

# VAD ÄR DET MED SONJA?

Namn på medlemmarna i gruppen:

*En morgon i februari vaknar fjärdeklassaren Sonja glatt redan innan väckarklockan hinner avge sitt ljudliga larm. Hon klär på sig och rusar in i köket, där hennes pappa gör morgonkaffe. "God morgon, älskling!", säger pappa. "Hur kommer det sig att du är så upprymd?" Sonja ler: "Kommer du inte ihåg? Idag har vi det där matteprovet jag pratade om. Jag är spänd, på ett bra sätt!" Sonja äter rågröd med ett par ostskivor på och yoghurt till frukost och dricker en liten kopp te till det.*

*På väg till skolan känner Sonja hur det sticker i ögonen när hon tittar på en bländande snödriva. I sin iver har hon glömt solglasögonen hemma, så hon skyddar sig mot ljuset med en vante. När Sonja kommer till skolan flimrar det sågtandade mönster framför ögonen på henne i kapprummet.*

*I slutet av den första lektionen börjar det värka och bulta kraftigt i Sonjas huvud. Det känns som att smärtan bultar endast på ena sidan av huvudet, och Sonja känner sig även lite illamående. Även ljuset i klassrummet känns väldigt bländande.*

1. Diskutera i gruppen vad som drabbade Sonja och vilka råd ni skulle ge till henne. Motivera svaren.

---

---

2. Välj ut tre olika webbplatser och gör utifrån den information ni hittar där en egen bedömning av vad Sonja kan ha för besvär. Passar Sonjas symptom in på huvudvärk, migrän eller både och. Fyll i uppgifterna i tabellen och gör en egen diagnos, det vill säga fastställande av sjukdomen, med utgångspunkt i informationen.

Exempel på möjliga webbplatser:

Webbplatsen för läkemedelsfostran [www.laakekasvatus.fi](http://www.laakekasvatus.fi)

Terveyskirjasto [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Wikipedia [www.wikipedia.fi](http://www.wikipedia.fi)

Ett diskussionsforum, exempelvis [www.suomi24.fi](http://www.suomi24.fi)

En hälsportal, exempelvis [www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)

Tabell 1. Sonjas symptom och om de passar in på huvudvärk, migrän eller båda

<b>SONJAS SYMPTOM</b>	<b>HUVUDVÄRK</b>	<b>MIGRÄN</b>
<b>ER DIAGNOS: SONJA HAR</b>		

3. Svara sedan på följande frågor med utgångspunkt i informationen på de webbplatser ni har valt:

***Hur kan Sonjas besvär behandlas utan läkemedel?***

---

---

---

---

***Vilka sorters läkemedel kan användas för att behandla Sonjas besvär?***

---

---

---

---

***När ska Sonja ta läkemedlet?***

---

---

***Hur kan man förebygga migrän? Hur kan man förebygga huvudvärk?***

---

---

---

---

4. Ange vilka webbplatser ni använde i tabellen nedan. Diskutera tillförlitligheten och tydligheten hos de källor på nätet som ni valt i gruppen. Gör en utvärdering av varje källa utifrån kriterierna i tabellen och ge betyg åt källorna. 1=dålig, 2=medelbra, 3=bra, 4=mycket bra.

<b>KRITERIER</b>	<b>WEBBPLATS 1</b>	<b>WEBBPLATS 2</b>	<b>WEBBPLATS 3</b>
Det var enkelt att hitta administratören av webbplatsen			
Administratören av webbplatsen är en tillförlitlig aktör, exempelvis ett universitet, ett apotek, en myndighet, en forskningsgrupp			
Informationen på webbsidorna är väl underbyggd			
Det finns ingen reklam på webbsidorna			
Texten var lätt att förstå			
Webbsidorna uppdateras regelbundet			
<b>TOTAL POÄNG</b>			

## 5. Slutsatser

*Ge Sonja en diagnos på besvären och berätta för henne hur hon kan behandla dem med huskurer och egenvårdsläkemedel. Glöm inte att motivera era åsikter.*

---

---

---

---

*Ge Sonja råd om vilka webbplatser hon kan besöka för att hitta tillförlitlig information om migrän och huvudvärk.*

---

---

---

---

*Diskutera i gruppen när migrän eller huvudvärk kräver läkarvård.*

---

---

---

*Vad kan ni själva göra för att undvika huvudvärk och migrän? Diskutera tillsammans.*

---

---

---

---

## 6. Utvärdering

Utvärdera självständigt era egna kunskaper med hjälp av bedömningsskalan på webbplatsen för läkemedelsfostran.