

Programul pilot de evaluare a riscului de diabet zaharat în farmaciile comunitare



**Colegiul Farmaciștilor
din România**

Scopul Programului

*Identificarea
persoanelor aflate
la risc de diabet
zaharat*

*Derularea unor
acțiuni de
informare cu
privire la măsurile
de prevenție
pentru reducerea
acestui risc*



**Colegiul Farmaciștilor
din România**

Parteneri în proiect

ADRFR
Asociația Distribuitorilor și Retailerilor Farmaceutici din România

 **ARPim**
INOVAȚIA SALVEAZĂ VIEȚI



Despre GHID

Acest ghid vă oferă informațiile necesare pentru implementarea cu succes a **PROGRAMULUI PILOT DE EVALUARE A RISCULUI DE DIABET ZAHARAT** în farmacia dumneavoastră.

Conținutul ghidului:

- Materialele campaniei
- Modul de derulare a proiectului în farmacie
- Chestionarul FINDRISC

**În această farmacie vă puteți
evalua gratuit riscul de diabet zaharat**

În perioada



În România
există o epidemie tăcută,
care te poate afecta
și pe tine: diabetul zaharat.



1 din 3

români este predispus
să facă diabet zaharat
în următorii 10 ani*

Evaluează-ți riscul!
**Evoluția diabetului zaharat poate fi
încetinită, dacă este depistat la timp.**

Proiect dezvoltat de

ADRFR
Asociația Diabetului și Medicilor Endocrinologi din România

ARPim
INOVAȚIA SALVEAZĂ VIETI



Cu sprijinul

**FORUMUL
ROMÂN
DE DIABET**

MATERIALELE CAMPANIEI

POSTER

AMPLASARE

În vitrina farmaciei, cât mai vizibil

SCOP

Instrument de promovare, anunță
persoanele care intră despre faptul
că în farmacie pot primi sfaturi
legate de diabet

MATERIALELE CAMPANIEI - PLIANTE

Care sunt factorii care contribuie la cifrele în creștere ale diabetului zaharat tip 2 din întreaga lume?



Urbanizarea

Îmbătrânirea populației

Obiceiuri alimentare nesănătoase

Obezitatea

Stilul de viață sedentar

Sursa: diabetestlas.org

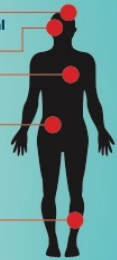
FORUMUL ROMÂN DE DIABET

PLIANTUL 1

Pentru persoanele cu RISC SCĂZUT de diabet zaharat

DIABETUL ZAHARAT TIP 2

Factori de risc	Consecințe
Obezitatea sau problemele de greutate	Accident vascular cerebral
Stilul de viață dezechilibrat	Orbire
Consumul de alcool și fumatul	Infarct
Lipsa activității fizice	Insuficiență renală
	Amputarea membrilor



Sursă: Organizația Mondială a Sănătății, Raportul global despre diabet

FORUMUL ROMÂN DE DIABET

PLIANTUL 2

Pentru persoanele cu RISC MEDIU de diabet zaharat

80% din cazurile de diabet zaharat tip 2 pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viață sănătos.

activitate fizică regulată

menținerea greutății corporale cât mai apropiată de cea normală

adoptarea unei diete echilibrate

renunțarea la alcool și fumat



Sursă: diabetes.co.uk

FORUMUL ROMÂN DE DIABET

PLIANTUL 3

Pentru persoanele cu RISC RIDICAT de diabet zaharat

EFECTELE CANICULEI ASUPRA GLICEMIEI



#1 Anumite complicații ale diabetului, precum **deteriorarea vaselor de sânge și a celulelor nervoase**, pot afecta glandele, sudoripare, reducând transpirația, astfel încât organismul nu se mai poate răcori eficient. Drept consecință, pot apărea **extenuarea și accidentul vascular cerebral** provocate de căldură, ambele fiind considerate urgențe medicale.

PLIANTUL 4

Pliant de informare

MATERIALELE CAMPANIEI

Anexa 1 - Chestionar de risc

Ghid de evaluare - testul de risc pentru diabet zaharat de tip 2

1. Vârsta				5. Cât de des mâncați legume și fructe?	
< 45 de ani	45 - 54 ani	55 - 64 ani	≥ 64 de ani	În fiecare zi	Nu în fiecare zi
0 puncte	2 puncte	3 puncte	4 puncte	0 puncte	1 punct
2. Indicele de masă corporală				6. Ați luat vreodată medicamente pentru tensiune arterială în mod regulat?	
< 25	25 - 30	> 30		Nu	Da
0 puncte	1 punct	3 puncte		0 puncte	2 puncte
3. Circumferința taliei măsurată sub coaste (de obicei la nivelul buricului)				7. Ați fost vreodată descoperit că aveți glicemie crescută? (de exemplu, la un examen de sănătate, în timpul unei boli, în timpul sarcinii)?	
Bărbați				Nu	Da
< 94 cm	94 - 102 cm	> 102 cm		0 puncte	5 puncte
0 puncte	3 puncte	4 puncte			
Femei				8. Aveți membrii din familia apropiată sau alte rude care au fost diagnosticate cu diabet zaharat (tip 1 sau tip 2)?	
< 80 cm	80 - 88 cm	> 88 cm		Nu	0 puncte
0 puncte	3 puncte	4 puncte		Da: bunici, mătușă, unchi sau văr primar (dar niciun părinte, frate, soră sau copil)	3 puncte
				Da: părinte, frate, soră sau propriul copil	5 puncte

Scorul de risc total

Riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 în decurs de 10 ani este:

Mai mic de 7	Minim
7-11	Ușor ridicat
12-14	Moderat
15-20	Mare
Peste 20	Foarte mare

CHESTIONAR



Alte materiale necesare:

- ✓ **CÂNTAR** - pentru a cântări persoanele care doresc completarea chestionarului
- ✓ **CENTIMETRU** - pentru măsurarea circumferinței taliei persoanelor cărora li se evaluează riscul de diabet zaharat
- ✓ **TENSIOMETRU** - pentru a determina valoarea tensiunii arteriale

COMPLETARE ONLINE

SERVICII FARMACEUTICE.RO



ÎNSCRIEREA FARMACIEI ÎN PROIECT

Prin completarea datelor farmaciei în
rubrica dedicată din site-ul

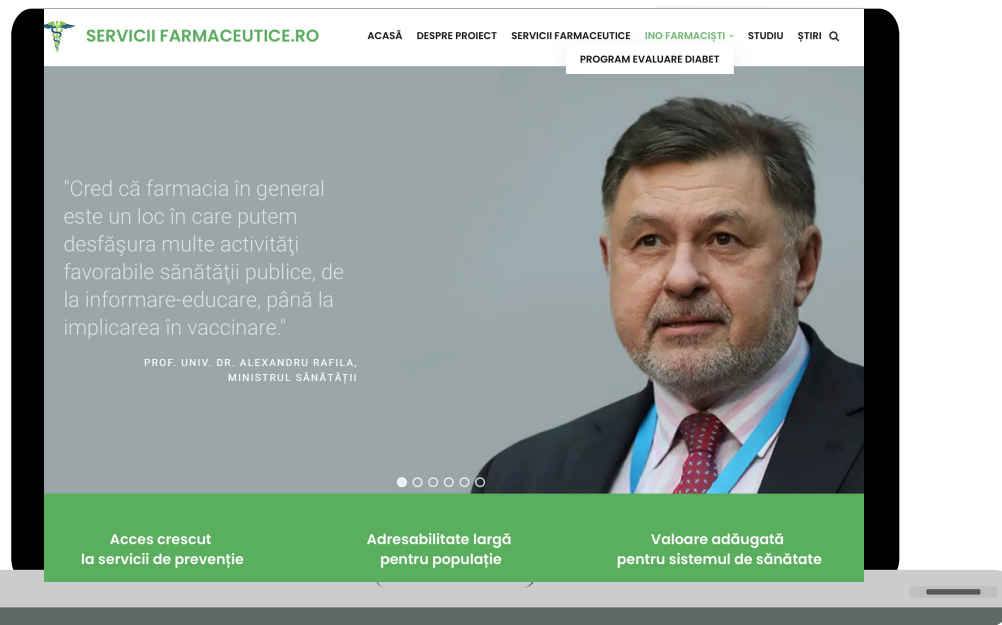
www.serviciifarmaceutice.ro

(Info Farmaciști/Program evaluare
diabet)

Prin trimiterea datelor farmaciei

NUME FARMACIE/ ADRESA COMPLETĂ/
TELEFON/ ADRESA E-MAIL
pe adresa de e-mail*

contact@colegiulfarmacistilor.ro



COMPLETAREA ONLINE A CHESTIONARULUI

Direct în rubrica dedicată din
site-ul

www.serviciifarmaceutice.ro
(Info Farmaciști/Program
evaluare diabet)*

*Acces parolat pentru profesioniști

*Coordonator proiect CFR: Florina Bonifate, Secretar general Colegiul Farmaciștilor din România

Derularea campaniei

ORGANIZAREA FARMACIEI

- Stabilirea unei **zone dedicate** din farmacie pentru discuția cu persoanele care își dau acordul de participare
- **Expunerea materialelor campaniei**
- Stabilirea unei persoane responsabile/ interval orar în care să discutați cu pacienții (pentru a nu aglomera activitatea farmaciei)

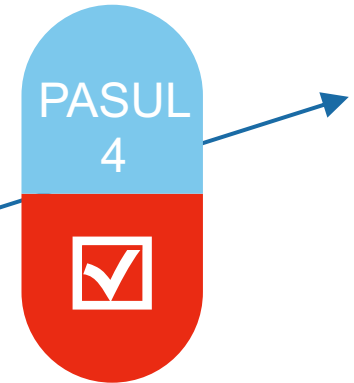
ANUNȚAREA PROIECTULUI

- **Afișare POSTER** în vitrina farmaciei
- Anunțarea orală a campaniei către pacienții și persoanele care intră în farmacie



COMPLETAREA CHESTIONARULUI

- **Condiții eligibilitate persoane participante: +18 ani, nediagnosticate cu diabet zaharat**
- Completarea se va face pe formularul printat/ direct în site
- Realizați măsurătorile: **greutate, circumferință talie, tensiune arterială**
 - Calcularea riscului



INTERPRETAREA REZULTATULUI

- Discuție cu persoana evaluată
- Oferirea de informații și indicații de monitorizare
- **Oferirea de pliante**

Chestionarul de evaluare a factorilor de risc (FINDRISK)

- ❖ Testul reliefează riscul pe care îl are o persoană să dezvolte diabet zaharat de tip 2 în următorii zece ani;
- ❖ Acesta **NU** este un instrument de diagnosticare, iar rezultatul nu reprezintă o recomandare medicală, ci doar un risc de care fiecare persoană trebuie să fie conștientă.

Datele colectate în cadrul proiectului și introduse în baza de date vor fi:

- Vârsta - ANI
- Sex - F/ M
- Circumferința abdominală/a taliei - CM
- Activitate fizică 30 minute/ zi - Da/ Nu
- Alimentație variată - Da/Nu
- Tensiune arterială - VALOARE
- Istoric glicemie crescută - Da/Nu
- Antecedente familiale de diabet - Da/Nu

Datele colectate vor fi introduse într-o bază de date depersonalizată, oferind rezultate bazate pe algoritmi unitari de colectare și înregistrare a datelor, cu respectarea prevederilor legate de GDPR.

Anexa 1 - Chestionar de risc

Ghid de evaluare - testul de risc pentru diabet zaharat de tip 2

1. Vârsta				5. Cât de des măncați legume și fructe?	
< 45 de ani	45 - 54 ani	55 - 64 ani	≥ 64 de ani	În fiecare zi	Nu în fiecare zi
0 puncte	2 puncte	3 puncte	4 puncte	0 puncte	1 punct
2. Indicele de masă corporală				6. Ați luat vreodată medicamente pentru tensiune arterială în mod regulat?	
< 25	25 - 30	> 30		Nu	Da
0 puncte	1 punct	3 puncte		0 puncte	2 puncte
3. Circumferința taliei măsurată sub coaste (de obicei la nivelul buricului)				7. Ați fost vreodată descoperit că aveți glicemie crescută? (de exemplu, la un examen de sănătate, în timpul unei boli, în timpul sarcinii)?	
Bărbați				Nu	Da
< 94 cm	94-102 cm	> 102 cm		0 puncte	5 puncte
0 puncte	3 puncte	4 puncte			
Femei					
< 80 cm	80-88 cm	> 88 cm			
0 puncte	3 puncte	4 puncte			
4. Faceți activitate fizică cel puțin 30 de minute la locul de muncă și/ sau în timpul liber (inclusiv activitate zilnică normală)?				8. Aveți membrii din familia apropiată sau alte rude care au fost diagnosticate cu diabet zaharat (tip 1 sau tip 2)?	
Da		Nu		Nu	0 puncte
0 puncte		2 puncte		Da: bunic, mătușă, unchi sau văr primar (dar niciun părinte, frate, soră sau copil)	3 puncte
				Da: părinte, frate, soră sau propriul copil	5 puncte

Scorul de risc total

Riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 în decurs de 10 ani este:

Mai mic de 7	Minim
7-11	Ușor ridicat
12-14	Moderat
15-20	Mare
Peste 20	Foarte mare

Timp de completare - 2-3 minute

Completarea chestionarului

Pașii de urmat:

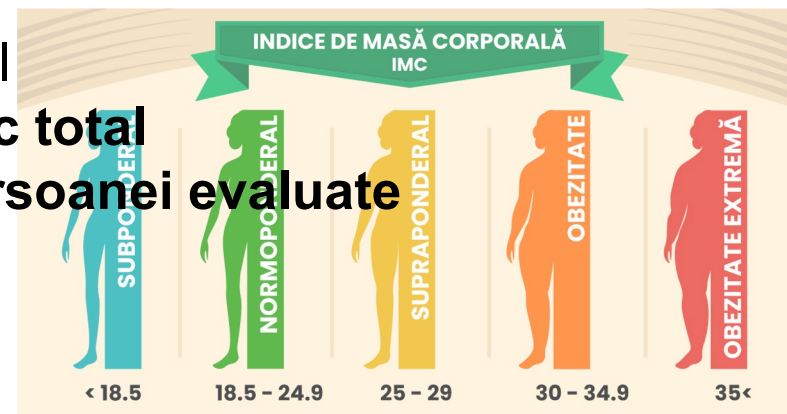
1. Se obține acordul verbal al persoanei evaluate; datele sunt colectate și prelucrate exclusiv de către personalul farmaciei.
2. Se fac următoarele măsurători:
 1. Greutatea
 2. Circumferința abdominală (la nivelul buricului)
 3. Tensiunea arterială
3. Se calculează **Indicele de masă corporală (IMC)**

$$IMC = \frac{\text{greutate (kg)}}{\text{inaltime}^2 \text{ (m)}}$$

Se cântărește persoana

Se comunică de către persoana evaluată

4. Se completează chestionarul
5. Se calculează **scorul de risc total**
6. **Se comunică rezultatul persoanei evaluate**



Anexa 1 - Chestionar de risc

Ghid de evaluare - testul de risc pentru diabet zaharat de tip 2

1. Vârsta				5. Cât de des mâncați legume și fructe?	
< 45 de ani	45 - 54 ani	55 - 64 ani	≥ 64 de ani	În fiecare zi	Nu în fiecare zi
0 puncte	2 puncte	3 puncte	4 puncte	0 puncte	1 punct

2. Indicele de masă corporală			6. Ați luat vreodată medicamente pentru tensiune arterială în mod regulat?	
< 25	25 - 30	> 30	Nu	Da
0 puncte	1 punct	3 puncte	0 puncte	2 puncte

3. Circumferința taliei măsurată sub coaste (de obicei la nivelul buricului)				7. Ați fost vreodată descoperit că aveți glicemie crescută? (de exemplu, la un examen de sănătate, în timpul unei boli, în timpul sarcinii)?	
Bărbați		Femei		Nu	Da
< 94 cm	94-102 cm	> 102 cm	< 80 cm	80-88 cm	> 88 cm
0 puncte	3 puncte	4 puncte	0 puncte	3 puncte	4 puncte

4. Faceți activitate fizică cel puțin 30 de minute la locul de muncă și/ sau în timpul liber (inclusiv activitate zilnică normală)?		8. Aveți membrii din familia apropiată sau alte rude care au fost diagnosticate cu diabet zaharat (tip 1 sau tip 2)?	
Da	Nu	Nu	Da
0 puncte	2 puncte	0 puncte	5 puncte

Scorul de risc total

Riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 în decurs de 10 ani este:

Mai mic de 7	Minim
7-11	Ușor ridicat
12-14	Moderat
15-20	Mare
Peste 20	Foarte mare

Timp de completare - 2-3 minute

INTERPRETAREA REZULTATULUI TESTULUI ȘI COMUNICAREA INDICAȚIILOR DE MONITORIZARE

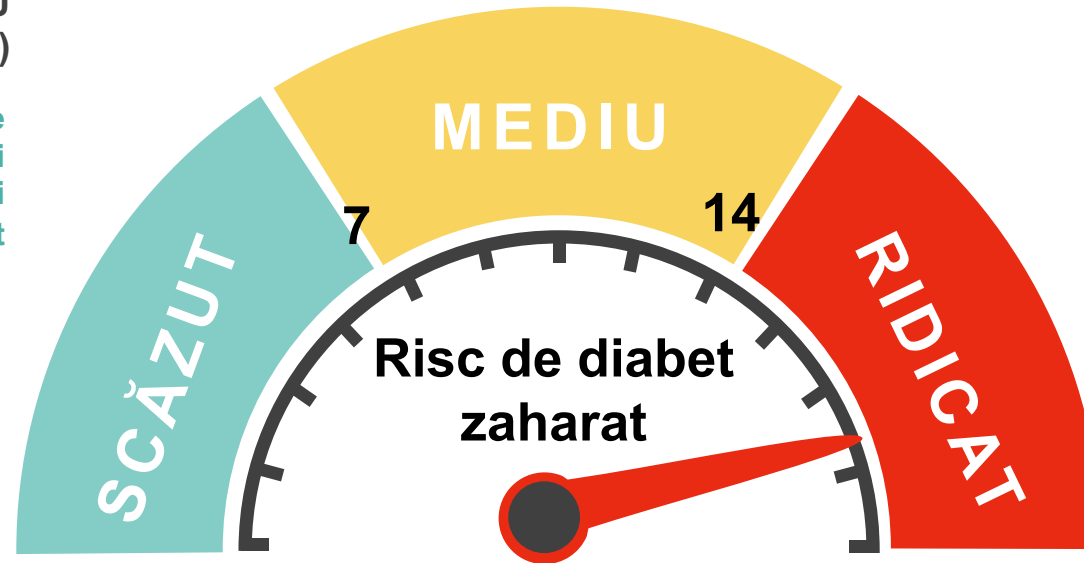
PENTRU PERSOANELE CU RISC SCĂZUT (scor < 7p)

PLIANT 1 - Informații despre factorii de risc pentru diabet zaharat și simptomele specifice diabetului zaharat

PENTRU PERSOANELE CU RISC MEDIU (scor între 7-14p)

PLIANT 2 - Informații privind factorii de risc pentru diabet zaharat și ce înseamnă riscul pentru diabet zaharat

PLIANT 3 - Informații despre intervențiile recomandate pentru un stil de viață sănătos și recomandare de monitorizare a stării de sănătate (vizită la medicul de familie/ specialist)



PENTRU PERSOANLE CU RISC MARE ȘI FOARTE MARE (scor >15p)

PLIANT 2 - Informații privind factorii de risc pentru diabet zaharat și ce înseamnă riscul pentru diabet zaharat

PLIANT 3 - Informații despre intervențiile recomandate pentru un stil de viață sănătos și recomandare de monitorizare a stării de sănătate (vizită la medicul de familie/ specialist)

Recomandare de a se adresa medicului de familie pentru investigații suplimentare

PENTRU PERSOANELE DEJA DIAGNOSTICATE

PLIANT 4 - Informații despre influența caniculei asupra glicemiei
Se oferă informații despre importanța monitorizării stării de sănătate: monitorizarea constantă a glicemiei și intervenții recomandate pentru evitarea complicațiilor

Proiect de evaluarea riscului de diabet zaharat

Proiectul este primul de acest fel desfășurat la nivel național în farmacii, de către personalul farmaceutic. Își propune să colecteze date statistice de la un număr cât mai mare de persoane, pentru a reflecta starea de sănătate a populației și a evalua riscul de a dezvolta diabet zaharat.

În acest mod farmaciștii, piloni importanți ai sistemului de sănătate, își dovedesc importanța în campaniile de prevenție și informare a populației, cu ajutorul pregătirii lor profesionale reușind să asigure primul contact al pacientului cu sistemul de sănătate, în prevenție și tratament.

“Participarea farmaciștilor la programul pilot de evaluare a riscului de dezvoltare a diabetului zaharat de tip 2 se înscrie pe linia unei implicări active a comunității noastre profesionale în campaniile de sănătate publică. Este încă un pas pe calea spre consolidarea rolului farmacistului în sistemul de sănătate, cu atât mai mult cu cât în ultimul timp se pune accentul pe programe de prevenție a bolilor.

Am încredere că și acest proiect pilot va fi implementat cu responsabilitate și competență de colegii mei farmaciști.”- Prof. univ. emerit Dr. farm. Dumitru Lupuliasa, președintele Colegiului Farmaciștilor din România.





**Colegiul Farmaciștilor
din România**

Vă dorim mult succes!