## Egenvårdsområden

Processen i egenvårdsexpeditionen genomförs i enlighet med rutiner på praktikapoteket, tex kontaktfas, öppningsfas med öppna frågor, fördjupningsfas med nyckelfrågor, beslutsfas med information och rekommendation av egenvård eller hänvisning till sjukvård, ta betalt, avsluta kundmöte.

I tabellen nedan listas samtliga egenvårdsområden som ingår i kursen. Tabellen kan med fördel användas som ett levande dokument och en del av studentens individuella studieplan som ni går igenom under de veckovisa handledarmötena för att säkerställa att samtliga områden hinner gås igenom under kursen och som ett komplement till slutrapporten.

Notera när studenten ska jobba med respektive område samt notera när ni checkat av att studenten har grundläggande kunskaper inom rådgivning, produktkunskap och gränsdragning för respektive område.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **När** | **Egenvårds-****område** | **Rådgivning: behandling - produktval** | **Rådgivning: hälsofrämjande åtgärder** | **Produktkunskap (produktval, dos, ålder, behandlingslängd)** | **Gränsdragning – egenvård lämplig eller ej?** | **Kommentarer** |
|  | **Allergi** |  |  |  |  |  |
|  | **Förkylning:** Feber, halsont, hosta/heshet, snuva/nästäppa |  |  |  |  |  |
|  | **Gynekologi** Klimakteriebesvär, riklig mensblödning, flytning/svamp, akut p-piller  |  |  |  |  |  |
|  | **Hjärta/kärl** Venös insufficient, förebyggande omega 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Hud och hår** Akne, bett och insektsstick, blöjutslag, brännskador, eksem, fotsvamp, förhårdnader och självsprickor, huvudlöss, håravfall, klåda, ljumsksvamp, mjäll, munsår och svinkoppor, solskador, sår, torr hud, vårtor – hand och fot |  |  |  |  |  |
|  | **Hund och katt:** Endo- och ektoparasiter |  |  |  |  |  |
| **När** | **Egenvårds-****område** | **Rådgivning: behandling - produktval** | **Rådgivning: hälsofrämjande åtgärder** | **Produktkunskap (produktval, dos, ålder, behandlingslängd)** | **Gränsdragning – egenvård lämplig eller ej?** | **Kommentarer** |
|  | **Mage/tarm**: Halsbränna, förstoppning, diarré, gasbesvär, analbesvär, mask |  |  |  |  |  |
|  | **Mun/tänder:** Muntorrhet, munsår, blåsor i munnen, dålig andedräkt |  |  |  |  |  |
|  | **Rökavvänjning** |  |  |  |  |  |
|  | **Psykiska besvär/CSN:** Lättare nedstämdhet, sömnstörningar, åksjuka, minnesbesvär |  |  |  |  |  |
|  | **Smärta:**Huvudvärk, ledbesvär, skelett- och muskelskador, nack- och ryggbesvär, mensvärk, tandvärk |  |  |  |  |  |
|  | **Vitaminer** |  |  |  |  |  |
|  | **Urologi:**Vattenkastningsbesvär  |  |  |  |  |  |
|  | **Ögon:**Torra ögon, röda ögon |  |  |  |  |  |
|  | **Öron** |  |  |  |  |  |