



URPS

Pharmaciens

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

PARCOURS OFFICINAL DIABETE DE TYPE 2

Journées de Dépistage

Calculez votre risque de développer un diabète de type 2 en 8 questions !

Ce test, le **FINDRISC**, est recommandé par la Haute Autorité de Santé. Le résultat de ce test est une estimation du risque, il ne constitue pas un diagnostic. Pour toute question et en cas de doute, parlez-en avec votre médecin.

1 Quel âge avez-vous ?

- moins de 35 ans 0 point
 entre 35 et 44 ans 1 point
 entre 45 et 54 ans 2 points
 entre 55 et 64 ans 3 points
 plus de 64 ans 4 points

2 Un membre de votre famille est-il atteint de diabète ?

- non 0 point
 oui, un membre de la famille plus éloignée : un grand-parent, une tante, un oncle, un(e) cousin(e) 3 points
 oui, un membre de la famille proche : un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur 5 points

3 Quel est votre tour de taille au niveau du nombril ?

Hommes

Femmes

- moins de 94 cm moins de 80 cm 0 point
 94 - 102 cm 80 - 88 cm 3 points
 plus de 102 cm plus de 88 cm 4 points

4 Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- oui 0 point
 non 2 points

5 Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- tous les jours 0 point
 pas tous les jours 1 point

6 Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- non 0 point
 oui 2 points

7 Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre sanguin élevé ?

- non 0 point
 oui 2 points

8 Quel est votre indice de masse corporelle* (IMC) ?

- moins de 25 kg/m² 0 point
 entre 25 et 30 kg/m² 1 point
 plus de 30 kg/m² 3 points

	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
1.95	14	15	17	18	19	21	23	24	25	26	28	29	30	32	33	35
1.85	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	36	37
1.80	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
1.75	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
1.70	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	43	43
1.65	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
1.60	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1.55	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	45	48	50	52
1.50	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125

TAILLES EN MÈTRES

POIDS EN KILO

ADDITIONNEZ LES POINTS CORRESPONDANT À VOS RÉPONSES ET NOTEZ LE CHIFFRE DANS LA CASE CI-CONTRE. CONTRÔLEZ VOTRE RISQUE SUIVANT VOS POINTS.

pts

*L'IMC est calculé de la façon suivante : poids corporel (en kg) divisé par la taille (en mètre) au carré (voir tableau ci-dessus).

Résultats du test FINDRISC

En dessous de 7 points

Aujourd'hui, vous n'avez pas ou peu de risque de développer un diabète de type 2. Pour préserver cet acquis, maintenez de bonnes habitudes de vie, grâce à une alimentation saine et à une activité physique régulière !

Entre 7 et 11 points

Une certaine prudence est de mise, même si votre risque de développer un diabète de type 2 n'est que légèrement accru.

De 12 à 14 points

Si vous vous situez dans cette catégorie de risque, il ne faut pas tarder à mettre en œuvre les moyens de prévention : il est important de faire preuve de vigilance concernant votre alimentation et votre activité physique. Si vous n'y parvenez pas tout seul, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour vous y aider.

De 15 à 20 points

Un tiers des patients présentant ce grade de risque développe un diabète de type 2 au cours des 10 années suivantes. Ne sous-estimez pas cette situation. Cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé. Ayez recours à votre médecin.

Plus de 20 points

Votre risque de développer un diabète de type 2 est élevé et il se peut que vous soyez déjà atteint de diabète. Cela est vrai pour 35% des personnes qui totalisent un score de plus de 20 points. Ce test ne remplace cependant pas un diagnostic par le dosage de la glycémie en laboratoire d'analyses.

Une visite médicale est indispensable dans les meilleurs délais.

EXPERIMENTATION URPS DT2 tous < 65 ans ALD

RAPPEL : accords conventionnels
BPM 65 ans ALD, 5 molécules

ATTENTION

L'expérimentation URPS ne concerne que les patients DT2 NON ELIGIBLES AU BMP +++

La fiche de recueil est à remplir complètement pour permettre le recueil des données

Focus Bilan de Médication

- ✓ Poids/ taille / Age
- ✓ Recueil de la dernière BIO
- ✓ Le pharmacien connaît tous les traitements reçus par le patient
- ✓ Le pharmacien identifie tous les professionnels de santé qui interviennent régulièrement auprès du patient
- ✓ Le pharmacien connaît les habitudes d'automédication (phyto, CA, aroma...) , les habitudes de vie (repas, activité physique...)
- ✓ Le pharmacien connaît les ATCD du patient & allergies
- ✓ Le pharmacien explore le statut vaccinal du patient
- ✓ Le pharmacien interroge le patient sur :
 - ✓ La qualité de son sommeil
 - ✓ L'éventuelle présence d'hypoG / chutes / malaises
 - ✓ Transit
 - ✓ Autres facteurs de risque (HTA/ TBC, stress...)
 - ✓ Ses préoccupations / Son moral (échelle)
- ✓ Tous les traitements du patient sont en rapport avec une pathologie
- ✓ Les traitements sont conformes aux recommandations
- ✓ Le pharmacien réalise un CR pour le Med G et le DMP !!!

Focus Bon Usage:

- ✓ Respecte les prescriptions : produit de santé / dosage / posologie
- ✓ S'automédique seulement avec accord médecin / pharmacien / idel
- ✓ Respecte les règles de surveillances associées aux traitements prescrits
- ✓ Respecte les conditions de conservation, de rangement et d'administration



Focus observance :

✓ Vérification du « **Medication Possession Ratio (MPR)** »

👉 **Indicateur d'observance** qui mesure la **proportion de temps pendant lequel un patient dispose de son traitement**, sur une période donnée.

◆ **Formule simplifiée :**

Nombre de jours couverts par le traitement ÷ durée totale de la période étudiée

◆ **Interprétation :**

• **MPR ≥ 80 %** → observance généralement considérée comme correcte

• **MPR < 80 %** → observance insuffisante

✓ Questions

👉 Avez-vous pris vos médicaments ce matin?

👉 Avez-vous manqué de médicaments depuis la dernière consultation chez le médecin?

👉 Vous arrive-t-il de prendre vos médicaments avec du retard par rapport à l'heure habituelle?

👉 Pensez-vous que vous avez trop de médicaments à prendre?

👉 Pensez-vous que vos médicaments vous font plus de mal que de bien?

👉 Est-ce qu'il vous arrive d'oublier de prendre vos médicaments (*de ne pas prendre vos médicaments parce que votre mémoire vous fait défaut*) ?

ACQUIS

NON ACQUIS

A SOUTENIR

Focus Tolérance :

- 👉 Depuis que vous prenez ces traitements, avez-vous ressenti des effets gênants dont les médicaments seraient la cause
- 👉 Lorsqu'on prend ce médicament on peut parfois ressentir / avoir ...est ce que cela vous arrive et vous empêche de prendre le traitement?
- 👉 Y-a-t-il des effets du médicaments qui vous inquiètent ou vous dérangent ?
- 👉 Ciblage spécifiques médicaments et risques (Acidose lactique, IRA)

Focus Connaissances du patient sur :

- 👉 Le DT2
- 👉 Les complications
- 👉 Les objectifs thérapeutiques
- 👉 Les indicateurs (HbA1c) et valeurs cible

ACQUIS

NON ACQUIS

A SOUTENIR

Focus Surveillance

- ✓ Autosurveillance glycémique
- ✓ Signes d'alerte d'hypoglycémie
- ✓ Facteurs favorisant l'hypoglycémie
- ✓ Automédication
- ✓ Situations à risque d'entraîner un déséquilibre glycémique
- ✓ Surveillance des facteurs risquant d'entraîner des complications
 - ✓ Poids
 - ✓ Sédentarité
 - ✓ Tabagisme
- ✓ Surveillance médicale
 - ✓ Med Gé
 - ✓ Diabéto
 - ✓ Cardio
 - ✓ Ophtalmo
 - ✓ Néphro
 - ✓ Dentiste
- ✓ Autres surveillances
 - ✓ Diététicienne
 - ✓ Podologue
 - ✓ Kiné
 - ✓ DAC /ETP

ACQUIS

NON ACQUIS

A SOUTENIR