

APTEEKKIEN DIABETES- OHJELMA



APTEEKKIEN DIABETESOHJELMA

Diabetes on kansansairaus, jota sairastaa Suomessa noin 500 000 henkilöä. Heistä 50 000 on tyyppin 1 diabeetikkoja ja 250 000 tyyppin 2 diabeetikkoja. Noin 200 000 henkilöä sairastaa tyyppin 2 diabetesta tietämättään. Diabetes altistaa lisäsairauksille. Pitkäaikaisesti koholla oleva verensokeri edesauttaa pienten verisuonten muutoksia ja aiheuttaa näin tuntopuutoksia (neuropatiaa) sekä silmänpohja- ja munuaismuutoksia. Diabetes altistaa myös valtimo-sairauksille ja on suurin yksittäinen tekijä amputaatioihin, sydäninfarkteihin tai aivoinfarkteihin.

Apteekkien diabetesohjelman päätavoitteena on edistää diabeetikoiden hoidon onnistumista ja diabeteksen ehkäisyä. Ohjelman puitteissa varmistetaan apteekkien farmaseuttisen henkilöstön vahva osaaminen diabeteksen ja sen lisäsairauksien hoidossa ja ehkäisyssä sekä vahvistetaan apteekkien ja muun terveydenhuollon sekä potilasjärjestöjen paikallista yhteistyötä. Yhteistyöllä tataan yhtenevät toimintatavat ja neuvonta läpi koko potilaan hoitoketjun.

Apteekkien diabetesohjelma käynnistettiin vuonna 2001 edistämään Diabetesliiton koordinoiman **Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämissuunnitelman 2000–2010 (DEHKON)** tavoitteita ja se tukee hyvin myös Diabetesliiton, Sydänliiton ja Aivoliiton yhteistä **Yksi elämä -hankekoko-naisuutta**. Ohjelman erityisenä painopisteenä on tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoidon tehostaminen.

Suomen Apteekkariliitto koordinoi ohjelmaa valtakunnallisesti yhteistyössä Diabetesliiton kanssa, tiedottaa apteekkeja ajankohtaisista asioista ja järjestää koulutusta. Varsinaiset toimintatavat ja -mallit sovitaan paikallisesti.

Diabetesyhdyshenkilöt apteekeissa

Diabetesohjelmaan osallistuva apteekki nimeää henkilöstöstään vähintään yhden farmaseutin tai proviisorin ohjelman toteuttamisesta vastaavaksi diabetesyhdyshenkilöksi. Yhdyshenkilö perehtyy diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon sekä koordinoi apteekin diabetekseen liittyvää täydennys- ja toimipaikkakoulutusta. Yhdyshenkilö edistää paikallisen yhteistyön toteutumista lääkärin, apteekkien ja hoitohenkilökunnan kesken ja toimii

linkkinä apteekin ja muiden paikallisten toimijoiden välillä. Yhdyshenkilö tutustuu myös alueelliseen potilasjärjestötoimintaan ja kartoittaa yhteistyömahdollisuuksia.

Paikallinen yhteistyö

Yhteistyö paikallisen muun terveydenhuollon ja potilasjärjestöjen (kuten diabetesyhdistysten ja -kerhojen) sekä muiden tahojen kanssa on diabeteksen hoidon ja ehkäisyn onnistumisen edellytys. On tärkeää, että eri toimijoiden antama diabeteksen ehkäisyä ja hoitoa koskeva tieto on yhdenmukaista.

Tapaamalla ja tutustumalla eri toimijoiden tehtäviin tai palvelutarjontaan selviää, miten hoito, ehkäisy ja kuntoutus on kullakin paikkakunnalla järjestetty. Paikallisista toimintamalleista ja asiakasneuvonnasta sopimalla varmistetaan asiakkaalle annettavan tiedon yhteneväisyys ja laajuus. Diabetesyhdyshenkilö tai paikallisten apteekkien diabetesyhdyshenkilöt yhdessä voivat olla yhteistyössä aloitteentekijänä.

Diabeteksen ehkäisy ja riskipotilaiden tunnistaminen

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn perustana on ylipainon kehittymisen estäminen, johon kuuluu aina olennaisena osana liikunta ja terveellinen ravinto. Apteekkeissa annettavan elintapaohjauksen aiheita ovat erityisesti **painonhallinta, ruokavalio, liikunta, tupakoinnin lopettaminen** ja **alkoholin käytön vähentäminen**.

Korkea riski sairastua diabetekseen on henkilöillä, joilla on suvussa tyyppin 2 diabetesta. Diabetes ei periä,



Diabetesyhdyshenkilön tehtävänä on

PEREHTYÄ diabeteksen ja sen lisäsaikarauksien ehkäisyyn ja hoitoon sekä koordinoida apteekin diabetekseen liittyvää täydennys- ja toimipaikkakoulutusta.

EDISTÄÄ paikallisen yhteistyön toteuttamista lääkärin, apteekkien ja hoitohenkilökunnan kesken ja toimia linkkinä apteekin ja muiden toimijoiden välillä.

TUTUSTUA alueelliseen potilasjärjestötoimintaan ja kartoittaa yhteisiä toimintamahdollisuuksia. Apteekin kansanterveysyhdyshenkilöt tekevät mahdollisuuksien mukaan yhteistyötä kaikkien kansanterveysohjelmien toteuttamiseksi apteekissa.

Apteekkien diabetesohjelman päätavoitteena on edistää diabeetikoiden hoidon onnistumista ja diabeteksen ehkäisyä.

mutta alttius siihen periytyy. Riskitekijöitä ovat myös **raskausdiabetes, kohonnut verenpaine, lievästi kohonnut verensokeri, liikapaino ja keskivartalolihavuus (vatsakkuus)**.

Riskipotilaiden tunnistamiseksi apteekissa voidaan hyödyntää Diabetesliitossa laadittua tyyppin 2 diabeteksen riskitestiä. Ennen riskitestin käyttöönottoa on hyvä sopia paikallisen terveydenhuollon kanssa hoitoonohjauksen kriteereistä ja riskipotilaiden neuvonnasta.

Apteekeissa voidaan tehdä myös muita elintapoihin ja riskitekijöihin liittyviä testejä tai terveyteen liittyviä mittauksia. Testauksia ja mittauksia voidaan toteuttaa yhdessä muun terveydenhuollon tai potilasjärjestöjen kanssa esimerkiksi teemapäivien ja kampanjoiden yhteydessä. Vieritestauksia (esimerkiksi verensokerin mittausta) tehdessä tulee huomioida viranomaisten asettamat vaatimukset.

Lääkehoidon onnistumisen tukeminen

Diabeteksen hoidon lähtökohdaksi on diabeetikon omahoito, joka vaatii tietoa, taitoa, jaksamista ja motivaatiota. Diabeetikko itse on ratkaiseva omahoidon toteuttaja.

Hoidon onnistuminen ja hoitoon sitoutuminen on potilaan ja kaikkien häntä hoitavien tahojen yhteistoiminnan tulos. Erityisesti hoidon alussa potilas tarvitsee moninaista tietoa omaksuakseen hoidon periaatteet ja sitoutukseen hoidon tavoitteisiin. Myös pitkäaikaisessa lääkehoidossa oleva potilas tarvitsee jatkuvaa tukea ja motivaatiota hoidon toteuttamiseksi. Tämä edellyttää hyvää yhteistyötä terveydenhuollon eri toimipisteiden välillä.

Säännöllisessä lääkehoidossa olevat potilaat käyvät useammin apteekissa kuin muissa terveydenhuollon toimipisteissä. Diabeetikko tai hänen omaisensa tulee apteekkiin vähintään neljä kertaa vuodessa. Apteekilla on siten hyvät mahdollisuudet varmistua siitä, että asiakas on selvillä lääkkeensä oikeasta ja turvallisesta käytöstä sekä on sitoutunut hoitoonsa. Vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa selvitetään lääkehoidon toteutumista ja siihen vaikuttavia asioita.

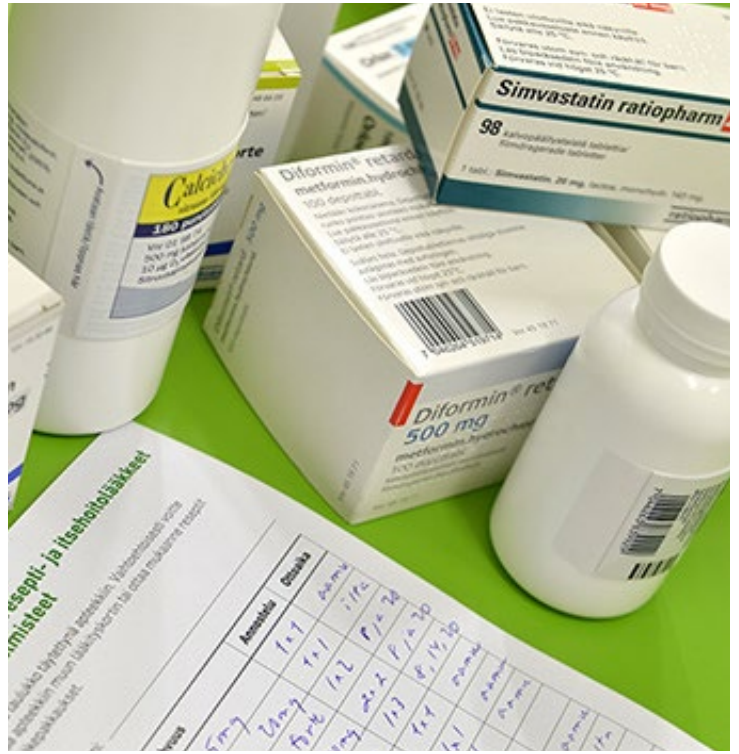
Farmaseuttisen henkilöstön tehtävänä on ohjata asiakasta lääkkeen käyttöön liittyvissä asioissa. Asiakkaan kanssa käydään läpi **lääkkeen vaikutustapa sekä se, miten, milloin ja kuinka pitkään lääkettä tulee käyttää**. On tärkeää korostaa, että terveelliset elintavat tukevat lääkehoidon onnistumista ja edistävät hoitotavoitteeseen pääsemistä. Asiakkaan on myös hyvä saada tietoa lääkkeen yleisimmistä haittavaikutuksista ja siitä, miten menetellä, jos niitä ilmaantuu. Itsehoitolääkkeiden valinnassa otetaan huomioon asiakkaan sairaus ja muu lääkitys.

Diabeetikon hoidon onnistumisessa keskeisessä roolissa on hoidon seuranta, johon kuuluvat omaseuranta sekä määräaikaikäykynnit ja tutkimukset lääkärin ja hoitajan vastaanotolla. On tärkeää, että diabeetikko ymmärtää säännöllisen omaseurannan ja tutkimusten merkityksen. Tähän diabeetikko tarvitsee hoidonohjausta sekä kannustusta ja kiinnostuksen osoitusta kaikilta hoitoon osallistuvilta, myös apteekkeilta.

Kokonaislääkityksen seuranta

Lääkehoito on aina yksilöllisesti räätälöity. Siihen vaikuttavat sairaus ja sen vaikeusaste, potilaan muut sairaudet, riskitekijät sekä hoidon kustannukset. Usein hoitotavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan yhdistelmähoitoa. Diabetekseen liittyy lisäsairauksien riski ja iän karttuessa myös muiden sairauksien ja lääkkeiden määrä voi kasvaa. Samalla yhteisvaikutusten ja päällekkäislääkityksen riski lisääntyy.

Apteekeissa olevien tietojen avulla voidaan seurata asiakkaan lääkehoidon toteutumista. Apteekeilla on myös valmiudet **yhteisvaikutusten tarkistamiseen**. Ongelmatilanteessa voidaan etsiä sopivia ratkaisuja lääkehoidon onnistumiseksi yhteistyössä asiakkaan, lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa. Monien apteekkien palveluvalikoimassa on lääkityskokonaisuuden tarkistukseen ja lääkehoidon onnistumisen tukemiseen myös erillisiä, ajanvarauksella toteutettavia palveluita kuten **lääkkeenoton muistutuspalvelu, lääkityksen tarkistuspalvelu ja lääkehoidon kokonaisarviointi**.



APTEEKIN TEHTÄVÄT DIABETEKSEN EHKÄISYSSÄ JA HOIDOSSA

LÄÄKENEUVONTA

- Diabeetikon omahoidon tukeminen: lääkkeisiin ja lääkehoitoihin liittyvä neuvonta ja motivointi lääkkeiden oikeaan käyttöön ja hoidon seurantaan.
- Lääkehoidon toteutumisen seuraaminen ja mahdollisten ongelmien tunnistaminen ja ratkaisu yhteistyössä hoitavan lääkärin ja diabeetikon kanssa.
- Hoitajan tai lääkärin vastaanotolle ohjaaminen tarvittaessa.
- Päällekkäislääkitysten ja lääkkeiden yhteisvaikutusten seulominen.
- Taloudellisesti järkevien menettelytapojen neuvominen lääkkeiden hankinnassa.
- Diabeteksen ja säännöllisen lääkityksen huomioiminen sopivaa itsehoitovalmistetta valittaessa.

ELINTAVAT

- Terveellisen ruokavalion, painonhallinnan ja liikunnan merkityksestä keskusteleminen sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.
- Motivointi tupakoinnin lopettamiseksi.
- Elintapamuutosten tukeminen muun muassa tiedottamalla paikallisesta toiminnasta ja hyödyntämällä aiheeseen sopivaa materiaalia.
- Riskipotilaiden tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen.

YHTEISTYÖ

- Paikallisten toimintamallien sopiminen yhdessä muun terveydenhuollon ja järjestöjen kanssa.
- Diabeteksen ja sen lisäsairauksien ennaltaehkäisevään toimintaan osallistuminen muiden paikkakunnan toimijoiden kanssa.
- Diabetesyhdistysten toiminnasta tiedottaminen ja tätä koskevan materiaalin saatavuuden varmistaminen.



www.apteekkariliitto.fi

Suomen Apteekkariliitto
Pieni Roobertinkatu 14
00120 Helsinki
Puh. 010 6801 400
Faksi 09 647 167



<http://www.diabetes.fi/>
www.yksielama.fi

Diabeteskeskus
Kirjoniementie 15
33680 Tampere
Puh. 03 2860 111
Faksi 03 2860 422