

Läkemedel - Egenvård i förhållande till receptförskrivning

Innehåll

Syfte och omfattning.....	1
Bakgrund	2
Beskrivning	2
Rekommendationer för utvalda behandlingsområden	2
Allergisk rinokonjunktivit.....	2
Dyspeptiska besvär.....	3
Förstoppning	3
Mjukgörande läkemedel	3
Muntorrhet.....	3
Smärtlindring.....	3
Torra slemhinnor i underlivet.....	3
Tårsubstitut	3
Läkemedelsorsakade symtom	4
Vanlig åtgång av mjukgörande krämer när receptförskrivning är aktuell, det vill säga vid kronisk hudsjukdom såsom psoriasis eller atopiskt eksem	4
Dokumenthistorik.....	5

Syfte och omfattning

Dokumentet beskriver några vanliga tillstånd som behandlas med läkemedel men där patienten kan hänvisas till egenvårdsåtgärder och omfattar all vårdpersonal som ordinerar, förskriver eller ger råd om egenvård inom Region Uppsala. Dokumentet gäller även patienter som via apotek hänvisats till sjukvården för receptförskrivning. Syftet med denna riktlinje är att prioritera så att regionens resurser läggs på tillstånd som ligger utanför egenvårdsområdet och att minska risken för större uttag som kan leda till en ökad kassation. Syftet är också att tydliggöra vid vilka tillstånd som

läkemedel inte betraktas som del av behandling av sjukdom och därmed inte bör innefattas av läkemedelsförmånen och bekostas av regionen.

Bakgrund

Ett receptfritt läkemedel har en eller flera indikationer som är godkända för egenvård. Godkända egenvårdsindikationer hittas i läkemedlets bipacksedel.

Beskrivning

Patienten bör hänvisas till egenvårdsbehandling vid kortvariga besvär eller långvariga besvär som inte har sjukdom som orsak. Om patienten har ett kontinuerligt behov av läkemedel som finns receptfritt bör förskrivare ta ställning till behandlingen och utfärda recept om det är medicinskt motiverat.

Den person som har ett medicinskt behov av ett läkemedel har rätt att få det förskrivet med förmån när läkemedlet ingår i läkemedelsförmånerna. Det är den legitimerade hälso- och sjukvårdspersonalen som ansvarar för att bedöma det medicinska behovet. För tillstånd som inte är av egenvårdskaraktär eller för patienter som har sin läkemedelshantering som kommunal hälso- och sjukvårdsinsats bör recept utfärdas även för läkemedel som kan köpas utan recept. Då en förskrivare anser att det är av medicinsk vikt att patienten använder ett läkemedel är det lämpligt med en receptförskrivning, liksom när man befarar att en vårdnadshavare inte har möjlighet att förse sitt barn med anvisat läkemedel.

Vid receptskrivning ska hänsyn inte tas till var patienten befinner sig i högkostnads-trappan. Riktlinjen gäller för samtliga patienter oberoende av ålder och även där särskild hantering av receptkostnader råder, så som för barn under 18 år, asylsökande och tillståndslösa.

Rekommendationer för utvalda behandlingsområden

Allergisk rinokonjunktivit

Vid kortvariga och säsongsbundna besvär, till exempel pollen- eller gräsallergi, hänvisas patienten till egenvårdsåtgärder. Patienter som inte har tillräcklig effekt av receptfria läkemedel eller har besvär längre tid än tre månader hänvisas till läkarkontakt och recept kan skrivas.

Dyspeptiska besvär

Tillfälliga besvär behandlas med egenvård. Receptfria läkemedel ska användas i högst 14 dagar utan läkarkontakt. Förskrivning av läkemedel vid dyspepsi bör föregås av en tydlig bedömning av symtom. Vid önskemål om receptförnyelse av protonpumpshämmare är det viktigt att se över om godkänd indikation finns för behandling. Protonpumpshämmare kräver långsam utsättning för undvikande av utsättningsbesvär.

Förstoppning

Kortvariga besvär som inte är läkemedelsorsakade hör till egenvård. Om symtomen försämras eller inte förbättras efter 14 dagar rekommenderas läkarkontakt.

Mjukgörande läkemedel

Recept förskrivs om kronisk hudsjukdom föreligger såsom psoriasis eller atopiskt eksem. Förskrivning kan också vara motiverad till de mest sjuka och sköra äldre, såsom förebyggande av bensår, trycksår eller behandling av klåda. Torr hud av andra orsaker, till exempel till följd av vinterklimat eller hög ålder, betraktas inte som sjukdomstillstånd och behandlas därför genom egenvård.

Muntorrhet

Muntorrhet som inte beror på sjukdom eller läkemedelsbehandling behandlas genom egenvård.

Smärtlindring

Vid besvär som kronisk lumbago, artros och liknande smärttillstånd av bestående karaktär rekommenderas receptförskrivning av paracetamol i första hand. Tillfälliga eller återkommande besvär med myalgi eller spänningshuvudvärk hör i de allra flesta fall till egenvård med receptfria alternativ.

Torra slemhinnor i underlivet

Torra slemhinnor i underlivet hos kvinnor till följd av naturligt åldrande betraktas inte som sjukdomstillstånd och behandlas därför genom egenvård med receptfria alternativ. Om symtomen försämras eller inte förbättras inom 3–4 veckor med receptfri behandling rekommenderas läkarkontakt.

Tårsubstitut

Patienten bör pröva sig fram med receptfria alternativ i första hand. Smörjande ögondroppar/tårsubstitut ska endast förskrivas på recept vid bakomliggande

ögonsjukdom, exempelvis Sjögrens syndrom. Torra ögon till följd av skärmarbete, torrt inomhusklimat, eller kontaktlinsanvändning motiverar i normalfallet inte receptförskrivning.

Vitaminer

Vitaminer till personer utan konstaterat bristtillstånd utgör egenvård och personen hänvisas till receptfria alternativ eller kosttillskott.

Läkemedelsorsakade symtom

Generellt gäller att symtom som är läkemedelsorsakade får behandlas med receptförskrivet läkemedel. Exempel på sådana symtom är förstoppning av opioider, muntorrhet av antidepressiva läkemedel och torra ögon av läkemedel med antikolinerg effekt.

Vanlig åtgång av mjukgörande krämer när receptförskrivning är aktuell, det vill säga vid kronisk hudsjukdom såsom psoriasis eller atopiskt eksem

Vuxna

Område	Ungefärlig mängd för en månad	Ungefärlig mängd för tre månader
Ansikte och nacke	35 g	105 g
Båda händerna	30 g	90 g
Båda armarna	90 g	270 g
Båda benen	180 g	540 g
Bålen	210 g	630 g
Hela kroppen	600 g	1 800 g

Barn, olika beroende på ålder

6–12 månader	Cirka 1/4 av mängden rekommenderad till vuxna. Hela kroppen cirka 150 g per månad (cirka 450 g per tre månader).
4 år	Cirka 1/3 av mängden rekommenderad till vuxna. Hela kroppen cirka 200 g per månad (cirka 600 g per tre månader).

Dokumenthistorik

Författare:

Anna Lundberg, specialistläkare, klinisk farmakologi.

Revisionsdatum:

- 2016-09-14 Fastställd första gången av Region Uppsalas läkemedelskommitté den 2016-09-14 och inlagd i kvalitetshandboken på intranätet.
- 2019-04-09 Dokumentet överlagt i DocPlus.
- 2021-11-25 Reviderad av Anna Lundberg. Fastställd av Region Uppsalas läkemedelskommitté. Förtydligande av syfte och omfattning, lagt till bakgrund, förtydligat när sjukdomsrelaterade komplikationer där receptförskrivning kan övervägas samt byte av mängdtabell för krämer.
- 2023-06-05 Uppdaterad beskrivning samt tillägg av rekommendationer för utvalda behandlingsområden. Fastställd av Region Uppsalas läkemedelskommitté.
- 2025-03-11 Anders Langö. Tillgänglighetsanpassat.
- 2026-01-22 Anna Lundberg. Förtydligat att den person som har ett medicinskt behov av ett läkemedel har rätt att få det förskrivet med förmån när läkemedlet ingår i läkemedelsförmånerna. Tillägg av vitaminer. Fastställd av Region Uppsalas läkemedelskommitté 2026-01-22.
- 2026-03-05 Anna Lundberg. Förtydligat att receptförskrivning av mjukgörande läkemedel kan vara motiverad till de mest sjuka och sköra äldre, såsom förebyggande av bensår, trycksår eller behandling av klåda. Fastställd av Region Uppsalas läkemedelskommitté 2026-03-05.