

REGIONAL LÄKEMEDELSRIKTLINJE

Process 3.3.9
Skapad av Läkemedelsrådet
Godkänd av Läkemedelsrådet
Gäller för Hälso- och sjukvårdspersonal i
Region Skåne

Version 3
Dokument id L1EG1-02
Godkänt datum 2025-02-25
Gäller t.o.m. tillsvidare

Receptfritt på apotek - egenvårdshänvisningar

1 Sammanfattande kommentarer och rekommendation

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).

Innehåll

Receptfritt på apotek - egenvårdshänvisningar	1
1 Sammanfattande kommentarer och rekommendation.....	1
2 Förändringar jämfört med tidigare version	3
3 Förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas.....	3
3.1 Allergi	3
3.2 Feber.....	3
3.3 Gynekologi	3
3.4 Hud	4
3.5 Migrän	4
3.6 Mag-tarmbesvär	4
3.7 Munbesvär	5
3.8 Smärta	5
3.9 Ögon.....	6
3.10 Öron.....	6
4 Författare	6
5 Bilaga 1: Övergripande principer för receptförskrivning alternativt egenvård.....	7
5.1 Om bakomliggande sjukdom finns eller om annan medicinsk behandling är orsaken till besvären rekommenderas receptförskrivning.....	7
5.2 Vid kortvariga besvär rekommenderas egenvård.....	8

2 Förändringar jämfört med tidigare version

2024-01-23

Avsnitt	Uppdatering
3.6 Mage-tarm	Smärre justeringar kopplade till ny struktur i Bakgrundsmaterialet. Förtydligande om att omeprazol ska ges i lägsta möjliga dos. Psylliumfrö tillagt som alternativ till Vi-Siblin. Analfissurer borttaget vid Xyloproct/Scheriproct.
3.10 Öron	OtoDry tillagt som alternativ vid lindrig extern otit.
5.2	Struken mening gällande att barn under 6 år alltid ska besöka vård först.

3 Förslag på receptfria läkemedel eller handelsvaror som kan rekommenderas

3.1 Allergi

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

3.2 Feber

- Paracetamol (= Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, med flera).
- Ibuprofen (= Ipren, Ibumetin, Ibuprofen, Iprensa med flera).
- 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.

3.3 Gynekologi

- Svampinfektion (t ex efter antibiotika): Canesten vaginalkräm och vagitorium.
- Rikliga menstruationer: Tranexamsyra tablett. (=Cyklo-f, Cyklokapron, Tranexamsyra)

- Slemhinnebesvär / täta UVI efter klimakteriet: Ovesterin vaginalkräm / vagitorier.
- Akut-p-piller: ellaOne, levonogestrel 1,5 mg.
- Illaluktande flytning/bakteriell vaginos: Donaxyl vaginaltablett.

3.4 Hud

- Acne: Basiron AC gel.
- Eksem: Mild kortison: Hydrokortison kräm/salva, Mildison Lipid kräm.
- Mjukgörande: Miniderm/Miniderm Duo kräm eller Propyless kräm, Canoderm kräm (förebyggande, kan svida vid pågående eksem).
- Huvudlöss: Olika handelsvaror finns på apoteket.
- Svinkoppor: Tvål och vatten samt handhygien t ex med Alcogel (Klorhexidinlösning och Microcidkräm har inte dokumenterad effekt).
- Pityriasis versicolor: Pevaryl kräm eller ketokonazol schampo
- Svamp: Pevaryl kräm eller terbinafin (= Lamisil) kräm.

3.5 Migrän

- Paracetamol 1 g (=Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, med fler)
- Ibuprofen 400 mg eller Naproxen 500 mg
- Acetylsalicylsyra 1g (med eller utan koffein)
- Andrahandsmedel: Sumatriptan tablett 50 mg (Zomig nasal ej rekommenderat på grund av kostnadsskäl)

3.6 Mag-tarmbesvär

- "Magkatarr" = dyspepsi: Novaluzid tuggtablett / suspension.
- Illamående, till exempel graviditet, åksjuka: Postafen tablett.
- Diarré: Loperamid (= Dimor, Imodium) kapsel / tablett / lösning eller bulkmedel som Inolaxol eller Vi-Siblin.
Som alternativ till Vi-Siblin kan psylliumfrön eller psylliumfröskal användas. Det innehåller samma verksamma beståndsdel och finns att köpa i mataffärer. En påse Vi-Siblin motsvarar 2 tsk psylliumfröskal.
- Hemorrojder: Xyloproct salva / suppositorium eller Scheriproct salva / suppositorier.
- Springmask, spolmask, piskmask eller hakmask: Vermox tablett/oral lösning.
- Lättare reflux (halsbränna): Gaviscon tuggtablett / suspension, Galiev tablett / mixtur (snabbare insättning och längre effekt än Gaviscon). Alternativt Pepcid (famotodin).

- Svårare reflux (halsbränna): Omeprazol tablett / kapsel vid behov i lägsta möjliga dos, risk för tillvänjning.
- Förstoppning- akut: Cilaxoral/Laxoberal, Microlax klyksma, Klyx klyksma eller makrogol+elektrolyter (=Movicol) pulver.
- Förstoppning - förebyggande: Inolaxol eller Vi-Siblin granulät / pulver, Laktulos lösning eller makrogol+elektrolyter (=Movicol) pulver. Som alternativ till Vi-Siblin kan psylliumfrön eller psylliumfröskal användas. Det innehåller samma verksamma beståndsdel och finns att köpa i mataffärer. En påse Vi-Siblin motsvarar 2 tsk psylliumfröskal.

3.7 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. Patienter med ökad kariesaktivitet med behov av tilläggsprofylax: Individuella råd från tandläkare eller tandhygienist.
- Muntorrhet: Valfri receptfri tablett/tuggummi avsedd för salivstimulering. För salivetsättning finns även spray och gel - bra nattetid.
- Läpp-herpes: Badda krutor med tvål och vatten / Alsollösning.
- Afte: Rekommendera tandkräm utan natriumlaurylsulfat (typ Zendium). Flera receptfria lokala hjälpmedel finns.

3.8 Smärta

- Paracetamol (=Alvedon, Panodil, Paracetamol, Pamol, med flera), se rubrik "Feber".
- NSAID - Ibuprofen (= Ipren, Ipress, Ibumetin, Ibuprofen, med fler) tablett eller naproxen tablett.

OBS! Inte NSAID vid salicylsyra-allergi, magsår, antikoagulantia-behandling, hjärtsvikt, njursvikt eller hög ålder, i synnerhet över 75 år. Paracetamol kan kombineras med NSAID. Barn, se rubrik "Feber".

3.9 Ögon

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

3.10 Öron

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

4 Författare

Läkemedelsrådet tillsammans med LAG läkemedel.

Dokumentet är fastställt och signerat se Läkemedelsrådets protokoll daterad 2025-02-25 [Läkemedelsrådet - Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

5 Bilaga 1: Övergripande principer för receptförskrivning alternativt egenvård

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.

5.1 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 på grund av kontaktlins-användning motiverar i normalfallet inte receptförskrivning.

5.2 Vid kortvariga besvär rekommenderas egenvård

Exempel: Vid kortvariga säsongsbundna besvär till exempel 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.

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.