

Egenvård eller förskrivning på recept

Bakgrund och syfte

Syftet med rekommendationen är att ge stöd till sjuksköterskor och läkare i Region Sörmland i valet mellan att förskriva läkemedel på recept eller att hänvisa patienten till apotek för egenvård.

Enligt Läkemedelsverket är läkemedel som säljs utan recept avsedda för egenvård. Med egenvård avses behandling av enklare, kortvariga besvär där patienten själv kan ta beslut om behandling utifrån sina symptom. Förpackningsstorleken för dessa läkemedel är anpassad till en kort behandlingstid, den är fördelaktig ur miljöaspekt, då man undviker onödig kassering av läkemedel. Bipacksedeln ska vara tydligt utformad så att korrekt behandling möjliggörs.

Förskrivaren ska **inte** ta hänsyn till var patienten befinner sig i högkostnadstrappan. Rekommendationen gäller för samtliga patienter oberoende av ålder och även där särskild hantering av receptkostnader råder som till exempel för barn, asylsökande eller papperslösa. Bedömningen ska avse medicinskt behov, tillståndets allvarlighetsgrad och behandlingens längd samt nytta.

Kortvariga besvär

Definitionen av kortvariga besvär varierar mellan olika regioner från mellan 2 till 4 veckor och upp till 3 månader. Som en grundregel inom Region Sörmland kan 1 till 2 månaders behandling i dosering enligt bipacksedeln anses som tillfälligt eller kortvarigt behov. I sådana fall hänvisar regionen till egenvård, vilket i många fall blir både enklare och billigare för patienten samt sparar besökstider inom primärvården. Vill man ändå ge en ordination eller rekommendation av receptfria läkemedel kan blanketten ”Meddelande till ditt apotek” användas (bilaga 1).

Om patienten har kontinuerligt behov av läkemedel som finns receptfritt bör förskrivaren ta ställning till behandlingen och utfärda recept om han eller hon finner det lämpligt.

Pollenallergi

För pollenallergi med lättare allergibesvär rekommenderas egenvård vid till exempel enbart björkpollenallergi; en allergiker som dock har besvär under större delen av året på grund av kombination av olika allergier bör få sina allergiläkemedel på recept.

Dyspepsi och förstoppning (vuxna)

Vid receptförfrågan på grund av kortvariga besvär av dyspepsi eller tillfällig förstoppning (utan förändring av till exempel färg i avföring, utan uttalad trötthet, viktnedgång eller blodiga kräkningar) kan behandling med receptfria preparat provas under 2 veckor. Är detta inte tillräckligt eller vid återkommande problematik ska patienten uppmanas att kontakta läkare, som tar ställning till diagnos och eventuell behandling.

Tillfälliga smärttillstånd (vuxna)

Tillfälliga smärttillstånd som till exempel myalgi, huvudvärk (utan tillkomst av helt ny smärtkaraktär, synförändring, kräkningar eller andra neurologiska symptom) eller lättare mensvärk hos i övrigt friska individer kan behandlas med receptfria läkemedel som paracetamol, alternativt ibuprofen eller naproxen. Om behandlingen inte räcker till eller vid återkommande problematik ska vården kontaktas.

Torr hud och torra ögon

Egenvård med receptfria produkter gäller även vid långvariga besvär av torr hud/torra ögon som är vanligt förekommande och inte har sjukdom som orsak. Torra ögon på grund av till exempel facialis pares, Sjögrens syndrom eller annan autoimmun sjukdom har indikation för receptförskrivning. Likaså kronisk hudsjukdom som till exempel psoriasis och eksem. Mjukgörande kan även förskrivas som förebyggande behandling till äldre patienter med uttalad torr hud och klåda, för att undvika exkorationer och infektioner.

Fotsvamp, nagelsvamp

Vid enkel fotsvamp (klåda och fjällning mellan tårna och på sidan eller under foten) kan receptfri behandling med svampdödande kräm (till exempel econazol, klotrimazol, terbinafin och liknande) provas under några veckor.

Vuxna med nagelsvamp där 1–3 naglar är svampangripna (förtjockade eller skivade naglar, gula eller vita fläckar på naglarna) kan prova behandling med receptfria läkemedel mot nagelsvamp (amorolfen nagellack) eller liknande. Behandlingen av naglar måste dock pågå under flera månader enligt anvisning på preparatet (den angripna delen måste växa ut helt, man ser dock redan efter några veckor att det växer ut ny oförändrad nagelvävnad från nagelbandet).

Om besvären inte försvinner trots behandling och torra och rena fötter eller svampinfektionen spridit sig djupare under nagelbandet ska vården kontaktas.

Material och information

- Bilaga 1: Meddelande till ditt apotek