

Riktlinjer för när egenvård bör rekommenderas och förslag på receptfria preparat

Egenvård – hänvisning till receptfria preparat på apotek

Syftet är att ge förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas när förutsättningar för egenvård råder. Vid kortvarigt behov eller långvariga besvär som ej är kopplade till ett sjukdomstillstånd rekommenderas egenvård och receptfria läkemedel vilket blir både enklare och i många fall billigare för patienten. Om patienten har ett kontinuerligt behov av läkemedel som finns receptfritt, bör förskrivare ta ställning till fortsatt behandling och kan utfärda recept om det är medicinskt motiverat.

Exempel på tillstånd där egenvård är lämpligt:

- kortvariga besvär, till exempel pollenallergi, tillfälliga smärttillstånd, dyspeptiska besvär och förstoppning.
- långvariga besvär som ej är kopplade till sjukdom, till exempel torr hud och torra ögon.

Kortvariga besvär

Vad är kortvariga respektive långvariga besvär? Det kan tolkas på olika sätt, och när vi jämför olika Läke-medelskommittéers tolkningar så kan kortvarigt variera mellan 2–4 veckor upp till 3 månader. Som en grundregel kan 1–2 månaders behandling anses som tillfällig. Det innebär att en ensam björk-pollenallergi behandlas med egenvård, där kunden kan få råd på apoteket. En allergiker som har besvär från det att al och hassel börjar blomma under tidig vår, över björk- och grässäsongen, till det att gråbo avslutar allergenåret, bör få sina allergiläkemedel på recept. Tillfälliga smärttillstånd ska inte vara grund för att skriva recept på 100-förpackningar av smärtstillande läkemedel, oavsett om patienten har frikort eller inte. Förskrivning av läkemedel vid dyspepsi bör föregås av ett tydligt ställningstagande till diagnos. Om behovet av behandling beror på en reboundeffekt (besvär ökar när patienten slutar med preparatet, och är inte ett recidiv av sjukdom) bör hjälp med nedtrappning och utsättning erbjudas.

Långvariga besvär

Torr hud och torra ögon är vanligt förekommande, speciellt under vintertid och med ökande ålder. Men det är inte indikation för receptförskrivning. På apoteken finns en lång rad mjukgörande krämer och lotioner som apotekspersonalen kan informera om. För torra ögon har även många optiker ett stort utbud. Se även ögonklinikens skrivning i Ledningssystemet angående tårsubstitut och receptförskrivning, där anges även vid vilka indikationer receptförskrivning kan vara indicerat, till exempel facialis pares, Sjögrens eller annan autoimmun sjukdom.

Förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas vid egenvård

Allergi

Allmänna råd utöver receptfria läkemedel när det råder höga halter av pollen är att inte vädra bostaden och tvätta håret innan sänggående.

- Generell behandling: Tablett Desloratadin.
- Ögonbesvär: Ögondroppar Livostin, vuxna och barn.
- Täppt näsa: Nässpray Desonix (vuxna och barn från 6 år) eller Mometasom (vuxna och barn från 3 år).
- Rinnig, kliande näsa: Nässpray Mometason, vuxna och barn från 3 år eller Livostin, vuxna och barn.

Riktlinjer för när egenvård bör rekommenderas och förslag på receptfria preparat

Feber

- Paracetamol (Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, med fler).
- Ibuprofen (Ipren, Ibumetin, Ibuprofen, med fler).
- Barn från 3 månader: Paracetamol, till exempel Alvedon 24 mg/ml, Panodil 24 mg/ml.
- Barn från 6 månader: Ibuprofen, till exempel Ipren 20 mg/ml, Nurofen 40 mg/ml

Gynekologi

- Svampinfektion (t ex efter antibiotika): Canesten vaginalkräm och vagitorium.
- Rikliga menstruationer: Tranexamsyra tablett. (Cyklo-f, Cyklokapron, Tranexamsyra)
- Slemhinnebesvär / täta UVI efter klimakteriet: lokalt Ovesterin eller Vagidonna/Vagifem.
- Akut-p-piller: ellaOne, levonogestrel 1,5 mg.
- Illaluktande flytning/bakteriell vaginos: Donaxyl vaginaltablett.

Hud

- Acne: Basiron AC gel.
- Eksem: Mild kortison: Hydrokortison kräm/salva, Mildison Lipid kräm.
- Mjukgörande: Canoderm kräm, Miniderm/Miniderm Duo kräm eller Propyless kräm.
- Huvudlöss: Olika handelsvaror finns på apoteket.
- Svinkoppor: Tvål och vatten samt handhygien t ex med Alcogel
- Pityriasis versicolor: Pevaryl kräm eller ketokonazol schampo
- Svamp: Pevaryl kräm eller terbinafin (Lamisil) kräm.

Migrän

- Paracetamol 1 g (Alvedon, Panodil, Paracetamol, med fler)
- Ibuprofen 400 mg eller Naproxen 500 mg
- Acetylsalicylsyra 1g (med eller utan koffein)
- Andrahandsmedel: Sumatriptan tablett 50 mg

Mag-tarmbesvär

- "Magkatarr" / dyspepsi: Novaluzid tuggtablett / suspension.
- Illamående, till exempel graviditet, åksjuka: Postafen tablett.

Riktlinjer för när egenvård bör rekommenderas och förslag på receptfria preparat

- Diarré: Loperamid (Dimor, Imodium) kapsel / tablett / lösning eller

bulkmedel som Inolaxol eller Vi-Siblin/Vi-Siblin S. Som alternativ till Vi-Siblin kan psylliumfröskal användas. Det innehåller samma verksamma beståndsdel och finns att köpa i mataffärer. En påse Vi-Siblin motsvarar 2 tsk psylliumfröskal.

- Hemorrojder, analfissur: Scheriproct salva / suppositorier.
- Springmask, spolmask, piskmask eller hakmask: Vermox tablett/oral lösning.
- Lättare halsbränna: Gaviscon tuggtablett / suspension, Galiev tablett / mixtur (snabbare insättning och längre effekt än Gaviscon).
- Svårare halsbränna: Omeprazol tablett / kapsel vid behov, risk för tillvänjning.
- Förstoppning- akut: Cilaxoral/Laxoberal, Microlax klyзма, Klyx klyзма eller Moxalole (Movicol) pulver.
- Förstoppning - förebyggande: Inolaxol granulat / pulver, Laktulos lösning eller Moxalole (Movicol) pulver. Som alternativ till Vi-Siblin kan psylliumfröskal användas. Det innehåller samma verksamma beståndsdel och finns att köpa i mataffärer. En påse Vi-Siblin motsvarar 2 tsk psylliumfröskal.

Munbesvär

- Basprofylax: Borsta tänderna med fluorid tandkräm i 2 minuter, 2 gånger

dagligen, med 2 cm tandkräm och drick eller ät därefter inte på 2 timmar.

- Muntorrhet: Receptfri sugtablett/tuggummi avsedd för salivstimulering (Fludent / Xerodent) eller saliversättning spray Proxident / Zendium Saliva Gel
- Afte: Rekommendera tandkräm utan natriumlaurylsulfat (typ Zendium).

Smärta

- Paracetamol (Alvedon, Panodil, Paracetamol, med fler)
- COX-hämmare: Naproxen eller Ibuprofen (Ipren Ibuprofen, med fler) tabletter. OBS! Inte COX-hämmare som egenvård vid salicylsyra-allergi, magsår, antikoagulantia behandling, hjärtsvikt, njursvikt eller hög ålder. Ipren ska inte användas om patienten står på lågdos ASA behandling eller har diagnosen SLE. Paracetamol kan kombineras med COX-hämmare för bättre effekt.

Ögon

- Allergi: Livostin eller Lecrolyn Sine ögondroppar; vuxna och barn (se allergi)
- Torra ögon: flera likvärdiga receptfria tårsubstitut finns, till exempel Hyprosan ögondroppar och Oftagel ögongel.

Öron

- Vax: Vaxol spray (även förebyggande 1–2 gånger/vecka) eller Revaxör droppar/spray.
- Lindrig extern otit: Otinova öronspray.

Riktlinjer för när egenvård bör rekommenderas och förslag på receptfria preparat

Referenser:

[Basläkemedel - Region Västmanland](#)

[Receptfritt på apotek - Egenvårdshänvisningar](#) Läkemedelsrådet Region Skåne

[Riktlinje för förskrivning av läkemedel som även kan köpas receptfritt - Janusinfo.se](#)