

# Teach-back

## Slik gjennomfører du øvelsen

1. Gå sammen to og to.
2. Velg hvem som skal være pasient og fagperson.
3. Fagpersonen informerer den andre om «Generelle råd ved bruk av inhalasjonsmedisiner» og praktiserer teach-back, dvs. at det skal inviteres til å gjenfortelle.
4. Når øvelsen er gjennomført, bytt gjerne roller. Bruk samme øvelse eller velg et nytt.
5. Til slutt reflekterer dere sammen om erfaringene.

## Generelle råd ved bruk av inhalasjonsmedisiner

1. sitt godt oppreist eller stå oppe
2. klargjøring
  - ved tørrstoffinhalator: gjør klar dosen/lad inhalatoren
  - ved spray: vend/rist litt på flasken/inhalatoren
3. pust ut ved siden av inhalatoren før inhalasjon
4. dekk munnen godt rundt munnstykket
5. inhalasjonen
  - ved tørrstoffinhalator: trekk pusten kraftig inn
  - ved spray: trekk pusten sakte etter å ha utløst dosen
6. ta inhalatoren vekk fra munnen etter inhalasjonen
7. hold pusten i noen sekunder (10 sekunder eller så lenge det føles behagelig)
8. hvis det er steroider, skyll munnen og spytt ut etter inhalasjonen