhøjet blodtryk - årsager

- Essentiel (primær) forhøjet blodtryk
 - Ses hos 95 %
 - Årsag er ukendt men følgende faktorer spiller ind
 - Upåvirkelige: Genetik, alder, køn
 - Påvirkelige: Rygning, overvægt, forhøjet kolesterol
- Sekundær forhøjet blodtryk
 - Ses hos 5 %
 - Årsager
 - Sygdom i nyrer eller binyrer
 - Lakrids og andre stoffer
 - Graviditet



Konsekvenser – hvis ubehandlet

- Belastning af
 - Hjerte, hjerne, øjne og nyrer
- Risiko for
 - Blodprop i hjertet og hjerteinsufficiens
 - Blodprop/blødning i hjernen
 - Nyresygdom
 - For tidlig død
- Symptomer på forhøjet blodtryk i dagligdagen
 - Typisk ingen
 - Sjældent svimmelhed, hovedpine og næseblod



Mange er ikke i behandling

- "The rules of halves":
 - Groft sagt er kun halvdelen af alle med forhøjet blodtryk diagnosticerede, heraf er kun halvdelen i behandling, og heraf har kun halvdelen nået behandlingsmålet
 - I Danmark er tallene lidt bedre, men der er plads til forbedring.
- Nogle af årsagerne er:
 - Manglende viden om det forhøjede blodtryk
 - Manglende compliance i relation til behandlingen.



Risikofaktorer

- Rygning
- Højt taljemål og BMI
- Forhøjet kolesterol
- Høj alder og mandligt køn
- Familiær disposition for hjerte-kar-sygdom
- Faste blodsukker



Behandlingsprincipper

- Ikke medicinsk behandling
 - Rygeophør
 - Motion
 - Vægttab ved overvægt
 - Kost (begrænset kalorieindtag, salt og lakrids)
 - Begrænset alkoholforbrug
- Medicinsk behandling
 - Behandling afhænger af om det er ukompliceret eller kompliceret hypertension



Behandling ved ukompliceret forhøjet blodtryk

- Valg blandt disse lægemiddelgrupper:
 - Diuretika (tiazider) (Vanddrivende)
 - ACE-hæmmere eller AT-II-receptorantagonister
 - Calciumantagonist
- Valg blandt de ovennævnte afhænger af patientens præferencer, pris og bivirkninger
- Kombinationsbehandling medfører som regel en større blodtryksreduktion end enkeltstofbehandling.
- Beta blokkere er ikke 1. valg

Behandlingsmål for blodtrykket

Tilstand	Blodtryk
Ukompliceret forhøjet blodtryk	<140/90 mmHg
Iskæmisk hjertesygdom	130/80 mmHg
Diabetes Kronisk nyresyge Efter blodprop/blødning i hjernen	<135 mmHg el. <130 mmHg og <80 mmHg



Vanddrivende medicin

- Hydromed
- Centyl med Kaliumklorid
- Bendroza med Kaliumklorid



Vanddrivende medicin

- Øger nyrernes udskillelse af salte – først og fremmest natrium
- Bivirkninger
 - Træthed, kvalme, opkastning, for lavt indhold af kalium i blodet, hovedpine, svimmelhed

Godt at vide om vanddrivende medicin

- Borgeren bør drikke ca. 1 ½ liter væske dagligt
- Koncentrationen af salte i blodet bør kontrolleres mindst 1 gang årligt
- Træthed, muskelsvagthed og kramper i underbenene kan være tegn på ubalance i blodets indhold af natrium og kalium
- Centyl med kaliumklorid og Bendroza skal synkes hele.



Calciumantagonister

- Amlodipin
- Nifedipin
- Lercanidipin
- Felodipin

Sjældent brugte

- Verapamil
- Diltiazem



Calciumantagonister

- Hæmmer calciumindstrømningen til muskelceller i hjerte og blodkar
 - Udvidende på blodkarrene
 - Hjertet trækker sig mindre kraftigt sammen
- Bivirkninger
 - Hævede ankler, hovedpine, træthed og svimmelhed, forstoppelse, ansigtsrødme med varmefølelse, hududslæt



Godt at vide om calciumantagonister

- Mange calciumantagonister er depotmedicin
 - Depotkapsler og depottabletter må ikke tygges eller knuses
 - "Kernen" kan i nogle depottabletter udskilles i tabletlignende form med afføringen
- Undgå indtagelse af grapefrugtjuice



Angiotensin II

- Virker stærkt sammentrækkende på blodkarrene
- Øger natrium-og vandabsorption i nyrerne hvilke giver større blodvolumen.

2 lægemiddelgrupper påvirker angiotensin II's virkningsmekanisme



Ace-hæmmere

- Captopril
- Corodil
- Enacodan
- Enalapril
- Lisinopril
- Ramipril



ACE-hæmmere

Hæmmer Angiotensin Converting Enzyme (ACE)



Mindre mængde angiotensin-II



Udvidelse af blodkarrene og øget udskillelse af natrium



Blodtryksfald

Godt at vide om ACE-hæmmere

- Bivirkninger
 - Tør irritativ hoste
 - Blodtryksfald
 - Stigende kaliumindhold i blodet
- Captopril skal tages 4 timer forskudt for jern
- Interaktioner med acetylsalicylsyre



Angiotensin-II receptor antagonist

- Losartan
- Ancosan
- Atacand
- Candesartan
- Valsartan



Godt at vide om angiotensin-II-receptorantagonister

- Blokerer receptorer for angiotensin II $\Rightarrow$ udvidelse af blodkar
- Bivirkninger
 - Blodtryksfald
 - Stigende kaliumindholdet i blodet
- Interaktioner med NSAID (bl.a. ibuprofen)



Betablokkere

- Atenolol
- Bisoprolol
- Carvedilol
- Metoprolol
- Propranolol
- Selo-zok



Godt at vide om betablokkere

- Nedsætter hjertets sammentrækningskraft
- Bivirkninger
 - Træthed, mave-tarm-gener, muskelsvaghed
- Stop af behandlingen bør ske gradvis
- Ikke velegnede ved astma, KOL og svær regulerbar diabetes



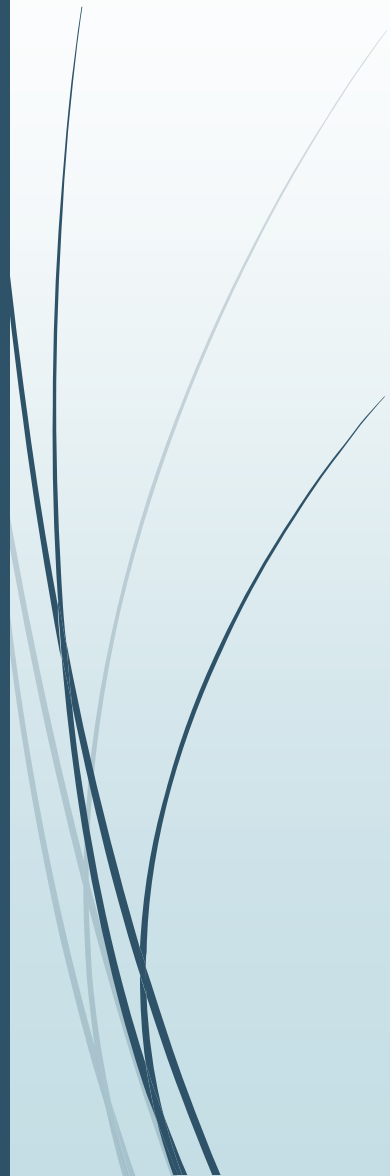
Gode råd i skranken

- Effekten af medicinen mærkes ikke her og nu, men den aflaster hjertet og forebygger blodpropper.
- Medicinen skal typisk tages livslangt. Effekten ophører, hvis behandlingen stoppes.
- Ofte kombineres flere lægemidler for at øge effekt og begrænse bivirkninger.
- Ved bivirkninger, tal med lægen. Nogle er mest udtalt i starten (fx svimmelhed), andre er vedvarende (fx hævelse i ben ved behandling med calciumantagonister).
- Sund livsstil kan påvirke dit blodtryk positivt.



Hvorfor ser medicinen forskellig ud?

- Apoteket skal ekspedere den billigste medicin
- Vær opmærksom på evt. dobbeltmedicinering
- Brug navnet på det virksomme stof til at sikre, at det er den rette medicin
- Husk pris og kvalitet hænger ikke sammen i dette tilfælde



Vores faglige viden - din tryghed

Lægemiddel/ varenummer ▾	Styrke ▸	Pakning ▸	Virksomt stof ▸	Firma ▸	Tilskud beregnes af (kr.) ▸	Pris pr. enhed (kr.) ▸	Pris pr. pakning (kr.) ▸
Ancozan 045365	50 mg	100 stk. (blister) filmovertrukne tah ...	Losartan	Sandoz	● 35,00	0,40	39,80
Cozaar 079061	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah	Losartan	MSD	● 34,30	8,55	837,60
Losarstad 030468	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah	Losartan	PharmaCoDane	● 34,30	0,42	41,10
Losartan "Bluefish" 144409	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah ...	Losartan	Bluefish	● 34,30	0,85	83,10
Losartan "Jubilant" 373411	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah	Losartan	Jubilant	● 34,30	0,42	41,60
Losartan "Medical Valley" 193323	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah ...	Losartan	Medical Valley	● 34,30	0,35	34,30
Losartan "Medical Valley" 032836	50 mg	100 stk. (blister) filmovertrukne ta ...	Losartan	Medical Valley	● 35,00	0,43	42,50
Losartankalium "Amneal" 161417	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah	Losartan	Amneal Nordic	● 32,30	0,33	32,30
Losartankalium "Krka" 065264	50 mg	98 stk. (blister) filmovertrukne tah ...	Losartan	Krka AB	● 34,30	0,35	34,35
Losartankalium "TEVA" 158716	50 mg	90 stk. (blister) filmovertrukne tah	Losartan	Teva (Søborg)	● 31,50	0,43	38,25
Losartankalium "TEVA" 052929	50 mg	100 stk. (blister) filmovertrukne ta	Losartan	Teva (Søborg)	● 35,00	0,38	37,50

apotek

Medicinhusker

– ny app til dig, der bruger medicin

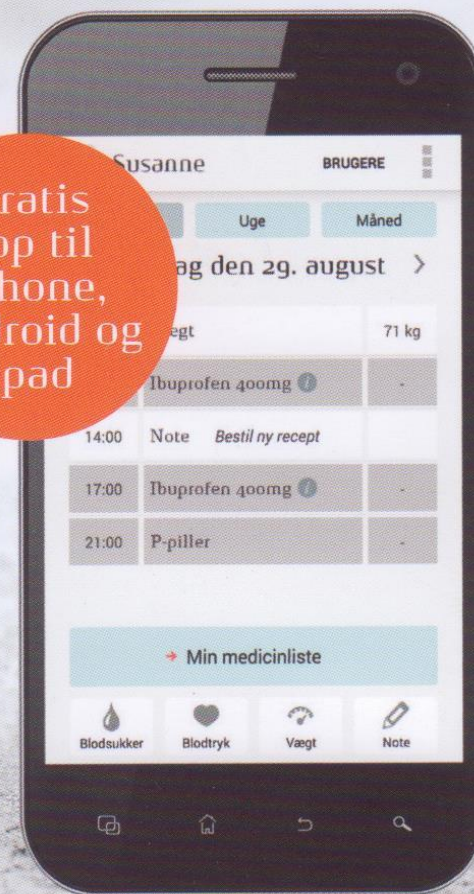
Få hjælp til at tage din medicin til tiden.

Få overblik over din vægt, dit blodtryk og dit blodsukker.

Før dagbog over dine symptomer eller bivirkninger.

Send dagbogen til din mailboks. Vis den til apoteket eller lægen, hvis du er i tvivl om din behandling.

Gratis
app til
iPhone,
Android og
Ipad





Nyttige app's og hjemmesider

- App's

- Medicinhusker

- Medicinkortet

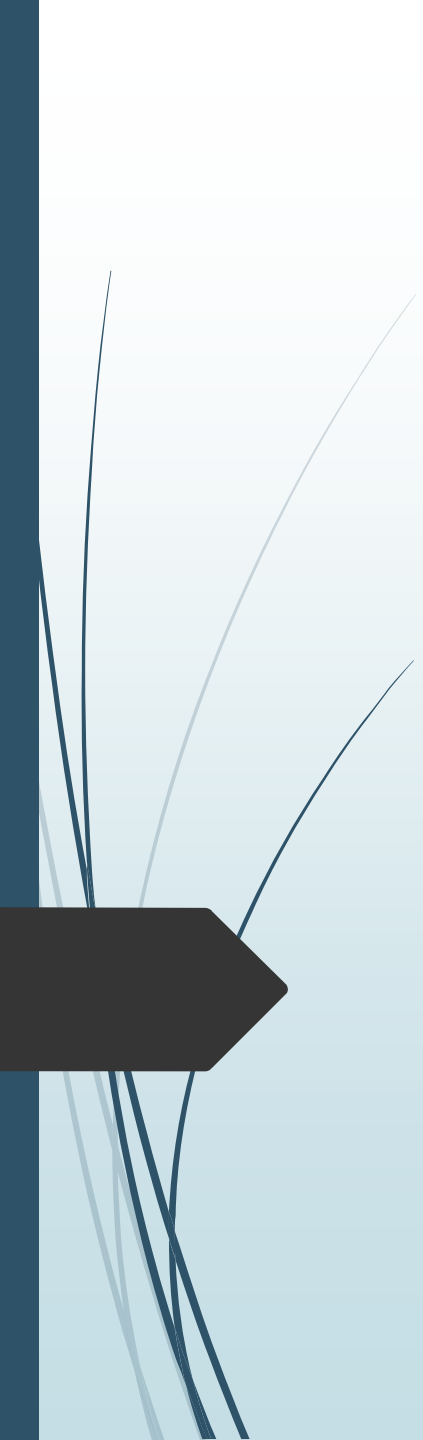
- Hjemmesider

- Min.medicin.dk

- Hjerteforeningens hjemmeside

Med venlig hilsen

Jernbane Apoteket



Tak for i aften

Jernbane Apoteket - Vores faglige viden giver dig tryghed

Samlet evaluering kundeafstner

Samlet antal deltagere fordelt på 6 gange: 87 pers. I alt og 70 deltagere med sygdommene

Emner:

Forhøjet blodtryk 19 deltagere 3 pårørende dvs. 16

kroniske smerter: 23 deltagere 4 pårørende dvs. 19

KOL: 12 deltagere 2 pårørende dvs. 10

Psoriasis: 10 deltagere 3 pårørende dvs. 7

Osteoporose: 23 deltagere 5 pårørende dvs. 18

P= point

S= stemmer

	Point efter tilfredshed 4 er højest				
	1	2	3	4	Samlet score
I hvilken grad levede arrangementet op til forventningerne			19= 57 p	51= 204 p	70 s 261 p= 3,7 p
Blodtryk (Farmakonom)			6= 18 p	10= 40 p	16 s 58 p= 3,6 p
Kroniske smerter (Farmaceut)			7= 21 p	12= 48 p	19 s 68 p= 3,6 p
KOL (Farmakonom)			2= 6 p	8= 32 p	10 s 38 p= 3,8 p
Psoriasis				7= 28 p	7 s 28 p= 4 p
Osteoporose			4= 12 p	14= 56 p	18 s 68= 3,8 p
Hvad synes du om apotekets oplæg om....			19= 57 p	51= 204	70 261 p= 3,7 p
Blodtryk			7= 21 p	9= 36 p	16 57 p= 3,6 p

Kroniske smerter			6= 18 p	13= 52 p	19 s 70 p 3,7 p
KOL			1= 3 p	9= 36 p	10 s 39 p= 3,9 p
Psoriasis			1= 3 p	6= 24 p	7 s 27 P= 3,9 p
Osteoporose			4= 12 p	14= 56 p	18 s 68 P= 3,8 p
Fik du ny viden i dag om emnet generelt	1= 1 p	3= 6 p	29= 87 p	36= 144 p	65 s 231 p= 3,6 p
Blodtryk		1= 2p	8= 24 p	7= 28 p	16 s 54 p= 3,4 p
Kroniske smerter	1= 1p		10= 30 p	8= 32 p	19 s 63 p= 3,3 p
KOL			3= 9 p	7= 28 p	10 s 37 p= 3,7 p
Psoriasis		1= 2 p	1= 3 p	5= 20 p	7 s 25 p= 3,6 P
Ostesoporose		1= 2 p	7= 21 p	9= 36 p	17 s * 59 p= 3,5 p
Fik du ny viden i dag om medicinen for	1= 1 p	4= 8 p	28= 84 p	37= 148 p	70 s 241 p= 3,4 p
Blodtryk		1= 2 p	5= 15 p	10= 40 p	16 s 57 p 3,6 p
Kroniske smerter	1= 1 p	2= 8 p	8= 24 p	8= 32 p	19 s 65 p= 3,4
KOL			1= 3 p	9= 36 p	10 s 39 p= 3,9 p

Psoriasis			3= 9 p	4= 16 p	7 s 25 p= 3,6 p
Osteoporose		1= 2 p	11= 33 p	6= 24 p	18 s 59 p= 3,3 p
Fik du ny viden om, hvad man selv kan gøre for at bedre eller forebygge	1= 1 p	4= 8 p	19= 57 p	46 = 184 p	70 s 250 p = 3,6 p
Blodtryk		2= 4 p	8= 24 p	6= 24 p	16 s 52 p= 3,3 p
Kroniske smerter	1= 1 p	2= 4 p	4= 12 p	12= 48 p	19 s 65 p= 3,4 p
KOL			3= 9 p	7= 28 p	10 s 37 p= 3,7 p
Psoriasis				7= 28 p	7 s 28 p 4 p
Osteoporose			4= 12 p	14= 56 p	18 s 68 p= 3,8 p
Blev apotekets foredrag holdt i et let forståeligt sprog			6= 18 p	63= 252 p	69 s 270 p= 3,9 p
Blodtryk			4= 12 p	12= 48 p	16 s 60 p= 3,8 p
Kroniske smerter			1= 3 p	18= 72 p	19 s 75 p= 3,9 p
KOL			1= 3 p	9= 36 p	10 s 39 p= 3,9 p
Psoriasis				6= 24 p	6 s 24 p= 4 p
Osteoporose				18= 72 p	18 s 72 p= 4 p

I hvor høj grad synes du det er en god idé, at apoteket afholder flere af denne type arrangementer			3= 9 p	67= 268 p	70 s 277 p= 4,0 p
Blodtryk			1= 3 p	15= 60 p	16 s 63 p= 3,9 p
Kroniske smerter			2= 6 p	17= 68 p	19 s 74 p= 3,9 p
KOL				10= 40 p	10 s 40 p= 4 p
Psoriasis				7 = 28 p	7 s 28 p 4 p
Osteoporose				18= 72 p	18 s 72 p= 4 p

*En deltager manglede at bedømme dette punkt

Havde de deltaget i aftenen, hvis de skulle have betalt X antal kr. for det?

2 ville ikke betale

41 ville betale 50 kr

19 ville betale 100 kr

4 ville betale 150 kr

4 svarede ikke på dette spørgsmål

Forslag til andre emner:

Rosasea, diabetes, hjertet, trigeminiussneuralgi, Hyppig vandladning, urinsyreigt, fibromyalgi, hovedpine/migræne, psykiske sygdomme, Muskeligt, allergi, hud, osteoporose, solbeskyttelse, søvn, astma, colitis, kronisk tarmbetændelse, kolesterol, blodtryk, stress/livsstil, grøn stær, kostændring (fedme),

Kommentarer skrevet på spørgeskemaerne:

- Meget fin dialog med foredragsholderne – meget åbne for spørgsmål
- 1. del var forståeligt, det om medicinen var svært

- Meget vigtig viden om forebyggelse og forståelse af KOL
- Ny viden om blodtryk
- Fint arrangement
- Godt informerende arrangement
- Fint initiativ at tage emner op, som er så alment udbredt, men som lægen ikke har tid til at fortælle om
- Ros til beværtningen udover det gode foredrag
- Godt arrangement afholdt i et let forståeligt sprog
- Super flot forståeligt
- Dygtige til at svare på spørgsmål
- En god aften – altid godt at blive klogere
- God viden om medicin
- Meget glad for dette foredrag
- Godt initiativ
- Fin aften
- Rigtig fint arrangement
- Jeg fik en større forståelse for medicinen
- Super god til at informere om KOL og til at instruere om medicin og forskellige sprays
- Det var godt
- Flot arrangement
- Godt arrangement – let forståeligt
- Dejligt det foregik i Langå
- En kanon god aften, med masser af god viden – Tak
- Godt informationsniveau, både lidt generelt og mere i dybden – godt
- God information
- Super god aften – tak for det
- God aften, hvor der var svar på mange af de spørgsmål man havde.
- Let forståeligt- dejligt afslappet – meget engageret personale
- Godt at få større viden
- Godt initiativ
- Har fået rigtig god info
- Fint – fagligt – varieret
- Oplysende aften. Blev klogere på mange ting
- Pænt rent apotek, ordentlig'
- Et flot arrangement, hvor man kom hele vejen rundt. Ros til begge piger (Psoriasis)
- Tak og ros til initiativtager
- Stor ros for aftenen
-