

**DIABETEKSEN EHKÄISYN JA HOIDON
KEHITTÄMISOHJELMA (DEHKO) 2000–2010**

Apteekkien diabetesohjelma



9.3.2001

**Suomen Apteekkariliitto ry
Suomen Diabetesliitto ry**

DIABETEKSEN EHKÄISYN JA HOIDON KEHITTÄMISOHJELMA (DEHKO) 2000–2010

Apteekkien diabetesohjelma

”Tyypin 2 diabeteksen räjähdysmäinen lisääntyminen voidaan välttää vain siten, että sen ehkäisy on osa terveydenhuollon pysyvää toimintaa. Tyypin 2 eli aikuistyyppin diabetes ei ole vain ”lievä sokeritauti”, vaan tyypin 2 diabeetikoilla on lisääntynyt alttius sairastua vaarallisiin valtimotauteihin, joiden vaaratekijöiden hoito on yhtä tärkeää kuin kohonneen verensokerin hoito.” – Dehko, Diabetesliitto, 2000

Apteekit voivat omalla toiminnallaan, yhteistyössä muun terveydenhuollon sekä potilasjärjestöjen kanssa, edistää Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelman (Dehkon) tavoitteiden toteutumista.

Apteekkien diabetesohjelman tavoitteet noudattavat suurelta osin Diabetesliiton koordinoiman Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelman (Dehkon) tavoitteita, joten ohjelman painopisteenä on tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoidon tehostaminen.

Diabetekseen liittyy usein myös muita sairauksia, kuten kohonnut verenpaine tai sepelvaltimotauti. Tyypin 2 diabetesta pidetään ennen kaikkea valtimosairautena, sillä valtaosa ylikuolleisuudesta aiheutuu sydän- ja verisuonitautien kautta.

Apteekkien diabetesohjelman tavoitteena on edistää diabeetikoiden hoidon onnistumista ja diabeteksen ehkäisyä lisäämällä apteekkien ja muun terveydenhuollon sekä järjestöjen välistä yhteistyötä. Ohjelma antaa toiminnalle suuntaviivat ja tavoitteet, joiden varassa varsinaiset toimintatavat ja mallit sovitaan paikallisesti.

Apteekkien diabetesohjelma on pitkäjänteinen kokonaisuus, jonka tavoitteena on uusien diabeteksen ehkäisyä ja

hoitoa edistävien toimintamallien saattaminen osaksi apteekkien jokapäiväistä toimintaa.

Paikallinen yhteistyö

Diabeteksen ehkäisy ja hoito on kokonaisvaltaista. Sen vuoksi on tärkeää, että kaikki tähän työhön osallistuvat toimivat yhteistyössä ja asettavat toiminnalleen yhteiset tavoitteet.

Apteekkien diabetesohjelman yhteydessä rohkaistaan apteekkeja paikallisesti sopimaan omalta kannaltaan parhaat toimintamallit yhteistyössä paikallisen muun terveydenhuollon ja potilasjärjestöjen, kuten diabetesyhdistysten ja Diabetesliiton aluetoimistojen, kanssa. Yhteistyötä voidaan tehdä myös lähiapteekkien kesken.

On tärkeää, että eri terveydenhuollon yksiköistä annettu diabeteksen ehkäisyä ja hoitoa koskeva tieto on yhdenmukaista. Apteekin ja muun terveydenhuollon välillä on hyvä paikallisesti sopia yhteisistä viesteistä.

Diabetesyhdyshenkilöt apteekkeissa

Ohjelmaan osallistuvia apteekkeja pyydetään nimeämään diabetesohjelman etenemisestä vastaava diabetesyhdyshenkilö. Diabetesyhdyshenkilö on apteekissa toimiva farmaseutti tai proviisori, joka on kiinnostunut diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta.

Yhdyshenkilö toimii linkkinä Apteekkariliiton ja apteekin sekä apteekin ja muiden paikallisten toimijoiden välillä. Hän koordinoi diabetesaiheista toimipaikkakoulutusta ja raportoi apteekin järjestämistä diabetesohjelmaan liittyvistä toiminnoista Apteekkariliittoon vuosittain.

Diabeteksen ehkäisy

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn perustana on ylipainon kehittämisen estäminen, johon kuuluu aina olennaisena osana liikunta ja terveellinen ravinto. Lisäksi tarvitaan vaaratekijöiden säännöllistä seurantaakin henkilöillä, joilla on kohonnut sairastumisriski. Apteekkeissa annettavan elämäntapaohjauksen aiheita ovat erityisesti painonhallinta, ruokavalio, liikunta, tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käyttö.

Diabeteksen riskiryhmät apteekin asiakkaina

Korkea riski sairastua diabetekseen on henkilöillä, joilla on suvussa tyyppin 2 diabetesta. Riskitekijöitä ovat niin ikään raskausdiabetes, kohonnut verenpaine, lievästi kohonnut verenokeri, liikapaino ja keskivartalolihavuus (vatsakkuus).

Diabeteksen oireiden ja merkkien tunnistaminen apteekissa on tärkeää siksi, että apteekki voi olla ainoa terveydenhuollon toimipiste, jonka asiakkaana kyseinen henkilö on. Toistuva itsehoito ilman tarkempia jatkotutkimuksia voi tarpeettomasti viivästyttää asianmukaisen hoidon aloitusta. Epäiltäessä korkeaa verenokeripitoisuutta oireiden syyksi ohjataan potilas eteenpäin lääkärin hoitoon ja selvitetään potilaalle, miksi jatkotutkimukset ovat tärkeitä.

Apteekit eivät tee verenokerimittauksia. Mikäli verenokerimittauksia halutaan esim. teemapäivien yhteydessä järjestää, tulee toiminnan tapahtua läheisessä yhteistyössä paikallisen muun terveydenhuollon kanssa. Apteekki voi tarjoutua tukemaan esim. terveyskeskusten tai diabetesyhdistysten järjestämiä seulontakampanjoita.

Aktiivisen hoitoon sitoutumisen tukeminen

Diabeteksen hoidon lähtökohtana on diabeetikon omahoito, joka vaatii tietoa, taitoa, jaksamista ja motivaatiota. Diabeetikko itse on ratkaiseva hoitotyön tekijä.

Diabeetikon hoidon seurantaan kuuluvat omaseuranta sekä määräaikaikäykynnit ja tutkimukset lääkärin ja hoitajan vastaanotolla. On tärkeää, että diabeetikko ymmärtää määräaikaistutkimusten merkityksen. Tähän diabeetikko tarvitsee hoidonohjausta sekä kannustusta ja kiinnostuksen osoitusta kaikilta hoitoon osallistuvilta, myös apteekkeilta.

Jalkavauriot ovat yksi diabeteksen komplikaatioista. Vasuttu jalkojenhoidosta on ensisijaisesti diabeetikolla itsellään. Jalkavaurioiden syntyä tulee ehkäistä kaikin mahdollisin

tavoin. On olennaista, että sekä apteekkihenkilökunta että diabeetikko ovat selvillä jalkoja uhkaavista riskitekijöistä.

Lääkehoidon toteutumisen tukeminen

Diabeetikot käyttävät keskimäärin useampia lääkkeitä kuin muu väestö. Samalla riski yhteisvaikutuksille tai päällekkäisille lääkityksille on kasvanut.

Pitkäaikaisessa lääkehoidossa olevilla potilailla on usein enemmän kontakteja apteekkeihin kuin muihin terveydenhuollon palvelupisteisiin. Diabeetikko käy Kelan tilastojen mukaan apteekissa keskimäärin kuusi kertaa vuodessa. Tällöin tarjoutuu luonteva tilaisuus lääkkeitä koskeville kysymyksille ja neuvonnalle. Apteekkeilla on myös lakisääteinen tehtävä varmistua siitä, että potilas on selvillä lääkkeensä oikeasta ja turvallisesta käytöstä. Samalla apteekki voi motivoida diabeetikkoa käyttämään lääkettään säännöllisesti. Toisaalta diabeetikon on tärkeää tietää, ettei lääke yksin riitä diabeteksen hoidossa, vaan lääkahoito on tukena diabeteksen muulle hoidolle.

Apteekkien diabetesohjelma käynnistyy syksyllä 2001. Ohjelman tavoitteiden toteutumista on tärkeää seurata paikallisella tasolla jatkuvasti. Tavoitteiden toteutumisesta on hyvä keskustella paikallisen muun terveydenhuollon sekä diabetesyhdistyksen kanssa, jotta apteekin toimintaa diabeteksen ehkäisyn ja hoidon hyväksi voidaan jatkuvasti kehittää.

Lääkehuollon Täydennyskoulutuskeskus järjestää vuosittain Apteekkien diabetesohjelmaa tukevaa koulutusta.

Apteekin tehtävät diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa

1. Paikallisten toimintamallien sopiminen yhdessä muun terveydenhuollon ja potilasjärjestöjen kanssa
2. Elämäntapamuutosten positiivisista vaikutuksista kertovan viestin vahvistaminen
3. Potilaan ohjaaminen lääkäriin korkeaa verenokeripitoisuutta epäiltäessä
4. Diabeetikon käyttämiin lääkkeisiin liittyvän neuvonnan antaminen ja motivointi lääkkeiden säännölliseen käyttöön
5. Diabeetikon hoitomotivaation ylläpitämiseen ja omahoidon tukemiseen osallistuminen
6. Kokonaislääkityksen arviointi (esim. päällekkäislääkityksen ja lääkkeiden yhteisvaikutusten tarkistaminen)
7. Lääkkeiden käyttöön liittyvien ongelmien tunnistaminen ja ratkaiseminen yhteistyössä diabeetikon ja hoitavan lääkärin kanssa
8. Diabeteksen ja diabeetikon muun lääkityksen huomioiminen sopivaa itsehoitotuotetta valittaessa
9. Diabetesyhdistyksistä ja niiden jäsenyydestä tiedottaminen diabeetikoille
10. Diabeetikon ohjaaminen oikeaan hoitopaikkaan tarvittaessa

Suomen Apteekkariliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry, 9.3.2001

MIKÄ ON DEHKO?

Dehko on Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelma, joka hyväksyttiin 19.1.2000 pidetyssä konsensuskokouksessa Suomen kansalliseksi diabetesohjelmaksi vuosiksi 2000–2010. Aloitteen ohjelman käynnistämiseksi teki Diabetesliitto, joka on siitä lähtien toiminut ohjelman koordinaattorina ja yhtenä toimijoista.

Suuri merkitys ohjelman toteuttamiselle on Diabetesliiton yhteistyöllä keskeisten viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Suomen Apteekkariliitto on yksi Dehkon yhteistyöjärjestöistä. Dehkon päärahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys (RAY).

Dehkon tavoitteena on kehittää järjestelmälliset toimenpiteet tyypin 2 diabeteksen (aikuistyyppin diabeteksen) ehkäisyyn ja parantaa diabeetikoiden hoitotasapainoa ja elämänlaatua. Tämä tapahtuu koulutuksen, hoito-organisaation työn tehostamisen ja hoidon laadun seurantaan luotavien yhtenäisten käytäntöjen avulla. Yksityiskohtaisemmin Dehko-toimenpideohjelmassa on esitetty hoito-organisaation osalta kahdeksan tavoitetta sekä kolme hoitotuloksiin liittyvää tavoitetta. Näiden toteuttamiseksi ohjelmassa on toimenpidesuosituksia.

Koko Dehko-materiaali, mm. kalvosarja, on tulostettavissa Diabetesliiton internet-sivuilla www.diabetes.fi. Materiaalia voi tilata Diabeteskeskuksesta, p. (03) 2860 111, sähköposti: materiaalitulaukset@diabetes.fi.

Diabetesliitto

Suomen Apteekkariliitto
Pieni Roobertinkatu 14 C
00120 Helsinki
Puhelin: (09) 228 711
Faksi: (09) 611 510
www.apteekkariliitto.fi

Painopaikka: Aksidenssi Oy
Layout: Helena Panu

DEHKO

Suomen Diabetesliitto
Diabeteskeskus
Kirjoniementie 15
33680 Tampere
Puhelin: (03) 2860 111
Faksi: (03) 3600 462
www.diabetes.fi