

# NOTER TIL DIAS

Disse noter fortæller formålet med de enkelte dias og beskriver også vigtige pointer/budskaber omkring emnet. Noterne indeholder ikke baggrundsviden. Det kan læses i 'Vejledning og fagligt baggrundsmateriale for undervisere'.

Det, der er skrevet med kursiv, er alene til underviseren og kan være idéer til spørgsmål eller andet, der kan tages op i forbindelse med undervisningen.

Dias, der er markeret med et spørgsmålstegn (?), er tænkt som et spørgsmål, der kan tages op i klassen, og hvor børnene kan få lov til at komme med deres bud på svaret.

Rigtig god fornøjelse med Medisund Fornuft.

**MEDISUND  
FORNUFT**



**Gode medicinvaner for skolebørn**



1

Forside.

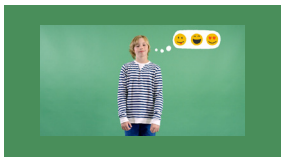


2

*Dette dias bruges som indledning til at tale med børnene om, hvorfor det er vigtigt at tale om medicinvaner.*

**Spørgsmål til klassen: Hvorfor skal man lære gode medicinvaner?**

*Børnene kommer med deres bud på, hvorfor de skal lære om gode medicinvaner i dag.*

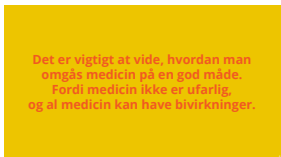


3

*Dette dias bruges til at konkludere på spørgsmålet 'Hvorfor skal man lære gode medicinvaner?':*

Input til konklusion på spørgsmålet 'Hvorfor skal man lære gode medicinvaner?':

- Fordi man skal lære at passe på sig selv og sin krop.
- Medicin kan være god, men den kan også være farlig, hvis man ikke ved nok om den.
- Evt. kan man sammenligne med, at man også skal lære trafikreglerne at kende for at kunne færdes sikkert i trafikken.



4

*Dette dias bruges til at samle op på spørgsmålet 'Hvorfor skal man lære gode medicinvaner?'*

- Da man var lille, var man måske ikke så glad for at tage medicin, fordi man synes, den smagte grimt og ikke forstod, hvorfor man fik den.
- Jo større man bliver, jo mere forstår man også, at medicin kan være en hjælp, når man er syg eller har det dårligt.
- Men hvis man gerne vil bruge medicin, er det en god idé, at man ved lidt om, hvad medicin er, og hvordan og hvornår man bruger den på en fornuftig og sikker måde. På den måde undgår man at komme galt afsted.



5

*Dette dias bruges til at tale om børnenes erfaringer med medicin.*

**Spørgsmål til klassen: Hvem har prøvet at tage medicin?**

*De fleste børn vil nok svare, at de har prøvet at få medicin – fx paracetamol i forbindelse med smerter eller feber.*

*Der er måske børn i klassen, der tager medicin hver dag, fordi de har en kronisk sygdom (fx astma eller diabetes). Her er det vigtigt, at det tydeliggøres, at det ikke er forkert at tage medicin hver dag. Det er vigtigt, at de børn i klassen, der er nødt til at bruge medicin, ikke føler sig forkerte.*



6

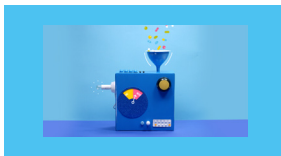
*Dette dias bruges som en indledning til at tale om, hvad medicin er.*

**Spørgsmål til klassen: Hvorfor tager man medicin?**

*Børnene får lov til at komme med nogle forskellige bud på, hvorfor man tager medicin.*

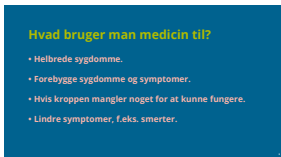
Input til konklusion på spørgsmålet 'Hvorfor tager man medicin?':

- Fordi man er blevet syg, og kroppen ikke kan blive rask af sig selv.
- Fordi man har ondt i hovedet.



7

*Dette dias bruges til at vise medicins forskellige funktioner. Næste dias viser en liste over medicins forskellige funktioner, hvor man kan uddybe disse nærmere.*



8

*Dette dias bruges til at uddybe medicins forskellige funktioner.*

Medicin bruges til at:

### Helbrede sygdomme

- Det vil sige, at den fjerner grunden til, at man er blevet syg.
- Et eksempel er antibiotika. Antibiotika helbreder infektioner, der kommer af bakterier, fordi medicinen slår de bakterier ihjel, som giver infektionen.
- Antibiotika er ikke altid nødvendig, når man har en infektion.

### Forebygge sygdomme og symptomer:

- Det vil sige at hjælpe til, at man undgår visse sygdomme og symptomer (tegn på sygdom).
- Det kan være vacciner, der bruges, så man undgår at få fx mæslinger, fåresyge, røde hunde eller influenza.
- Medicin kan også i nogle tilfælde hjælpe med at fjerne de symptomer, man kan få, når man har en bestemt sygdom. Fx kan symptomer på astma forebygges ved at bruge medicin, der skal inhaleres. På den måde kan det hjælpe børn med astma, så de ikke oplever problemer med at trække vejret.

### Tilføje noget, som kroppen mangler eller har for lidt af

- Det vil sige, at medicinen hjælper kroppen, så den kan fungere, som den skal.
- Det kan fx være det, der hedder insulin, hvis man har diabetes (sukkersyge).

### Lindre symptomer

- Medicinen får symptomerne til at blive mindre eller forsvinde.
- Medicin, der lindrer, fjerner ikke grunden til, at man har fået symptomet. Fx kan hovedpinepiller godt fjerne hovedpine, men grunden til, at man har fået hovedpine, går ikke væk.



9

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, hvorfor der er nogle mennesker, der er nødt til at tage medicin hver dag.*

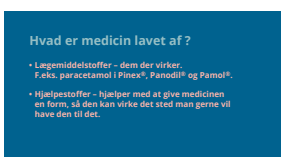
**Spørgsmål til klassen: Hvorfor er der nogen, der skal tage medicin hver dag?**

*Måske har børnene erfaringer med bedsteforældre eller andre, der tager medicin dagligt.*

*Hvis man ikke allerede har talt om, at der måske er nogen i klassen, der skal tage medicin hver dag, fordi de har en kronisk sygdom (fx astma eller diabetes), kan det være relevant at tage op i forbindelse med dette dias. Her er det vigtigt, at det tydeliggøres, at det ikke er forkert at skulle tage medicin hver dag. Det er vigtigt, at børn i klassen, der er nødt til at bruge medicin jævnligt, ikke føler sig forkerte.*

Input til at konkludere på spørgsmålet 'Hvorfor er der nogen, der skal tage medicin hver dag?':

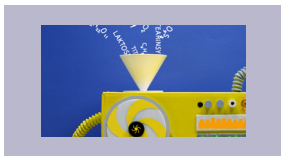
- Fordi man har en sygdom, som kræver det – fx astma, hvor medicinen hjælper én til at kunne trække vejret, så man kan være med til leg og sport som alle andre børn.
- Man kan være født med en sygdom, fx eksem, der gør, at ens hud ser anderledes ud end andres. Eksem skal ofte smøres med creme – både creme, der indeholder medicin og almindelig creme.
- Man kan ikke selv bestemme, om man får en sygdom eller ej. Derfor kan man hellere ikke altid selv bestemme, om man skal tage medicin eller ej.



10

*Dette dias giver et indblik i, hvad medicin er lavet af. Næste dias viser en sjov medicinframstillingsmaskine, hvor de forskellige hjælpestoffers funktion kan uddybes lidt mere.*

- Medicin er sat sammen af forskellige stoffer
- Det, der giver virkningen, når man bruger medicin, kalder man et lægemiddelstof. Det er fx stoffer, der kan få symptomer til at forsvinde eller stoffer, der sikrer, at man ikke bliver syg.
- Paracetamol, der findes i fx Panodil®, Pamol® og Pinex®, er et lægemiddelstof, der kan bruges, hvis man har ondt i hovedet.
- For at kunne lave medicin man kan bruge, er det nødvendigt at tilsætte andre stoffer. Det kalder man hjælpestoffer



## 11

*Dette dias bruges til at forklare lidt mere uddybende om de forskellige hjælpestoffers funktion. Se evt. vejledningen for en mere uddybende forklaring af de forskellige funktioner. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz. For at kunne svare på spørgsmålet skal børnene vide, hvad et bindemiddel er.*

**Fyldstoffer** – mængden af lægemiddelstof er som regel meget lille. Derfor er der brug for stoffer, der hjælper med at gøre fx en tablet stor nok til, at det kan lade sig gøre at indtage medicinen.

**Bindemidler** – stoffer, der hjælper med at binde de forskellige typer af hjælpestoffer og lægemiddelstoffet sammen. Så tabletten ikke går i stykker, når man rører ved den, eller når den ligger i pilleglasset sammen med de andre tabletter.

**Sprængemidler** – stoffer, der hjælper tabletten med at opløses, når den kommer i kontakt med væske, fx i mavesækken.

**Smagsstoffer** – stoffer, der kan give medicinen en bedre smag.

**Konserveringsstoffer** – stoffer, der giver medicinen længere holdbarhed. Forhindrer bl.a. at bakterier vokser i medicinen, så man bliver syg af den i stedet for at blive rask.

**Farvestoffer** – stoffer, som kan bruges til at give medicinen en særlig farve. Fx for at gøre det lettere at genkende medicinen.

**Overtræk** – stoffer, der bruges til at dække tabletters overflade. Det kan fx være for at gøre det nemmere at sluge tabletten eller sikre, at man ikke kan smage medicinen.



## 12

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, at der findes mange forskellige medicinformer – også selv om der er tale om det samme lægemiddelstof. Diaset indeholder forskellige begreber som fx 'mixtur', 'stikpille' og 'brusetablet'. Det er ikke sikkert, børnene kender til disse, og derfor bør de forklares.*

Medicin kan have mange forskellige former – fx tabletter, cremer der smøres på huden, noget der skal gives i en sprøjte, inhalationsmedicin, plastre eller noget der skal drikkes.

Det samme lægemiddelstof kan også findes som forskellige medicinformer.

Man laver forskellige medicinformer, fordi det skal være nemt at tage den rette mængde for alle, der skal bruge det.

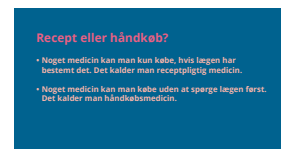
Lægemiddelstoffet paracetamol, der bruges mod smerter – eksempelvis hovedpine – findes i mange forskellige medicinformer. Der er både noget til helt små børn, som ikke kan sluge en pille – de kan i stedet få en stikpille, dvs. en pille, der puttes op i numsen, eller noget der skal drikkes (mixtur). Der findes tabletter, der skal opløses i munden (smeltetabletter), brusetabletter der skal opløses i et glas vand, og helt almindelige tabletter, som skal sluges.

*Børnene kan evt. spørges, om de har hørt om nogle af de forskellige lægemiddelformer før. Måske har nogle endda prøvet forskellige lægemiddelformer – en sprøjte hos lægen, da de blev vaccineret og piller eller mixtur i forbindelse med en penicillinur.*



## 13

*Dette dias kan bruges til at illustrere, at der findes forskellige lægemiddelformer – også selvom der er tale om den samme slags medicin.*



## 14

*Dette dias kan bruges til at tale med børnene om begreberne 'Receptmedicin' og 'Håndkøbsmedicin'. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz. For at kunne svare på spørgsmålet i quizzen skal børnene kende til, hvad både receptpligtig medicin er, og hvad håndkøbsmedicin er.*

- Noget medicin kan man kun få, hvis man først har talt med en læge, og han/hun har bestemt, at man skal have medicin for at blive rask. Det får man på det, der kaldes en recept – en besked til apoteket om bl.a., hvilken medicin man skal have og i hvilken dosis. Derfor kaldes det receptmedicin.

- Eksempler på, hvad der er receptmedicin, kan være astmamedicin, penicillin, og hjertemedicin.
- Noget medicin kan fås, uden at man først har talt med en læge. Det hedder, at medicinen kan købes i håndkøb.
- På apoteket arbejder mennesker – farmaceuter og farmakonomer – der er eksperter i medicin. Det betyder, at de kan hjælpe én med, hvilken type håndkøbsmedicin der passer til én, og hvordan man skal bruge den. Men også om man i stedet burde gå til læge.
- Det er Lægemiddelstyrelsen, der bestemmer om et lægemiddel er forsvarligt at bruge, uden at man først har talt med en læge. Det er derfor Lægemiddelstyrelsen, der bestemmer, hvad der er receptpligtig medicin eller håndkøbsmedicin.



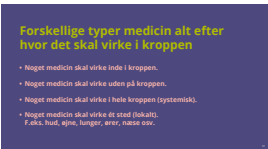
15

*Dette dias bruges til at vise eksempler på, hvilke medicintyper der er henholdsvis receptmedicin og hvilke, der fås i håndkøb.*



16

*Dette dias bruges som overgang til, at der nu skal tales om, hvordan medicin virker og nedbrydes i kroppen, herunder at noget medicin virker i hele kroppen, mens noget andet kun har lokal virkning.*



17

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, at medicin kan virke forskellige steder på og i kroppen. Man prøver at designe det, så det passer bedst muligt til det sted, hvor det skal virke. Diasset er samtidig en mulighed for at fortælle om begrebet 'lokal virkning' og et oplæg til at tale om, hvordan medicin kommer rundt i kroppen (begrebet 'systemisk virkning'). Dette dias indeholder information, der indgår i Medisund Quiz. Både begrebet 'Lokal virkning' og 'Systemisk virkning' indgår i quizzen.*

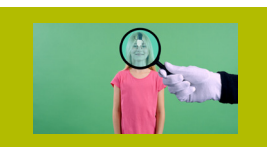
- Når man udvikler ny medicin, prøver man at designe medicinen, så den passer til det sted, hvor man gerne vil have den til at virke.
- I designet af medicin skal man også tænke over, hvem der skal bruge den – er det fx medicin til små børn, skal man tænke over, hvordan de bedst kan tage medicinen – de kan nok bedre drikke den end sluge en tablet.
- Noget medicin skal virke inde i kroppen – fx hvis man får en sprøjte (vaccine eller andet) eller tager en tablet.
- Noget medicin skal virke uden på kroppen – fx hvis man har eksem, der skal smøres med en medicinsk creme.
- Noget medicin virker i hele kroppen (systemisk) – fx hvis man tager en tablet mod hovedpine. (Begrebet 'systemisk virkning' bliver uddybet på det næste dias).
- Noget medicin skal kun virke ét sted (lokalt) – fx hvis man får øjendråber eller næsespray. Her virker medicinen kun der, hvor man bruger den og bliver stort set ikke optaget i resten af kroppen. En creme, som man smører på huden, vil også kun virke der, hvor man smører den på.
- Man kalder det, at medicinen virker lokalt, når den kun virker på det område, hvor man bruger den.



18

*Dette dias bruges til at uddybe begrebet systemisk virkning. Dette dias indeholder information, der indgår i Medisund Quiz.*

- At noget virker systemisk betyder, at medicinen kommer rundt i hele kroppen (hele systemet).
- En tablet, som man sluger, vil altid virke systemisk.
- Medicin, der virker systemisk kommer både til det sted i kroppen, hvor det skal virke, men også til steder, hvor det ikke skal virke.
- Tager man fx en hovedpinepille, vil den virke i hele kroppen, men man mærker kun, at den virker i hovedet, fordi det er der, man har ondt. Den ville også virke i foden, hvis man samtidig havde ondt der.



19

*Dette dias bruges til at illustrere, hvad systemisk virkning er.*

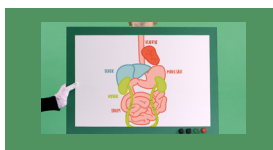
### Hvad sker der inde i kroppen?

Vegen går gennem spiserøret ned i mavesækken og over i tyndtarm/tykarm. Herfra optages lægemiddelstoffet i blodet via tarmens slimhinde. Blodet passerer gennem leveren, og videre til hjertet. Hjertet pumper blodet rundt i hele kroppen. Nyrerne hjælper med til sidst at filtrere det fra blodet og så kommer det ud når man tisser.

## 20

*Dette dias bruges til at tale med børnene om medicinens vej, fra den tages gennem munden, til den kommer ud i hele kroppen. Næste dias er en illustration af processen. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz.*

- Når man sluger en tablet med et glas vand, lander den i mavesækken.
- I mavesækken opløses tabletten i mindre stykker – lægemiddelstoffet gøres fri af de hjælpestoffer, man tilsatte, da man lavede tabletten. (Henvis evt. til medicin fremstillingsmaskinen, de har set tidligere).
- De mindre tabletstykker/lægemiddelstoffet kommer videre til tarmen.
- De små tabletstykker/lægemiddelstoffet er så små, at de kan komme igennem tarmen og ind i blodet.
- Med blodet kommer lægemiddelstoffet først til leveren og så til hjertet.
- Det er hjertet, der sørger for, at lægemiddelstoffet kommer rundt i hele kroppen og dermed komme de steder hen, hvor medicinen skal virke.
- Det er nyrerne, der sørger for, at medicinen kommer ud af kroppen igen.



## 21

*Dette dias bruges til at illustrere medicinens vej fra den tages gennem munden og til den, kommer rundt i hele kroppen.*



## 22

*Dette dias bruges til at vise børnene, at noget medicin hurtigt bliver nedbrudt og udskilt fra kroppen, mens noget andet tager længere tid. Næste dias bruges til at uddybe dette yderligere.*

- Hvor hurtig kroppen er til at udskille den medicin, som man har taget afhænger af, hvilken medicin der er tale om.
- Noget medicin har kroppen nemt ved at udskille, mens andet kræver længere tid.

### Tag den rigtige dosis

Nogle lægemiddelstoffer nedbrydes hurtigt og andre langsomt. Derfor skal noget medicin kun tages én gang om dagen og andet flere gange om dagen. Hvis man tager mere, end hvad apoteket eller lægen har sagt, kan kroppen ikke nå at nedbryde medicinen. Det betyder, at medicinen bliver ophobet i kroppen og kan give alvorlige bivirkninger og forgiftning.

Det er derfor, man ikke må tage for meget medicin, eller medicin, der ikke passer til én.

## 23

*Dette dias bruges til at uddybe, at kroppen håndterer medicin forskelligt afhængig af, hvad der er tale om. Derfor er der forskel på hvilken dosis/mængde, der skal tages.*

- Hvor hurtigt kroppen er til at udskille den medicin, som man har taget afhænger af, hvilken medicin der er tale om.
- Noget medicin har kroppen nemt ved at udskille, mens andet kræver længere tid.
- Fordi der er forskel på, hvor lang tid kroppen er om at komme af med medicinen igen, er der også forskel på, hvor tit man skal tage medicinen.
- Noget medicin skal tages flere gange om dagen, mens andet kun må tages én gang om dagen.

### Kroppe er forskellige

Børn skal ikke have samme mængde medicin som voksne, fordi deres kroppe er anderledes end voksnes.

Man må heller ikke dele sin medicin med andre børn.

## 24

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, at medicin er personlig og ikke må deles med andre. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz.*

- Fordi en børnekrop er anderledes end en voksenkrop, skal den ikke have samme mængde medicin.
- Hvor meget medicin man skal have, når man er barn, bestemmes ud fra, hvor gammel man er, og hvor meget man vejer.
- Der kan også være forskel på børnekroppe og derfor skal man heller ikke dele sin medicin med andre børn.
- Man skal altid tale med en voksen, inden man tager medicin.



## 25

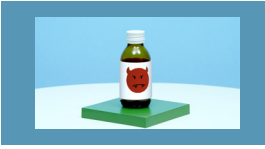
*Dette dias bruges som indledning til at tale med børnene om, at medicin kan være farlig, hvis man ikke ved, hvordan man bruger den korrekt. Dias 27 kan bruges til at uddybe dette emne.*

**Spørgsmål til klassen: Kan medicin være farlig?**

*Lad børnene komme med deres bud på svar.*

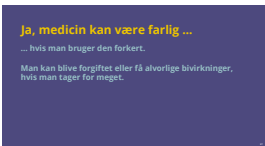
Input til svar på spørgsmål 'Kan medicin være farlig?':

- Ja, medicin kan være farlig, hvis man ikke bruger den, som man skal. Hvis man misbruger medicin (bruger den til noget, den ikke er beregnet til, eller tager mere, end man må) kan det gøre stor skade.
- Man skal ikke være bange for at bruge medicin, men man skal bruge den rigtigt.



26

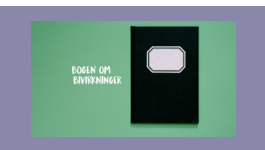
*Dette dias bruges til at illustrere, at medicin kan have en bagside – den kan være farlig.*



27

*Dette dias bruges til at samle op på og uddybe, hvornår medicin kan være farlig.*

- Medicin kan være farlig, hvis man bruger den forkert – fx hvis man på egen hånd bruger den til noget andet, end den er beregnet til, eller tager mere, end man må.
- Hvis man tager mere end man må, kan man blive forgiftet (*Her kan man evt. spørge børnene, om de ved, hvad de skal gøre, hvis de oplever at få det dårligt*).
- Medicin kan også være farlig, hvis man bruger den uden at have den sygdom, den er beregnet til (Eksempler: Insulin – blodsukkerniveauet falder, Hjertemedicin – hjertet slår langsommere eller hurtigere).
- Noget medicin kan man blive afhængig af, hvis man bruger det over længere tid. Fx kan man få stoppet næse af for meget forkølelsesnæsespray. Og hovedpinepiller kan give mere hovedpine, hvis man bruger dem for tit.
- Al medicin kan være farlig, hvis den bruges forkert. Det gælder både den medicin, lægen har bestemt, man skal have (receptpligtig medicin) og den medicin, der kan købes uden, at man først har talt med lægen (håndkøbsmedicin).



28

*Dette dias bruges til at illustrere, at bivirkninger ved medicin ikke er noget, som alle oplever og bruges som indledning til at tale om emnet. På næste dias er der mulighed for at uddybe, hvad bivirkninger er.*

- Måske har I hørt ordet bivirkninger før, men hvad er det egentlig? Det skal vi tale lidt om nu.
- Det er ikke alle, der oplever bivirkninger ved den medicin, de tager – og det er ikke altid til at forudse, hvem der får bivirkninger, og hvem der ikke gør.



29

*Dette dias bruges til at uddybe, hvad bivirkninger er og, hvorfor de kan opstå. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz.*

- En bivirkning er, når medicin giver en virkning, som man ikke ønsker.
- Al medicin kan give bivirkninger.
- Bivirkninger kan opstå, selvom man tager medicinen rigtigt.
- Medicin kan bl.a. give bivirkninger, når den virker systemisk (*genopfrisk evt. hvad systemisk virkning er: Medicin der kommer rundt i hele kroppen*), og derfor også kommer andre steder hen i kroppen, hvor det ikke er meningen, at den skal virke. Et eksempel er, når man tager en tablet mod hofeber. Den virker mod nys og kløe, men man kan også blive søvnløs. Det er fordi, medicinen også kommer op til hjernen og påvirker den.
- Det er ikke alle, der oplever bivirkninger, og man kan ikke på forhånd sige, hvem der vil opleve det. (*Henvis evt. til det, de lige har set på foregående dias – at nogle fik prikker og andre ikke*).
- Heldigvis er det de færreste, der oplever bivirkninger.



30

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, at det er en god idé at vide, hvilke mulige bivirkninger der kan være, ved den medicin man skal bruge. På den måde kan man tage forskellige forholdsregler i forbindelse med brugen. Dette dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz.*

- Med medicinen følger der altid et stykke papir med en masse information om medicinen – det findes i medicinpakken. Det kaldes en indlægsseddel.

- På indlægssedlen kan man finde information om, hvorvidt der er noget, man skal passe på med, når man tager medicinen (er der fx noget, man ikke må spise og drikke sammen med medicinen) og hvilke bivirkninger, der kan være.
- Inden man tager medicin, skal man altid kigge i indlægssedlen.
- Man kan også spørge apoteket eller sin læge, hvis man er i tvivl om noget omkring medicinen.

*I forlængelse af dette dias kan det overvejes at gennemføre øvelsen 'Læs en indlægsseddel'.*



### 31

*Dette dias bruges til at opsummere på emnet bivirkninger og til at tale med børnene om, hvad man skal gøre, hvis man oplever bivirkninger.*

- Bivirkninger kan opstå, selvom man tager medicinen rigtigt.
- Man skal ikke være bekymret for at opleve bivirkninger – det er de færreste, der oplever dem, og ofte vil de forsvinde igen efter noget tid, eller når man ikke længere tager medicinen. Det er fx tilfældet, når man bruger medicin mod køresyge. Her kan en bivirkning være, at man bliver søvrig, men den forsvinder igen.
- Man kan bruge indlægssedlen eller apoteket til at finde information om, hvilke bivirkninger medicin kan have.
- Hvis man oplever bivirkninger, som ikke går væk, eller hvis bivirkningen er meget irriterende, skal man tale med apoteket eller lægen. De kan hjælpe med, hvad der kan gøres for at undgå bivirkningerne. Får man fx kvalme af medicinen, kan det hjælpe at tage den sammen med mad for at undgå denne bivirkning.
- Nogle gange kan man være nødt til at acceptere bivirkninger, fordi den medicin, man får, er meget vigtig.



### 32

*Dette dias bruges som indledning til at tale med børnene om, hvornår man skal tage medicin og hvornår man kan gøre noget andet (egenomsorgsstrategier). Formålet er at udvikle kritisk tænkning i forhold til medicin.*

**Spørgsmål til klassen: Skal man altid tage medicin, hvis man har det dårligt?**

*Lad børnene komme med deres bud på svar.*

Input til svar på spørgsmålet 'Skal man altid tage medicin, hvis man har det dårligt?':

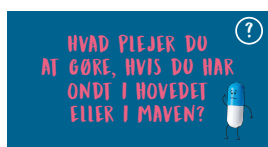
- Hvis lægen har sagt, at man skal tage medicin, så skal man følge det.
- Om man skal tage medicin eller ej, afhænger af hvorfor man har det dårligt, og hvad man fejler.
- Det er ikke alt, der kræver, at man tager medicin.



### 33

*Dette dias bruges til at uddybe, hvorvidt man altid skal tage medicin, hvis man har det dårligt.*

- Man skal altid tage den medicin, som lægen har sagt man skal tage. Hvis man gerne vil stoppe med den, skal man altid tale med lægen først.
- Medicin er ikke altid nødvendig, når man har det dårligt. Nogen gange er der andre ting, der kan hjælpe.
- Man kan altid spørge apoteket, om der er noget, man selv kan gøre for at få det bedre.
- Om man skal have medicin eller ej, afhænger af hvorfor man har det dårligt.
- Nogle gange hjælper det at kombinere dét at tage medicin med at gøre noget selv.
- Man skal 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 det er håndkøbsmedicin.



### 34

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, hvad man kan gøre, hvis man har ondt i hovedet eller maven. Hovedpine eller mavepine kræver ikke altid medicin. Der er mange ting, man selv kan gøre for at få det bedre.*

**Spørgsmål til klassen: Hvad plejer du at gøre, hvis du har ondt i hovedet eller i maven?**

*Lad børnene komme med deres svar. Bekræft gerne de gode strategier og forklar, hvorfor noget ikke er så godt, hvis det kommer op til diskussion.*



- Input til svar på spørgsmålet 'Hvad plejer du at gøre, hvis du har ondt i hovedet eller i maven?':
- Man behøver ikke altid at skulle tage medicin, hvis man har hovedpine/mavepine.
  - Man skal ikke tage medicin på forhånd for at undgå at få hovedpine/mavepine.
  - Der er flere ting, man selv kan gøre for at få det bedre, hvis man oplever hovedpine/mavepine eller gerne vil undgå hovedpine/mavepine. (*Dette kan uddybes på de næste dias*)
  - Sørge for at få nok vand.
  - Få noget frisk luft.
  - Sidde ordentligt, så man ikke spænder forkert i musklerne i nakken og skuldre.
  - Få sovet nok eller hvilet sig.
  - Gå på toilettet, når man skal.
  - Fortælle nogen, at man ikke har det godt. Fx hvis man går og bekymrer sig om noget eller er ked af noget.
  - Nogle gange er det nødvendigt at tage medicin, og det er helt okay.

Ting, der kan hjælpe ved hovedpine



### 35-36

*Disse dias bruges til at uddybe, hvorvidt man altid skal tage medicin, hvis man har det dårligt. Disse dias indeholder informationer, der indgår i Medisund Quiz.*

- Hvis man har hovedpine, kan det nogle gange være tilstrækkeligt at drikke noget vand og få lidt frisk luft.
- Hvis man har mulighed for det, kan en lur også hjælpe. I det hele taget er det vigtigt at få sovet nok, hvis man gerne vil undgå hovedpine.
- Hvis man spænder i musklerne i nakke og skuldre, eksempelvis fordi man sidder forkert ved sit bord, kan det give hovedpine. Det kan hjælpe at lave nogle afspændingsøvelser.

*På [apoteket.dk/hovedpine](http://apoteket.dk/hovedpine) kan der ses små film med øvelser til afspænding af muskler i nakke og skuldre. Tre af dem er beskrevet her:*

#### Øvelse 1: 'Fald sammen. Ret op'

*Sid afslappet på en stol. Ret herefter ryggen helt op så du får et svaj i lænden og før hagen ind på plads. Slip svajet og hagen en lille smule, hold stillingen i 8-10 sek. (optimal siddestilling). Gå tilbage til den afslappede siddestilling. Gentag øvelsen ca. 8-10 gange så mange gange som muligt i løbet af dagen.*

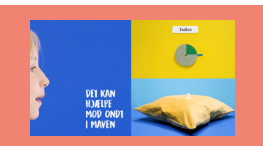
#### Øvelse 2: Udspænding af nakkemuskler

*Stå med ryggen mod en dørkarm. Før hagen ind på plads, så baghovedet kommer ind mod dørkarmen. Kig derefter ned. Hold udspændingen i ca. 10-15 sek. Gentag tre gange, to gange om dagen.*

#### Øvelse 3: Udspænding af halsmusklen

*Læg hånden på kravebenet. Drej hovedet væk fra hånden, kun ca. 20 grader. Læg øret ned mod ryggen som om du hælder vand ud af øret. Før evt. hagen lidt op. Hold udspændingen i ca. 10-15 sek. Gentag tre gange, to gange om dagen. Udføres til begge sider.*

Ting, der kan hjælpe ved mavepine



### 37-38

*Disse dias bruges til at opsummere, hvad man kan gøre for at få det bedre i forbindelse med mavepine.*

- Man kan få ondt i maven af at gå og holde sig. Derfor skal man sørge for at gå på toilettet, når det er nødvendigt.
- Hvis man har ondt i maven, og man har mulighed for det, kan det hjælpe at hvile sig lidt, gerne under en varm dyne.
- Man kan også få ondt i maven, hvis der er noget, man går og er bekymret over. Derfor kan det hjælpe at tale med en voksen om, hvordan man har det.

Hvordan passer man på medicin derhjemme?

Medicin må ikke ligge frit fremme.  
Hold øje med om medicinen er blevet for gammel.  
Medicin må ikke få sollys eller fugt.  
Gammel medicin må ikke sendes i affaldsposanden, den skal afleveres på apoteket, så den ikke forgiftter mennesker eller miljø.

### 39

*Dette dias bruges til at tale med børnene om, hvordan man opbevarer medicin på en hensigtsmæssig måde, og hvad man gør ved medicin, der er blevet for gammel.*

- Medicin kan være farlig, hvis den bruges forkert – fx hvis børn leger med den eller smager på den af nysgerrighed. Derfor bør medicin aldrig ligge frit fremme, hvor alle kan få fat i den. (*medicin bør altid opbevares utilgængeligt for børn*).
- Man kan fx opbevare medicin i et aflåst medicinskab.

- Medicin kan ikke tåle direkte sollys, og fugt har den heller ikke godt af. Derfor skal man helst undgå, at medicin opbevares på badeværelset eller i en vindueskarm.
- Tjek altid indlægssedlen for at se, hvordan medicinen skal opbevares – måske har den bedst af at være i køleskabet. Det vil stå i indlægssedlen, hvis det er tilfældet.
- Medicin kan blive for gammel. Der vil altid være en udløbsdato på medicinpakningen.
- Man bør ikke bruge for gammel medicin. Den bør i stedet afleveres på apoteket, som sikrer, at den bliver smidt ud på den rette måde.



#### **40**

*Dette dias illustrerer, at medicin bør opbevares sikkert og uden for børns rækkevidde.*