


apotek

Vejledning og fagligt  
baggrundsmateriale  
for undervisere



MEDISUND  
FORNUFT

Gode medicinvaner for skolebørn

## FORORD:

### FOKUS PÅ GODE MEDICINVANER FOR BØRN

Tak for jeres interesse i 'Medisund Fornuft', som sætter medicin på skemaet i skolernes 5./6. klasser.

Undersøgelser viser, at forbruget af medicin er stigende hos børn i alle aldersgrupper uden, at man samtidig har kunnet identificere en øget forekomst af sygdom. Samtidig mangler børn og unge basal viden om medicin. Skolebørnsundersøgelsen 2014 angiver, at børn og unges forbrug af lægemidler mod almindelige symptomer er meget udbredt, samt at medicin bliver brugt forbyggende uden, at der er symptomer på sygdom. Det giver anledning til bekymring, da det er tegn på u hensigtsmæssige medicinvaner. Med 'Medisund Fornuft' sættes der fokus på medicin, og hvordan man omgår den på en respektfuld og sikker måde.

Vi har udviklet en undervisningspakke, der i praksis munder ud i to timers undervisning, hvor børn kan lære om gode medicinvaner.

På de følgende sider kan du hente grundlæggende viden om medicin, dens virkning, bivirkning og hvordan man bruger medicin på den mest hensigtsmæssige måde. Du kan også dykke ned i det farverige præsentationsmateriale, som gerne skulle bidrage til, at undervisningsforløbet bliver både let og legende for hele klassen. Alle materialer kan findes på [www.medisundfornuft.dk](http://www.medisundfornuft.dk).

Materialerne er udviklet på baggrund af erfaringerne med 'Skole-medicinprojektet', hvor farmaceutstuderende og lægemiddelforskere fra Københavns Universitet i samarbejde med Rigshospitalet og de danske uddannelsesapoteker underviste mere end 100 skoleklasser i medicinkundskab.

Vi håber og tror, at I får et succesrigt undervisningsforløb, og vil endnu engang takke for jeres interesse og engagement, som vil medvirke til at få dette vigtige emne belyst. Dårlige medicinvaner grundlægges nemlig i barndommen. Men det gør de gode heldigvis også.

God læsning og god fornøjelse!

# INDHOLDSFORTEGNELSE

TILRETTELÆGNING AF UNDERVISNINGSFORLØBET.....	5
<b>HVAD ER MEDICIN?</b> .....	6
Hvad består medicin af? .....	6
Hvad bruges medicin til? .....	7
Hvordan ser medicin ud? .....	7
Hvad er forskellen på receptpligtig medicin og håndkøbsmedicin? .....	8
<b>HVORDAN VIRKER MEDICIN I KROPPEN?</b> .....	9
Hvad sker der i kroppen når man tager medicin?.....	9
Hvordan ved medicinen hvor den skal virke? .....	9
Kan børn og voksne bruge samme medicin? .....	10
<b>HVILKE BIVIRKNINGER KAN MEDICIN HAVE, OG KAN DE UNDGÅS?</b> .....	11
Hvad er bivirkninger? .....	11
Hvordan skal bivirkninger håndteres?.....	11
<b>HVORDAN BRUGER MAN MEDICIN PÅ DEN BEDSTE MÅDE?</b> .....	13
Kan medicin være farlig? .....	13
Hvornår skal man bruge medicin? .....	13
Kan man gøre andet end tage medicin?.....	14
Hvornår skal man gå til lægen?.....	14
Hvordan skal medicin opbevares og hvor opbevares det bedst?.....	14
Kan medicin blive for gammelt og hvad skal man gøre ved det? .....	15

## TILRETTELÆGNING AF UNDERVISNINGSFORLØBET

Når I tilrettelægger undervisningsforløbet i jeres 5./6. klasser, så tænk først og fremmest på, at alle tanker og idéer bør støtte bedst muligt op om den overordnede målsætninger, som er:

- Alle børn skal forstå, at medicin kan gavne ved at helbrede, forebygge eller lindre symptomer ved sygdom.
- Alle børn skal forstå, at medicin kan have bivirkninger og være farligt, hvis det bruges eller opbevares forkert.
- Alle børn bør have et grundlæggende kendskab til, hvad receptpligtig og ikke-receptpligtig medicin er.
- Alle børn skal lære at omgås medicin på en respektfuld og sikker måde.

Udover disse overordnede målsætninger er det ambitionen, at de to timers undervisning skal foregå så let og legende som muligt, og derfor har vi udviklet en undervisningspakke, som I frit kan downloade og bruge helt eller delvist i undervisningen.

Undervisningspakken består af:

- En præsentation, der danner den overordnede ramme og disposition for undervisningen – undervejs i præsentationen er der indlagt dias med små 'pauser', hvor klassen inviteres til dialog og deltagelse.
- Noter til præsentationen, der beskriver formålet med de enkelte dias, herunder vigtige budskaber.
- 'Læs en indlægsseddel': Diverse materialer til gruppearbejde og/eller enkeltmandsøvelser.
- Medisund Quiz, udarbejdet i det kendte Kahoot-format med brug af smartphones, samt i en mere analog form med print og multiple choice-svarmuligheder (det anbefales at køre Kahoot-quiz med hold á 4-5 børn – på denne måde opstår der ikke problemer, hvis der er børn, der ikke har smartphone i klassen). Medisund Quiz'en afslutter undervisningspakken.
- Diplomer, der kan uddeles, når eleverne har været igennem undervisningen og Medisund Quiz.
- Plakat med 10 gode medicinråd til børn (Til ophængning i klasseværelset efter undervisningen – betragtes som en god reminder om, hvad de har lært)

Vi håber, at ovenstående kan bidrage til en lærerig, anderledes og ikke mindst sjov undervisning med fokus på medicin, og hvordan man omgås den på en respektfuld og sikker måde. Skulle I brænde inde med spørgsmål til materialerne samt brugen af disse, så tøv ikke med at kontakte os.

### KONTAKT

Danmarks Apotekerforening, [medisundfornuft@apotekerforeningen.dk](mailto:medisundfornuft@apotekerforeningen.dk)

## HVAD ER MEDICIN?

Hvad består medicin af?

Hvad bruges medicin til?

Hvordan ser medicin ud?

Hvad er forskellen på receptpligtig medicin og håndkøbsmedicin?

### HVAD BESTÅR MEDICIN AF?

Medicin består af et eller flere virksomme stoffer (lægemiddelstoffer) og forskellige hjælpestoffer. Lægemiddelstofferne er de stoffer, der fx skal lindre symptomer eller forebygge sygdom. Et eksempel er paracetamol, der findes i Panodil®, Pamol® og Pinex®, og som anvendes mod smerter. Hjælpestoffer har ingen virkning i kroppen. De tilsættes bl.a. for at give medicinen en form, som gør det muligt og nemt at bruge medicinen eller at sikre, at medicinen kan holde sig.

Hjælpestoffer kan være:

- **Fyldstoffer** – stoffer, der hjælper med at gøre fx en tablet stor nok til, at det kan lade sig gøre at håndtere lægemiddelstoffet – både på fabrikken, der producerer det, og hjemme hos den person, der skal bruge det færdige lægemiddel.
- **Bindemidler** – stoffer, der hjælper med at binde de forskellige typer af hjælpestoffer og lægemiddelstoffet sammen, som en tablet består af.
- **Sprængemidler** – stoffer, der sørger for, at tabletten kan opløses, når den kommer i kontakt med væske, fx i mavesækken, så lægemiddelstoffet bliver frigivet fra tabletten.
- **Smagsstoffer** – stoffer, der kan give medicinen en smag eller skjule en dårlig smag i medicinen.
- **Konserveringsstoffer** – stoffer, der giver medicinen længere holdbarhed, ved fx at forhindre, at bakterier vokser i medicinen. De bruges bl.a. i cremer, der skal smøres på huden, hvis man har en hudsygdom, eller i øjendråber til behandling af øjenbetændelse.
- **Farvestoffer** – stoffer, som giver medicinen en særlig farve. Det kan fx være for at gøre det lettere at identificere en tablet.
- **Overtræk** – stoffer der skal bruges til at dække en tablets overflade. Det kan fx være for at gøre det nemmere at sluge tabletten eller dække over en ubehagelig lugt eller smag fra tabletten. Man kan også bruge en speciel type af overtræk til at beskytte tabletten mod nedbrydning i mavesækken, så den i stedet bliver nedbrudt i tarmen. Det kan være hensigtsmæssigt, hvis medicinen skal virke i tarmen, eller at lægemiddelstoffet nedbrydes af mavesyren. Man kan bruge forskellige typer af overtræk, fx sukkerovertræk, filmovertræk eller syrerestistent overtræk.

Hvilke hjælpestoffer, der bliver brugt i medicin afhænger af, hvilken slags medicin man vil lave, fx en tablet, en creme eller medicin der skal inhaleres.

## HVAD BRUGES MEDICIN TIL?

Medicin kan bruges til at:

- **Helbrede sygdomme**

Enkelte typer af medicin helbreder sygdomme. Antibiotika er et eksempel. Antibiotika helbreder infektioner, der kommer af bakterier, fordi medicinen slår de bakterier ihjel, som giver infektionen. Det er dog ikke altid nødvendigt at bruge antibiotika, når man har en infektion.

- **Lindre symptomer**

En del medicin lindrer de symptomer, der er ved en given sygdom – uden at helbrede sygdommen. Det kan fx være symptomet smerte, der lindres med smertestillende medicin (årsagen til smerten fjernes ikke af smertestillende medicin), eller åndenød ved astma, der lindres ved at tage inhalationsmedicin, der udvider luftvejene (årsagen til astmaen fjernes ikke).

- **Forebygge sygdomme i at opstå**

Medicin kan også i nogle tilfælde forebygge sygdom. Det kan være vacciner, der bruges til at forebygge mæslinger, fåresyge, røde hunde, influenza eller medicin mod transportsyge, der forebygger, at man bliver dårlig under sejlads eller bilkørsel.

- **Forebygge symptomer ved eksisterende sygdom**

Medicin kan i nogle tilfælde forebygge symptomer, når man har en given sygdom. Fx kan symptomer på astma forebygges ved at bruge inhalationsmedicin med steroid. Høfebersymptomer, som stoppet næse, forebygges ved at bruge næsespray med steroid.

- **Tilføre noget, som kroppen mangler eller har for lidt af**

Hvis kroppen mangler eller ikke har tilstrækkeligt af de stoffer, der skal til for at kunne fungere, bliver man syg. I nogle af de tilfælde kan det, kroppen mangler, tilføres som medicin. Det kan fx være: Insulin (type 1-diabetes), stofskiftehormon (for lavt stofskifte), væksthormon (nedsat vækst) eller jerntilskud (jernmangel)

## HVORDAN SER MEDICIN UD?

Medicin kan se ud på mange forskellige måder – man kalder det forskellige lægemiddelformer, og kan eksempelvis være tabletter, kapsler, mixtur, stikpiller (suppositorier), injektion, inhalation, creme, plaster og tyggegummi.

Valget af, hvilken form medicinen skal have, afgøres af flere faktorer, herunder hvilket lægemiddelstof der er tale om, og hvad medicinen skal bruges til. Er det fx vigtigt, at medicinen kan virke hurtigt, eller skal medicinen virke over lang tid. Der skal også tages højde for, hvor medicinen skal virke henne (lokalt på huden eller i lungerne), og hvem der skal anvende medicinen. Medicin, der gives direkte i blodbanen, virker eksempelvis hurtigere, end hvis det gives via en tablet. Stikpiller kan anvendes, hvis man ikke kan sluge en tablet, enten fordi man er for lille til det, eller fordi man har kvalme.

Den samme medicin kan godt findes i flere forskellige former. Paracetamol, der er et smertestillende lægemiddelstof, er et godt eksempel på dette. Det findes både som mixtur og stikpiller, der typisk bruges til mindre børn og som almindelige tabletter, brusetabletter og smeltetabletter, hvoraf de to sidste kan være gode, hvis man ikke har det godt med at synke tabletter.

### **HVAD ER FORSKELLEN PÅ RECEPTPLIGTIG MEDICIN OG HÅNDKØBSMEDICIN?**

Noget medicin kan købes i håndkøb på apoteket eller i supermarkeder og kiosker, mens andet kræver recept fra lægen. Uanset om medicinen er i håndkøb eller på recept, skal man omgå den med sund fornuft og følge den vejledning, der står i indlægssedlen, eller det man har fået at vide på apoteket eller hos lægen.

Der er flere ting, der gør sig gældende i forhold til, om et lægemiddel kræver recept fra en læge eller kan købes i håndkøb. Lægemiddelstyrelsen vurderer, om lægemidlet kan medføre sundhedsfare ved normal og korrekt brug, om det er forsvarligt at bruge, uden at en læge har vurderet, hvad man fejler, eller uden at lægen følger og vurderer behandlingen. Det indgår også i bedømmelsen, om medicinen eventuelt kan misbruges.

Håndkøbsmedicin, også den der kan købes i supermarkeder, kan ligesom alt andet medicin give bivirkninger, og brugt forkert eller i for stor dosis kan det give meget alvorlige bivirkninger og forgiftninger. Håndkøbsmedicin skal derfor kun bruges til det formål, der er angivet på pakningen, medmindre andet er aftalt med lægen.

På apoteket er der ansat sundhedsfagligt personale (farmaceuter og farmakonometer), der er eksperter i lægemidler. Det betyder, at når man køber sin medicin på apoteket, kan man få rådgivning om korrekt brug. Man kan også få hjælp til at vælge den håndkøbsmedicin, der passer til de symptomer, man måtte have. Apotekspersonalet rådgiver også om receptpligtig medicin, herunder korrekt brug. Får man eksempelvis inhalationsmedicin mod astma, kan apoteket hjælpe med den rigtige teknik til at bruge medicinen.

## HVORDAN VIRKER MEDICIN I KROPPEN?

Hvad sker der i kroppen, når man tager medicin?

Hvordan ved medicinen, hvor den skal virke?

Kan børn og voksne bruge samme medicin?

### HVAD SKER DER I KROPPEN, NÅR MAN TAGER MEDICIN?

Medicin kan enten virke lokalt eller systemisk. Når man behandler en hudsygdom ved at smøre en creme på huden, en øjensygdom ved at dryppe øjet med øjendråber eller en lungesygdom (fx astma) ved at inhalere medicin ned i lungerne, så påfører man medicinen dér, hvor den skal virke. Man siger, at medicinen virker lokalt, da lægemiddelstoffet stort set ikke bliver optaget i resten af kroppen.

Hovedparten af al medicin tages gennem munden og virker systemisk. Når man tager medicin gennem munden, fx en tablet eller kapsel, passerer medicinen gennem spiserøret til mavesækken, hvor medicinen begynder at gå i opløsning. Fra mavesækken føres medicinen videre til tyndtarmen og tyktarmen. De fleste lægemiddelstoffer optages fra tyndtarmen, via tyndtarmens slimhinde, over i blodet. Med blodet føres det gennem leveren og videre til hjertet. Fra hjertet pumpes blodet med lægemiddelstoffet rundt i hele kroppen. Man siger, at medicinen virker systemisk, når den via blodet bliver fordelt rundt i hele kroppen.

Lægemiddelstoffet omdannes/nedbrydes i leveren via et enzymssystem. Nyrerne filtrerer blodet, så lægemiddelstoffets omdannelsesprodukter udskilles med urinen.

Nedbrydningshastigheden er forskellig fra lægemiddelstof til lægemiddelstof. Nogle lægemiddelstoffer nedbrydes hurtigt og er hurtigt ude af kroppen igen. Andre nedbrydes langsomt og kan stadig være i kroppen flere dage efter, at man har taget medicinen.

Den mængde medicin, man skal tage, er afpasset i forhold til, hvor hurtigt medicinen nedbrydes. Derfor skal nogle typer af medicin kun tages en gang om dagen, mens andre typer skal tages to eller flere gange om dagen. Derfor kan det gå galt, hvis man tager medicin to gange om dagen, og det kun må tages én gang dagligt – man ophober medicin i kroppen, hvis man tager mere, end man må, og det kan give bivirkninger og i værste fald forgiftning.

Lægemiddelstoffer har forskellige funktioner i kroppen alt efter hvilket lægemiddelstof, der er tale om. Nogle hæmmer processer i kroppen, andre fremmer processer – mens andre igen tilfører kroppen noget, den mangler eller har for lidt af.

Ikke al medicin, der "puttes i munden", virker systemisk. Hvis man fx skal behandles for svamp i munden, kan man få en mundhulegel eller en væske, som skal virke lokalt inde i munden. Her handler det om at holde medicinen så længe i munden som muligt, inden den synkes.



### **HVORDAN VED MEDICINEN, HVOR DEN SKAL VIRKE?**

Langt den meste medicin indtages gennem munden. I mavesækken og i tarmene bliver lægemiddelstoffet frigivet fra hjælpestofferne og bliver optaget fra tarmen til blodet. Blodet transporterer lægemiddelstoffet rundt i hele kroppen. Således kommer lægemiddelstoffet både til det sted, hvor det skal virke, men også andre steder hvor det ikke skal virke. Når lægemiddelstoffet cirkulerer rundt i kroppen via blodet, kommer det i kontakt med mange af kroppens celler. På disse celler sidder der en række modtagere (receptorer). Passer lægemiddelstoffet til modtageren på en celle, vil det udløse en reaktion. Det betyder, at når man eksempelvis tager en tablet mod hovedpine, kan man kun mærke, at den virker i hovedet, selvom medicinen er fordelt i hele kroppen.

Man lægger derfor ikke mærke til, at den også virker i foden, fordi man ikke havde ondt der.

Når man udvikler ny medicin, prøver man at designe medicinen, så den passer til det sted, hvor den skal virke. På den måde kan man bedre sikre sig, at medicinen kommer det sted hen, hvor den skal virke.

### **KAN BØRN OG VOKSNE BRUGE SAMME MEDICIN?**

Medicin er personlig. Det betyder, at man aldrig må tage andres medicin – hverken medicin der er i håndkøb, eller medicin der er på recept. Det gælder både, når det er andre børns medicin, og når det er en voksens medicin. Og børn må ikke tage medicin uden aftale med en voksen.

Et barns krop indeholder relativt mere vand end en voksens krop, og et barns krop håndterer medicin anderledes end en voksen. Således er der forskel mellem børn og voksne på, hvordan lægemiddelstoffet fordeler sig i kroppen, og på hvordan det nedbrydes og udskilles. Derfor er det ikke muligt at bestemme dosis til et barn ud fra den dosis, en voksen skal have – den skal bestemmes ud fra barnets alder og vægt. Når et barn er omkring 15 år gammelt, kan det få samme dosis som voksne for det meste medicin.

## HVILKE BIVIRKNINGER KAN MEDICIN HAVE, OG KAN DE UNDGÅS?

Hvad er bivirkninger?

Hvordan skal bivirkninger håndteres?

### HVAD ER BIVIRKNINGER?

Bivirkninger er uønskede virkninger af medicin. Bivirkninger kan opstå, når man tager medicinen i de doser, der er anbefalet, men også, hvis man tager for meget eller for lidt medicin i forhold til lægens anbefaling eller bruger medicinen på en anden måde, end den er tiltænkt.

Medicin kan give bivirkninger, fordi:

- medicinen er i hele kroppen og ikke kun det sted, den skal virke. Når man eksempelvis tager en tablet mod allergi, virker den mod allergisymptomerne som hoste, nys og hududslæt. Men man kan også blive træt og søvrig, når man har taget allergimedisin. Det er fordi, medicinen også kommer til hjernen og virker dér.
- virkningen af medicinen er for kraftig. Medicinen gør det, den skal, men i så stor en grad, at det kan medføre en uønsket bivirkning. Hvis man fx tager medicin mod diarré, kan man risikere at få forstoppelse.

Al medicin kan have bivirkninger – også den medicin, der kan købes i håndkøb. Ofte vil være der tale om milde bivirkninger, der forsvinder efter noget tid, eller når man stopper med at tage medicinen. Det kan fx være kortvarigt ubehag som mundtørhed og træthed, hvis man bruger medicin mod transportsyge, og nysen og tørhed i næsen hvis man bruger næsespray mod forkølelse. Det er ikke alle, der oplever bivirkninger ved den medicin, de tager – og det er ikke altid til at forudse, hvem der oplever bivirkninger, og hvem der ikke gør.

Hvis en sygdom kan behandles eller lindres lokalt, er risikoen for at opleve bivirkninger mindre end, hvis behandlingen er systemisk.

### HVORDAN KAN BIVIRKNINGER HÅNDBERES?

Først og fremmest er det vigtigt at kende de almindelige bivirkninger, som kan forekomme ved at bruge medicinen. Dem kan man finde i indlægssedlen, eller ved at spørge på apoteket.

Langt de fleste bivirkninger er lette og forsvinder efter noget tid, og er derfor ikke en hindring for at man fortsætter behandlingen med sin medicin. Hvis man får en mild bivirkning, skal man fortsætte med at bruge medicinen og se, om bivirkningen ikke forsvinder.

Hvis bivirkningen er mild, men den fortsætter, skal man tale med lægen eller apoteket for at finde ud af, om der er noget, man kan gøre. Noget medicin kan eksempelvis med fordel tages sammen med mad, så man måske undgår bivirkninger, som fx mavesmerter.

Hvis man er meget generet af bivirkningen, skal man snakke med sin læge eller med apoteket. Måske findes der noget andet medicin, man kan prøve i stedet.

Man må aldrig stoppe med at tage lægeordineret medicin, uden man har talt med lægen om det. Alt afhængigt af sygdommens alvor kan man acceptere bivirkninger i forskellig grad. Hvis sygdommen er meget alvorlig, kan man godt blive nødt til at acceptere meget ubehagelige bivirkninger fx ved medicin mod kræft.

## HVORDAN BRUGER MAN MEDICIN PÅ DEN BEDSTE MÅDE?

Kan medicin være farlig?

Kan man gøre andet end at tage medicin?

Hvornår skal man bruge medicin?

Hvornår skal man gå til lægen?

Hvordan skal medicin opbevares?

Hvor opbevares medicin bedst?

Kan medicin blive for gammelt, og hvad skal man gøre ved det?

### KAN MEDICIN VÆRE FARLIG?

Hvis man eksempelvis har taget for meget medicin, har brugt medicinen forkert eller hvis man bruger andres medicin, kan det være farligt. Man kan risikere at få alvorlige bivirkninger, at blive afhængig af medicinen eller i værste fald få en forgiftning, som kan være livstruende.

Et eksempel på afhængighed af medicin, fordi det er brugt forkert, kan være en almindelig forkølelses-næsespray. Hvis den bruges mere end det anbefalede, kan slimhinderne i næsen blive så irriterede, at de hæver op og dermed fås en tilstopning af næsen. Dette medfører, at man fortsætter med at bruge næsesprayen, som kun gør tilstanden værre.

Et andet eksempel er medicinoverforbrugshovedpine, hvor det er hovedpinepillerne, der giver hoved-pinen. Dette kan opstå, hvis man bruger smertestillende for mange dage i løbet af en måned over en længere periode. For paracetamol er det mere end 15 dage på en måned – det vil sige hver anden dag i løbet af en måned i en periode på over 3 måneder. Derfor skal man ikke bruge hovedpinepiller forebyggende mod hovedpine, men kun hvis man har brug for det.

Medicin, som ikke er receptpligtig, kan også være farlig. Fx kan paracetamol, der anvendes mod smerter, give forgiftning. Hvis man tager for meget paracetamol, kan leveren tage uoprettelig skade. Ved svær leverskade kan man dø.

Hvis man har taget for meget medicin, har brugt medicinen forkert eller hvis man har taget andres medicin, kan man ringe til Giftlinjen på 82 12 12 12. Hvis man oplever at få det akut dårligt efter at have taget medicin, skal man ringe 112.

### HVORNÅR SKAL MAN BRUGE MEDICIN?

Hvis et barn har det dårligt, skal barnet spørge en voksen til råds. Den voksne kan vurdere, hvad der er mest hensigtsmæssigt at gøre. Det kan være barnet skal have håndkøbsmedicin, skal til lægen eller noget helt andet, der ikke har med medicin at gøre, eksempelvis drikke noget vand eller hvile sig. I nogle situationer giver det god mening at bruge håndkøbsmedicin, uden aftale med lægen. Det kan være, hvis man har hovedpine, er blevet forkølet eller har fået allergi. Hvis man ikke oplever alvorlige symptomer som høj feber eller stærke og uforklarlige smerter, kan man forsøge sig med håndkøbsmedicin, efter rådgivning fra apotekspersonalet. Man skal således kun bruge medicin, når det er nødvendigt – og altid kun efter aftale med lægen, hvis det er medicin, der kræver recept, eller med en voksen hvis der er tale om håndkøbsmedicin.

### **KAN MAN GØRE ANDET END AT TAGE MEDICIN?**

Nogle gange er medicin en nødvendighed, men ikke altid. Således er det ikke altid, at det er nødvendigt at tage medicin, når man har det dårligt. Hvis man fx har hovedpine, kan det nogle gange være tilstrækkeligt at drikke noget vand og få lidt frisk luft – eller hvis man har mavepine at komme på toilettet eller hvile sig lidt. Det kan måske også hjælpe at tale med en voksen om, hvordan man har det.

Hvis man har tendens til hovedpine, skal man være opmærksom på, hvor ofte man tager smertestillende medicin. Man kan komme til at bruge for meget smertestillende medicin, og det kan faktisk gøre hovedpinen værre.

Det er derfor vigtigt at tænke sig om og overveje, hvornår man skal tage medicin, og hvornår man kan følge gode råd fra apoteket eller en voksen for at prøve at få det bedre.

### **HVORNÅR SKAL MAN GÅ TIL LÆGEN?**

Som tommelfingerregel skal et barn til lægen, hvis det:

- har feber i mere end 4-5 dage
- har pibende vejrtrækning og åndenød
- hoste med feber i mere end 3-4 dage
- bliver omtåget eller sløv (uafhængig af, hvad temperaturen er)
- har smerter og ikke ved, hvad årsagen til det er

Et barn skal altid tale med en voksen, hvis det har det dårligt, så barnet sammen med den voksne kan finde ud af, om man skal til lægen.

### **HVORDAN SKAL MEDICIN OPBEVARES, OG HVOR OPBEVARES DET BEDST?**

Opbevaring af medicin afhænger af, hvilken medicin der er tale om. De fleste tabletter/kapsler skal opbevares tørt og ved stuetemperatur (15-25 grader). Andet medicin skal måske opbevares koldt, dvs. i køleskabslågen. Det vil altid fremgå af den indlægsseddel, der følger med medicinen, hvordan medicinen skal opbevares. Apoteket kan også altid hjælpe med information om opbevaring af den specifikke medicin.

Medicin må aldrig opbevares direkte i sollys og bør heller ikke opbevares på badeværelset, hvor der ofte er en høj luftfugtighed. Noget medicin er fugtfølsom eller lysfølsomt og bør derfor blive i sin emballage (medicinalgas eller blisterpakning), indtil det skal bruges.

Korrekt opbevaring af medicinen er med til at bevare medicinens holdbarhed og sikre den tilsigtede virkning. Medicin bør altid opbevares forsvarligt og utilgængeligt for børn. Medicin, der ikke opbevares sikkert og utilgængeligt for børn, kan udgøre en stor forgiftningsrisiko. Små børn putter ting i munden – også medicin. Større børn udsættes for forgiftningsfare, hvis de leger med medicin. Derfor er det meget vigtigt, at medicinen opbevares utilgængeligt for børn.

### **KAN MEDICIN BLIVE FOR GAMMELT, OG HVAD SKAL MAN GØRE VED DET?**

Medicin kan godt blive for gammelt. Ofte vil det betyde, at medicinen mister sin virkning. I få tilfælde kan der i for gammel medicin dannes nye stoffer, der kan være problematiske at komme i kontakt med.

Der vil altid være en udløbsdato på medicinpakningen. Man bør aldrig indtage for gammel medicin. For gammel medicin og medicinrester skal altid afleveres på apoteket, som sørger for, at det bliver destrueret på forsvarlig vis. Medicinrester/for gammel medicin skal aldrig i skraldespanden eller hældes ud i toilettet/vasken. Gør man det, risikerer man, at medicinen havner i de forkerte hænder eller forurener miljøet.