

Dokumentet fastställt av Läkemedelsrådet 2020-06-17

Riktlinjen är senast uppdaterad 2021-03-15

Riktlinjen är giltig t o m 2022-01-01 (revideras i samband med skånelistan)

## Receptfritt på apotek - Egenvårdshänvisningar inom Region Skåne

### Syfte och bakgrund

Det här dokumentet syftar till att ge förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas när förutsättningarna för egenvård är uppfyllda.

Vid kortvarigt (< 3 månaders) behov av receptfritt läkemedel rekommenderar Läkemedelsrådet att förskrivaren hänvisar till egenvård, vilket blir både enklare och i många fall billigare för patienten. Bedömningen ska inte påverkas av om patienten har frikort, eller om det rör sig om barn med kostnadsfria läkemedel.

För mer information gällande receptförskrivning kontra egenvård hänvisas till Läkemedelsrådets dokument: "Övergripande principer för receptförskrivning alternativt egenvård i Region Skåne" (bilaga 1 till detta dokument).

### Förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas:

#### Allergi

- Generell behandling: Tablett Desloratadin.
- Barn från 1 år: Desloratadin oral lösning.
- Ögonbesvär: Ögondroppar Lecrolyn (= Lomudal) eller Livostin, vuxna och barn.
- Täppt näsa: Nässpray Mometason (= Nasonex m fl ), vuxna och barn från 3 år.
- Rinnig, kliande näsa: Nässpray Mometason (=Nasonex m fl), vuxna och barn från 3 år eller Livostin, vuxna och barn

#### Feber

- Paracetamol (= Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, m fl).
- Ibuprofen (= Ipren, Ibumetin, Ibuprofen, Iprensa m fl).

- Barn från 3 månader: Paracetamol, t ex Alvedon 24 mg/ml, Panodil 24 mg/ml.
- Barn från 6 månader: Ibuprofen, t ex Ipren 20 mg/ml, Nurofen 40 mg/ml.

## Gynekologi

- Svampinfektion (t ex efter antibiotika): Canesten vaginalkräm och vagitorium.
- Rikliga menstruationer: Tranexamsyra tabl. (=Cyklo-f, Cyklokapron, Tranexamsyra Orifarm m fl)
- Slemhinnebesvär / täta UVI efter klimakteriet: Ovesterin vaginalkräm / vagitorier.
- Akut-p-piller: ellaOne.

## Hud

- Acne: Basiron AC gel.
- Eksem: Mild kortison: Hydrokortison kräm/salva, Mildison Lipid kräm.
- Mjukgörande: Miniderm kräm eller Propyless kräm, Canoderm kräm (förebyggande, svider vid pågående eksem).
- Svamp:
  - Med obetydlig inflammation: Pevaryl kräm eller Terbinafin (= Lamisil) kräm.
  - Med inflammation (klåda): Daktacort (=Cortimyk) kräm.
- Pityriasis versicolor: Pevaryl kräm eller Selsun schampo alt Ketokonazol/Fungoral.
- Huvudlöss: Olika handelsvaror finns på apoteket, t ex Paranix och Linicin.
- Skabb: Tenutex kutan emulsion. OBS! Skabb ska bekräftas dermatoskopiskt/mikroskopiskt inför Tenutexbehandling.
- Svinkoppor: Tvål och vatten samt handhygien t ex med Alcogel (Klorhexidinlösning och Microcidkräm har inte dokumenterad effekt).

## Migrän

- Paracetamol 1 g (=Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, m fl )
- Ibuprofen 400 mg eller Naproxen 500 mg
- Acetylsalicylsyra 1g (med eller utan koffein)
- Andrahandsmedel: Sumatriptan tabl 50 mg (Zomig nasal ej rekommenderat pga dyrt)

## Mag-tarmbesvär

- Halsbränna: Gaviscon tuggtablett / susp, Galiev tablett / mixtur (snabbare insättning och

[www.vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/lakemedel](http://www.vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/lakemedel)

Fastställt 2020-06-17

Giltigt 2022-01-01

längre effekt än Gaviscon). Alternativt Pepcid (famotodin).

- Svår halsbränna: Omeprazol tablett / kapsel vid behov, risk för tillvänjning.
- ”Magkatarr” = dyspepsi: Novaluzid tuggtablett / susp.
- Illamående, t ex graviditet, åksjuka: Postafen tabl.
- Förstoppning:
  - Akut: Cilaxoral, Microlax klyksma eller Klyx klyksma.
  - Förebyggande: Inolaxol granulat / pulver, Laktulos lösning eller Moxalole (= Movicol) pulver.
- Diarré: Loperamid (= Dimor, Imodium) kaps / tabl / lösn.
- Hemorrojder, analfissur: Xyloproct salva / supp eller Scheriproct salva / supp.
- Springmask: Vanquin tablett (Vanquin lösning finns inte, behövs flytande får det bli recept på Vermox lösning).

## Munbesvär

- Basprofylax: Borsta tänderna med [fluortandkräm](#) under 2 minuter, 2 gånger dagligen, med 2 cm tandkräm och drick eller ät därefter inget på 2 timmar.

Patienter med ökad kariesaktivitet med behov av tilläggsprofylax: Individuella råd från tandläkare eller tandhygienist.

- Muntorrhet: Valfri receptfri tablet/tuggummi avsedd för salivstimulering. För saliversättning finns även spray och gel - bra nattetid.
- Läpp-herpes: Badda krutor med tvål och vatten / Alsollösning.
- EMLA-kräm eller Xylocainsalva kan minska smärtan.

Krämer Zovido, Vectavir eller Anti / Zovirax kan om patienten startar tidigt förkorta läkningstiden max 1 dygn. Inte till barn < 12 år.

## Smärta

- Paracetamol (=Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, m fl ), se rubrik ”Feber”.
- NSAID - Ibuprofen (= Ipre, Ipre, Ibuprofen m fl ) tablett eller Naproxen tablett.

OBS! Inte NSAID vid salicylsyra-allergi, magsår, antikoagulantbehandling, hjärtsvikt, njursvikt eller hög ålder, i synnerhet över 75 år.

Paracetamol kan kombineras med NSAID.

Barn, se rubrik ”Feber”.

## Ögon

- Allergi: Livostin eller Lecrolyn (= Lomudal) ögondroppar; vuxna och barn (se allergi)
- Torra ögon: flera likvärdiga receptfria tårsubstitut finns, t ex Artelac ögondroppar och Viscotears ögongel.

## Öron

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

## **Bilaga 1: Övergripande principer för receptförskrivning alternativt egenvård i Region Skåne**

Om patienten har ett medicinskt behov av ett receptfritt läkemedel bör förskrivaren ta ställning till behandling och utfärda recept om hen anser detta lämpligt.

Bedömning måste givetvis göras från fall till fall, men 2–3 månader kan anses vara en kort tidsperiod. I dessa fall rekommenderar Läkemedelsrådet att förskrivaren hänvisar till egenvård, vilket blir både enklare och i många fall billigare för patienten.

Bedömningen ska inte påverkas av om patienten har frikort, eller om det rör sig om barn med kostnadsfria läkemedel.

De övergripande principerna bör kompletteras med mer detaljerade tillämpningsanvisningar för lokal enhet. Regionövergripande principer ska gälla oavsett vårdorganisation, det vill säga även då förskrivaren inte är anställd inom Region Skåne.

- **Om bakomliggande sjukdom finns eller om annan medicinsk behandling är orsaken till besvären rekommenderas receptförskrivning**

Exempel: Mjukgörande salvor kan förskrivas på recept om det finns bakomliggande sjukdom som ger torr hud, annars bör patienten hänvisas till egenvård.

Receptförskrivning av tårsubstitut rekommenderas vid sjukligt torra ögon eller av andra skäl där det är medicinskt motiverat. Åldersbetingade torra ögon eller torra ögon p g a kontaktlinsanvändning motiverar i normalfallet inte receptförskrivning.

- **Vid kortvariga besvär rekommenderas egenvård**

Exempel: Vid kortvariga säsongsbundna besvär t ex pollenallergi, kan man hänvisa till något av de många läkemedel som finns receptfria på apotek. De patienter som inte har tillräcklig effekt av receptfria läkemedel bör hänvisas till förskrivare.

Barn under 6 år bör alltid uppsöka läkare för rätt diagnos och behandling.

Vid önskemål om protonpumpshämmare (PPI) är det viktigt att ta ställning till om det finns godkänd indikation och om besvären är så svåra att PPI ska rekommenderas. Efter långvarig användning av PPI kan det vara svårt att avsluta behandlingen och uttrappning av läkemedlet kan bli aktuellt. Exempel på uttrappningsschema finns i boken FAS-UT3. Vid lättare eller tillfälliga dyspeptiska besvär rekommenderas egenvård där Novaluzid eller Gaviscon är förstahandsmedel.

**Vid receptförskrivning ska TLV:s förmånsbeslut följas.**

**Patienter som via apotek hänvisats till sjukvården för receptförskrivning ska bli föremål för medicinsk bedömning före receptförskrivning.**

Om alla förskrivare i Skåne följer dessa riktlinjer kan vi tillsammans skapa större utrymme för läkemedel med stor effekt på överlevnad, samhällskostnader och livskvalitet.

## **Läkemedelsrådet**