

ДИАБЕТ

№1-1
2018
Спецвыпуск



УЧРЕДИТЕЛЬ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Специальные выпуски газеты «Диабет» знакомят вас с достижениями регионов Российской Федерации в сфере социальной поддержки

людей с диабетом. Все эти инициативы диабетических ассоциаций являются наглядным примером реализации Программы сотрудни-

чества государств-участников по профилактике и лечению сахарного диабета на 2016-2020 годы, которая была подписана Россией в 2016 г. на саммите Глав Правительств СНГ.

Долгосрочное сотрудничество государства, бизнес-структур, граж-

данского общества является основой для формирования национальной стратегии в вопросах улучшения качества жизни людей с диабетом. Эта стратегия уже реализуется в делах каждого дня во многих российских регионах.

Конструктивный диалог с органами государственной власти – основа успешной работы диабетических ассоциаций

В апреле 2018 года Санкт-Петербургское диабетическое общество провело интерактивный образовательный семинар для руководителей региональных диабетических организаций. Это мероприятие было проведено в рамках проекта «Современные социальные технологии сохранения трудоспособности людей с диабетом», реализуемого по гранту Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Чтобы поделиться опытом, в город на Неве съехались представители пятнадцати регионов. Санкт-Петербург встречал гостей из Вологды и Саратова, Самары и Оренбурга, Челябинска и Иваново, Владимира, Калуги, Калининграда, Томска, Мурманска, Казани и других городов России.

Представители российских регионов обсудили лучшие практики по социальной и медицинской реабилитации людей с диабетом, посетили Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района. Здесь Санкт-Петербургским диабетическим обществом инвалидов совместно с сотрудниками Центра реализуются мероприятия по повышению социальной адаптации и приобретения новых профессиональных навыков у людей с диабетом. На базе Центра для пациентов трудоспособного возраста, имеющих рабочую группу инвалидности, проходят консультации психолога и эндокринолога. Специалисты Центра рассказали о возможностях Центра по

восстановлению способностей людей с диабетом к бытовой, общественной и профессиональной деятельности, их социальной интеграции и адаптации.

Участники семинара в своих выступлениях отметили, что активизация деятельности региональных диабетических ассоциаций во многом способствовало принятию Российской Федерацией основополагающих нормативно-правовых документов, на государственном уровне подтверждающих социальную значимость проблемы диабета и важную роль профильных организаций пациентов.

В 2015 г. Президент РФ В. В. Путин подписал федеральный закон «О ратификации Соглашения о сотрудничестве государств-участников Содружества Независимых Государств в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом», а в 2016 г. на саммите Глав Правительств СНГ премьер-министром РФ Д.А. Медведевым была утверждена Программа сотрудничества государств-участников СНГ по профилактике и лечению сахарного диабета на 2016-2020 годы.

Впервые за многолетнюю историю принятия и реализации межгосударственных программ СНГ исполнителями ряда мероприятий Программы были обозначены общественные организации - диабетические ассоциации стран СНГ.

В соответствии с пунктом 2.6 Программы государства СНГ, в том числе, и Россия, возлагают на себя обязательство по проведению мероприятий «по социальной защите больных сахарным диабетом, их адаптации в обществе,



в том числе во взаимодействии с неправительственными общественными организациями».

Именно эта тема - конструктивного сотрудничества, диалога с государственными структурами в вопросах социальной защиты, социальной и профессиональной реабилитации людей с диабетом - стала главной темой сообщения участников семинара.

Все выступающие были единодушны в том, что без понимания и поддержки

органов государственной власти эффективные мероприятия по социальной защите людей с диабетом проводить невозможно.

Особо отметим, что в числе победителей конкурса Президентских грантов не только Санкт-Петербургское диабетическое общество, но и наши коллеги из Калининграда и Томска.

Поэтому, можем с уверенностью сказать: «КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ С ГОСУДАРСТВОМ ЕСТЬ!»

КАК СОХРАНИТЬ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ

Председатель Санкт-Петербургского диабетического общества Марина Шипулина сделала на семинаре доклад о проекте «Современные социальные технологии сохранения трудоспособности людей с диабетом», реализуемого по гранту Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Сахарный диабет опасен развитием тяжелых осложнений, которые приводят к стойкой утрате трудоспособности, инвалидности, – это инфаркты, инсульты, почечная недостаточность, ампутация конечностей, потеря зрения.

Люди, получившие инвалидность вследствие осложнений диабета, практически лишены, в силу специфики этого

заболевания, связанной с необходимостью соблюдения жесткого режима питания, приема лекарственных препаратов, многократного измерения уровня сахара в крови, продолжать трудовую деятельность по месту прежней работы. В силу сложившихся неблагоприятных обстоятельств они обречены на ограничение материальных возможностей, лишены возможности общения в социуме, и, зачастую, становятся жертвами своей бытовой беспомощности.

Главной целью проекта является восстановление способностей к профессиональной деятельности людей с диабетом трудоспособного возраста, имеющих инвалидность, их социальной адаптации и интеграции в общество.

Данный проект направлен на улучшение качества жизни жителей Санкт-Петербурга, которые вследствие осложнений сахарного диабета



Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района

стали инвалидами, но еще находятся в трудоспособном возрасте. В Санкт-Петербурге по официальным данным зарегистрировано 142 000 больных сахарным диабетом, из которых свыше 80 000 – инвалиды.

Около 15 000 человек, в соответствии со сведениями государственного регистра, находятся в трудоспособном возрасте и имеют рабочую группу инвалидности, однако, по состоянию здоровья не в состоянии продолжать трудовую деятельность по прежнему месту работы. Именно эта категория больных диабетом Санкт-Петербурга, 15 000 человек трудоспособного возраста, имеющих инвалидность с правом работы, и составляет целевую группу проекта.

В Санкт-Петербурге в каждом районе города открыты центры реабилитации инвалидов, подобных учреждений в других регионах России пока нет.

Основное содержание проекта состоит в организации системы мероприятий по повышению эффективности современных технологий социальной адаптации и приобретения новых профессиональных навыков у людей с диабетом.

Мероприятия реализуются при поддержке «Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района», располагающего разнообразными возможностями проведения социального обслуживания в полустационарной форме, в том числе, отделениями профессиональной реабилитации, где можно освоить навыки новых профессий, социально-бытовой реабилитации, социально-культурной реабилитации. В Центре оборудованы тренажерный и спортивный залы, работает бассейн, приспособленный для занятий людей, имеющих инвалидность. Если люди проводят в Центре более 4 часов, они обеспечиваются питанием, услуги Центра для инвалидов трудоспособного возраста, если их подушевой доход составляет до полутора прожиточных минимумов, бесплатны, финансирование работы Центра проводится за счет бюджетных средств.

Реализация проекта предполагает оптимизацию использования материально-технической базы Центра в целях повышения эффективности социально-бытовой и профессиональной реабилитации людей с диабетом трудоспособного возраста, имеющих рабочую группу инвалидности, разработку специальных программ реабилитации больных сахарным диабетом с учетом особенностей этого заболевания, проведение консультаций диетолога и психолога, что послужит дополнительной мотивацией для посещения Центра больными сахарным диабетом.

Важной составляющей проекта является проведение кампании по информированию больных сахарным диабетом о возможности получения в центрах социальной реабилитации инвалидов комплекса социально-реабилитационных услуг по индивидуальной программе, включающей социально-бытовую и профессиональную реабилитацию, психологическую помощь, консультации диетолога.

Проект является пилотным, предполагается его распространение на все центры социальной реабилитации инвалидов Санкт-Петербурга, уже сейчас пациенты с диабетом проходят курс реабилитации не только в Московском, но и в других районах города – Пушкинском, Красногвардейском, Кировском.



Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Пушкинского района

Внимание!

В Центре социальной реабилитации инвалидов по адресу Космонавтов д. 31 еженедельно, по средам с 16 до 19 час проводятся консультации психолога и эндокринолога для пациентов с диабетом трудоспособного возраста (до 55 лет – женщины, до 60 лет – мужчины), имеющих инвалидность. Подробнее – по телефону 645 79 15.

«РАВНЫЙ – РАВНОМУ»,

эффективная технология социальной реабилитации людей с диабетом

После постановки диагноза «диабет» пациенту и его семье нужна поддержка опытных наставников, которая позволяет принять диабет как индивидуальную особенность, осознать, что человек не одинок в борьбе с болезнью, получить новые знания и обменяться опытом.

Особенно важны для пациентов с диабетом положительные примеры людей, которые смогли, несмотря на свое заболевание, реализовать свои жизненные планы, добиться устойчивой компенсации диабета. Работа, проводимая активистами Санкт-Петербургского диабетического общества, предоставляет людям с диабетом именно такие возможности.

Люди с диабетом нуждаются в двух видах поддержки – медицинской и социально-психологической. В настоящее время высококвалифицированная медицинская помощь предоставляется подавляющему большинству больных сахарным диабетом. Однако социально-психологическую помощь они могут получить далеко не всегда, поскольку развитой государственной системы социально-психологической поддержки больных сахарным диабетом и членов их семей с координированным межведомственным взаимодействием медицинских и социальных служб пока не существует.

В силу этого за социальным сопровождением люди с диабетом зачастую обращаются не в государственные центры социального обслуживания, а в общественные структуры – диабетические ассоциации, которые успешно используют соответствующим образом адаптированные методики, прошедшие апробацию в работе с ВИЧ-инфицированными и онкологическими больными.

Одна из них – «Равное консультирование» – конфиденциальный диалог между двумя людьми с диабетом, один из которых выступает в качестве консультанта, а другой – в качестве пациента. В процессе консультирования обсуждаются вопросы социальной и



Ева Куус 7 лет занимается конным спортом. С 14 лет принимает участие в соревнованиях.

профессиональной адаптации, поддержания и улучшения качества жизни.

Равный консультант – это человек, имеющий личный опыт диабета, прошедший специальное обучение, обладающий необходимыми знаниями и навыками для проведения консультирования. Работа равного консультанта предполагает развитие определенных навыков, таких, как умение слушать, сопереживать, понимать, обеспечивать обратную связь.

Консультант может примером из личного опыта помочь обратившемуся к нему в принятии диагноза «диабет» и/или, используя возможности организации, направить к специалистам нужного профиля. Для человека, недавно узнавшего о своем диабете и переживающего острый кризис, общение более успешно

протекает с «себе подобными», которые имеют такие же проблемы.

Человек чувствует себя более безопасно и охотнее идет на откровенный разговор, общаясь с «коллегой по несчастью», одинаково оценивающим данную ситуацию, может выразить свои чувства и ощутить искреннюю поддержку, что придает ему силы и уверенность в себе. Впервые столкнувшись с диабетом, люди часто сами не могут сформулировать свою проблему и не видят возможных путей ее решения. Равный консультант, уже положительно решивший подобные вопросы, помогает им «разложить все по полочкам», лучше понять себя и свои трудности.

Консультирование «Равный – равному» – это не только эффективный способ поддержки людей с диабетом в

вопросах социальной адаптации, но и отличная перспектива для личностного роста консультанта, который чувствует себя востребованным и нужным другим людям, страдающим диабетом.

Представляем наших равных консультантов, которые проходят подготовку в Санкт-Петербургском диабетическом обществе.

Юлия Байгузова – 23 года, студентка магистратуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, мастер спорта, чемпионка Европы по зимнему триатлону среди молодежи. Стаж диабета – более 12 лет.

Девиз Юлии: «Диабет – не причина отказываться от своей мечты». Спорт – любимое занятие Юлии, которое приносит удовольствие, радость, счастье, дарит незабываемые эмоциональные мгновения жизни, позволяет много путешествовать и знакомиться с новыми людьми, иметь верных друзей.

Мы уверены, что каждому равному консультанту обязательно нужно иметь свое жизненное кредо. Сильная сторона Юлии – это умение дружить со своим диабетом, а это означает соблюдать режим питания, отдыха, уметь регулировать физические нагрузки, проходить регулярные медицинские осмотры. Словом, вести тот образ жизни, который позволяет, несмотря на диабет, заниматься любимым делом и побеждать!

Ева Куус, 21 год, диагноз «сахарный диабет» был поставлен в 9 лет. С 7 лет занимается конным спортом, с 14 – принимает участие в соревнованиях.

Окончила Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого, добилась успехов в качестве молодежного лидера и тренера студенческих групп, возглавляет проект по адаптации первокурсников.

Кредо Евы: развивать свои способностей в различных сферах, не останавливаться на достигнутом, важно не то сколько у человека ресурсов, а как он ими распоряжается.



Юлия Байгузова, 23 года.
«Диабет – не причина отказываться от своей мечты»



Ева Куус, 21 год.
«Важно не то сколько у человека ресурсов, а как они ими распоряжаются»

«Лучше быть предупрежденным, чем пребывать в счастливом неведении»

Такое название получил проект Калининградской региональной общественной организации «Дети-инвалиды, больные сахарным диабетом», поддержанный Президентским грантом. О реализации проекта рассказала на семинаре председатель этой общественной организации, Ирина Яковлева.

«Кто предупрежден, тот вооружен», – гласит древняя латинская мудрость, а викинги добавляли: «Чтобы плыть за золотом, нужно иметь много серебра». Оба эти изречения напрямую связаны с диабетом; собственно, они являются для людей с диабетом важнейшими психотерапевтическими рекомендациями.

Знать, что можно и что нельзя, иметь представление о механизме заболевания, владеть простейшими медицинскими навыками, уметь обращаться с техникой, позволяющей контролировать ряд параметров организма, разбираться в медикаментах и в свойствах продуктов. Знание, в данном случае, ваше серебро, а золото – это жизнь.

По данным регистра, в Калининградской области на 1 июня 2017 года зарегистрировано 25816 больных сахарным диабетом, реальная цифра – намного больше. Уровень знаний о диабете среди населения крайне низок, многие не подозревают о своем заболевании. Люди узнают, что у них диабет, уже имея поздние осложнения – инфаркт, инсульт, ослабление зрения, неврологические нарушения.

Для достижения поставленных целей этого инновационного проекта планируется открыть Центр реабилитации «Диабет 39»

по поддержке больных диабетом для систематических занятий спортом со специально разработанными программами и занятий по социально-психологической адаптации с помощью методов арт-терапии, а также организовать следующие мероприятия:

- молодежный форум в г. Светлогорске «Лучше быть предупрежденным, чем находиться в счастливом неведении» для оказания социальной и психологической поддержки молодых людей с диабетом, повышения мотивации молодых людей к следованию принципам здорового образа жизни;

- студенческий День Здоровья, посвященный здоровому образу жизни и профилактике сахарного диабета;

- интерактивная школа «Уроки здоровья» в соответствии с международными стандартами.

Социальная значимость проекта заключается в доступности реабилитации людей с диабетом, оказании психологической помощи, создании благоприятных социальных условий для них. Мероприятия проекта проводятся, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, повысить информированность населения о профилактике диабета, привлечь внимание государственных структур к необходимости изменения ситуации с диабетом. «Важно найти поддержку в органах власти», – подчеркивает Ирина Яковлева.

И добиться этой столь необходимой поддержки государственных структур вполне удастся – уже принято решение о передаче КРОО «Дети-инвалиды, больные сахарным диабетом» в безвозмездное бессрочное пользование



помещения для организации Центра реабилитации. Власти региона ставят перед собой задачу максимального информирования населения о проблеме сахарного диабета и профилактики заболевания. Цитируем вице-преьера правительства области Илью Баринова: «2018 год объявлен в Калининградской области годом борьбы с сахарным диабетом. Мы очень обеспокоены данной проблемой. В первую очередь, нам необходимо заняться просвещением населения. Будет акти-

визирована работа школ диабета в медицинских организациях региона».

Усилиями общественной организации при поддержке мэрии в Калининграде были созданы школы диабета для социальных работников. Востребованность таких школ, отмечает Ирина Яковлева, очень высока, что и неудивительно. Ведь Калининградская область находится на первом месте по заболеваемости сахарным диабетом детей в возрасте до 14 лет.

НАШ КОММЕНТАРИЙ. Проект наших коллег из Калининграда является реализацией перспективного подхода к решению проблем диабета путем создания общественными организациями центров социально-психологической адаптации и реабилитации, которые, по сути, могут быть названы кризисными центрами для больных сахарным диабетом, ведь это заболевание приводит к коренному изменению всего предыдущего образа жизни. В нашем городе социальный кризисный центр «Диабет» Санкт-Петербургского диабетического общества был организован в 1999 году в соответствии с медико-социальной программой, утвержденной Законом Санкт-Петербурга.

Мы уверены в том, что опыт организации подобных центров социальной адаптации и реабилитации людей с диабетом следует распространить на регионы Российской Федерации и готовы оказать региональным диабетическим ассоциациям необходимую методическую и консультационную поддержку в части реализации мероприятий, направленных на улучшение социальной адаптации и качества жизни людей с диабетом.



ОБЪЕДИНЯТЬСЯ И ДЕЙСТВОВАТЬ!

Именно так была сформулирована главная тема выступления Елены Шиловой – председателя Вологодской областной общественной организации инвалидов «Объединение больных сахарным диабетом». В августе 2017 года эта общественная организация обрела свой дом в стенах нового помещения Вологодского регионального диабетологического центра.

«В числе приоритетных задач нашей организации – социальная реабилитация людей с диабетом, их успешная интеграция в общество, реализация медико-социальных программ, обеспечивающих улучшение качества жизни», – отметила Елена Шилова в своем докладе под названием ««Диабет-центр и диа-общество: грани взаимодействия»».

Надежным помощником в реализации всех проектов Вологодской областной общественной организации инвалидов «Объединение больных сахарным диабетом» стал Вологодский региональный диабетологический центр.

Диабет-центр был создан в декабре 2015 года под руководством главного эндокринолога Вологодской области на базе частной многопрофильной медицинской клиники в рамках государственно-частного партнерства. Помощь больные сахарным диабетом здесь получают бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

В Диабет-центре пациентам оказывается полный комплекс амбулаторных услуг, включая консультацию эндокринолога, офтальмолога, кардиолога и невролога, исследование крови на сахар и гликированный гемоглобин. Безусловно, наличие Диабет-центра не отменяет прием больных сахарным диабетом в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства. Тем не менее, департамент здравоохранения Вологды ставит перед врачами на местах задачу хотя бы раз в год направлять пациента в Диабет-центр с тем, чтобы он мог пройти углубленное всестороннее обследование и получить соответствующие рекомендации по лечению.

В Диабет-центре активно развивается выездная форма работы специалистов. Это связано с тем, что сегодня далеко не во всех районах



Вологодской области пациентам могут оказать всестороннюю помощь в диагностике и назначении лечения. Причины здесь очевидны – не хватает специалистов. Поэтому бригады врачей Диабет-центра регулярно ведут прием в отдаленных городах и районах области, куда медики выезжают минимум два раза в месяц. Вологодский региональный диабетологический центр сегодня работает с пациентами 15 районов области, филиалы Диабет-центра открыты в других городах Вологодчины – Грязовце, Соколе, Шексне, Великом Устюге.

Еще одна форма работы – доставка автобусом больших групп пациентов непосредственно в Диабет-центр, где они в течение двух-трех часов могут не только пройти необходимые обследования, но и получить рекомендации по лечению.

Совместно с Диабет-центром с сентября 2017 года Вологодская областная общественная организация инвалидов «Объединение больных сахарным диабетом» на постоянной основе реализует проект «Школа диабета для взрослых». В Диабет-центре регулярно проводятся скрининговые обследования по выявлению сахарного диабета, лекции и



семинары ведущих эндокринологов и других специалистов.

Успешное сотрудничество общественной организации пациентов с диабетом и регионального диабетологического центра позволит существенно улучшить качество жизни десятков тысяч вологжан, страдающих сахарным диабетом, – в настоящее время в Вологодской области было официально зарегистрировано уже более 40 000 людей с диабетом.

НАШ КОММЕНТАРИЙ. Выступление Елены Шиловой вызвало большой интерес участников семинара. Все мы привыкли к тому, что диабетологические центры – это государственные учреждения, в которых медицинские услуги оказываются бесплатно.

А в Вологде пациенты с диабетом идут на прием в частную клинику, но при этом ничего не платят. Как же такое возможно? Дело в том, что Вологодский региональный диабетологический центр, действующий на принципах государственно-частного партнерства, включен в Программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на территории Вологодской области, утвержденную постановлением Правительства Вологодской области. Поэтому услуги пациентам с диабетом по полису ОМС оказываются бесплатно с последующим возмещением из бюджетных средств.

Нам представляется очень важным ознакомить региональные диабетические ассоциации с такой новой для нас формой медицинского обслуживания – ведь руководствуясь принципами государственно-частного партнерства можно организовать диабетологические центры, оказывающие квалифицированную медицинскую помощь людям с диабетом, не только в крупных городах, но и в областных центрах, поселках. Это совсем не фантастика – ведь такой процесс уже пошел на Вологодчине!



КАКОЕ ДЕТСТВО МЫ ПОДАРИМ ДЕТЯМ С ДИАБЕТОМ?

Жизнь с диабетом бывает разной, и во многом от нас, от взрослых, зависит, как сложится в дальнейшем судьба ребенка: будет ли он счастливым и успешным, или болезнь разрушит его планы. Об этом надо всегда помнить... Директор благотворительного фонда помощи детям больным диабетом «ДИА-МИР» Валерия Скрябина из Томска рассказала на нашем семинаре о проблемах инклюзивного образования детей с диабетом.

Одной из наиболее сложных проблем в области социальной и психологической адаптации больных сахарным диабетом является обучение детей с сахарным диабетом в общеобразовательных учебных учреждениях, которое связано с некоторыми специфическими особенностями:

- ребенок с диабетом должен ежедневно самостоятельно делать инъекции инсулина и измерять уровень сахара в крови;
- реакция одноклассников на ребенка с сахарным диабетом бывает неадекватной – достаточно часто сверстники считают диабет опасным инфекционным заболеванием, которым можно заразиться;
- учителя, классные руководители, как правило, не обладают достаточными знаниями об особенностях режима учебы и отдыха детей с диабетом.

Эти трудности существенно осложняют процесс получения образования для детей-инвалидов с диабетом в обычной школе, что приводит некоторых родителей к рассмотрению альтернативной возможности домашнего обучения. Однако даже если эта возможность и реализуется, то побочным результатом подобного способа получения образо-

вания становится социальная изоляция ребенка с диабетом, его фактическая неспособность к дальнейшей самостоятельной жизни из-за отсутствия навыков адаптации в социуме.

К сожалению, система школьного образования в настоящее время не готова к обучению детей с сахарным диабетом, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы родителей в различные инстанции.

В действительности, при правильном подходе к процессу обучения детей с диабетом в обычной школе возникает гораздо меньше трудностей, чем при инклюзивном образовании детей с другими хроническими заболеваниями. Дети с сахарным диабетом, вследствие специфики своего заболевания, даже более организованы, чем их сверстники, не имеющие проблем со здоровьем, – необходимость проведения регулярных самостоятельных инъекций инсулина, замеров уровня сахара в крови, жесткого соблюдения режима труда и отдыха дисциплинирует и воспитывает чувство ответственности.

Процесс обучения ребенка с диабетом в общеобразовательной школе не имеет принципиальных отличий от обычного алгоритма. Нужно только соблюдать некоторые условия:

- во время занятий ребенок с диабетом должен иметь разрешение поесть (попить) или покинуть класс в случае необходимости;
- в школе должно быть отведено удобное и безопасное место, где ребенок с диабетом может определять уровень сахара в крови и выполнять инъекции инсулина;
- активная физическая нагрузка на уроках физкультуры может стать причиной резкого падения уровня сахара в крови, поэтому преподаватель должен быть информирован о необходимости

измерения уровня сахара и необходимых мерах по купированию симптомов этого опасного для здоровья состояния.

Все эти условия можно успешно выполнить при наличии комплексного системного подхода – окружающие ребенка с диабетом люди (и школьный персонал, и одноклассники) должны иметь четкое представление об этом заболевании, поскольку только в этом случае можно обеспечить адекватное понимание и поддержку, оказать необходимую помощь.

Валерия Скрябина подчеркнула, что вопрос обеспечения инклюзивного образования детей с диабетом можно успешно решить только при конструктивном взаимодействии государственных структур и общественной организации – только так, объединенными усилиями, можно создать в школах условия для получения качественного образования детей с диабетом.

А именно: обеспечить медицинские кабинеты образовательных учреждений необходимыми для оказания доврачебной помощи ребенку с диабетом лекарственными средствами и приборами; создать условия для безопасного и комфортного самоконтроля здоровья ребенка с диабетом; гарантировать возможность соблюдения индивидуальных норм питания и физической нагрузки в повседневном образовательном процессе.

При поддержке Администрации г. Томска, с участием городского Департамента образования и Сибирского государственного медицинского университета была разработана памятка для школьного персонала «Внимание: диабет!» о том, что надо делать при высоком уровне глюкозы и при гипогликемии, подготовлен проект инструктивного письма в образовательные учреждения «Об организации особых условий



медико-социального сопровождения детей-инвалидов больных сахарным диабетом в образовательных учреждениях города Томска и Томской области».

НАШ КОММЕНТАРИЙ. Остается только добавить, что работа по решению проблем инклюзивного образования детей с диабетом была организована в рамках мероприятий проекта Санкт-Петербургского диабетического общества «Методическая и образовательная поддержка диабетических ассоциаций регионов России в реализации проектов, направленных на улучшение социальной адаптации детей-инвалидов с сахарным диабетом», получившего в 2016 году Президентский грант. И после окончания данного проекта деятельность в регионах в этом направлении успешно продолжается. Мы очень этому рады.

«ВНИМАНИЕ: ДИАБЕТ!»

ПАМЯТКА

ГИПОГЛИКЕМИЯ
(ОЧЕНЬ НИЗКИЙ САХАР КРОВИ)

СИМПТОМЫ

ПЕРВИЧНЫЕ (Глюкоза крови **МЕНЕЕ 3.8 ммоль/л**)

- Бледность / Потливость
- Раздражительность/плаксивость/вялость
- Голод
- Дрожь / Сердцебиение
- Онемение губ, пальцев и языка.



ВТОРИЧНЫЕ (Глюкоза крови **МЕНЕЕ 2.8-3 ммоль/л**).

- Головокружение
- Головная боль
- Сонливость
- Нечеткое зрение, проблемы со слухом
- Нарушено внимание
- Странное поведение/Вялость/заторможенность
- Спутанность сознания/ речи
- Нарушение координации движений
- Судороги.

ДЕЙСТВИЯ при
ВЫСОКОМ УРОВНЕ ГЛЮКОЗЫ:

- 1. ИНСУЛИН!** Сделать инъекцию дозы, в зависимости от уровня сахара в крови;
- 2. Выпить большое количество жидкости** (желательно щелочной: минеральная вода, стакан обычной воды с чайной ложкой соды);
- 3. Уточнить наличие симптомов простуды / гриппа и других заболеваний!**
- 4. СООБЩИТЬ** близким и/или лечащему врачу.



ВНИМАНИЕ!

Если повышение сахара крови происходит в течение нескольких дней, важно сообщить об этом родителям и школьной медсестре!

ШАГАЕМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

Руководитель Московской областной организации родителей детей-инвалидов с диабетом «Вера» Елена Воробьева рассказывает о проекте «Скандинавская ходьба для людей с диабетом», который реализуется в городе Видное (Московская область). Целью данного проекта является физическая и социальная реабилитация людей, страдающих сахарным диабетом, профилактика осложнений диабета, формирование навыков здорового образа жизни.

Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях.

С легкой руки финских спортсменов ходьба с палками начала распространяться и других странах, завоевав особую популярность в Германии, где были созданы специальные трассы для этого вида спорта. Автор патентованного названия Марк Кантан разработал и опубликовал первое пособие по оригинальной скандинавской ходьбе, значительно модифицировал строение палок. Благодаря его изобретениям популярность ходьбы с палками сделала новый виток - оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира, в том числе и в России.

Несмотря на кажущуюся простоту, скандинавская ходьба имеет высокий оздоровительный потенциал:

- при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса;
- опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, что позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при различных заболеваниях нижних конечностей;
- при скандинавской ходьбе расходуется почти в полтора раза больше энергии, чем при обычной прогулке, поэтому ходьба с палками особенно полезна людям, склонным к полноте или страдающим ожирением;
- большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышц сердца и повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту;
- ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, является идеальным средством для улучшения осанки;
- поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что

у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

Польза скандинавской ходьбы для пожилых людей, больных сахарным диабетом неопределима: она благотворно воздействует на все системы жизнедеятельности организма, укрепляет сосуды и улучшает давление, нормализует сон, избавляет от болей в суставах, способствует нормализации сахара в крови, снижает вес.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна - она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует.

Конечно, как и любой другой вид спорта, скандинавская ходьба принесет максимальную пользу только при внимательном и бережном отношении к своему организму, здоровой оценке собственных сил и возможностей.

Поэтому все участники проекта перед началом занятий проходили



консультацию у врача на предмет возможности заниматься этим видом спорта. Перед каждым занятием проводилась проверка артериального давления и уровня сахара крови, эта процедура повторялась и после занятий.

Проекту Елены Воробьевой уже более трех лет - он стартовал 22 апреля 2015 года и продолжается по настоящее время. Полученные результаты говорят о том, что польза скандинавской ходьбы для людей с диабетом неопределима: она благотворно воздействует на все системы жизнедеятельности организма, способствует нормализации уровня сахара в крови и снижению веса, укрепляет сосуды и улучшает артериальное давление, нормализует сон и избавляет от болей в суставах.

Есть и еще один очень важный итог реализации проекта: скандинавская ходьба, убеждена Елена Воробьева, не только укрепляет здоровье, но и объединяет людей - совместные занятия спортом, дружеское общение способствуют созданию оптимистического настроения, который помогает успешно преодолевать все жизненные трудности.

НАШ КОММЕНТАРИЙ. В Санкт-Петербурге этот вид физической активности для людей с диабетом за последние 6-7 лет уже приобрел большую популярность. В нескольких районах города - Красногвардейском, Московском, Невском, Центральном, Фрунзенском - при поддержке спортивных центров, центров медицинской реабилитации, муниципальных образований подобные группы организованы и успешно работают. В Красногвардейском районе инициатором этого начинания стала Т.В. Цветкова, член Санкт-Петербургского диабетического общества. Из опыта Диабетической ассоциации Финляндии нам известно, что участие в соревнованиях команд из разных городов является хорошей мотивацией для активных занятий. Именно поэтому мы предлагаем регионам формировать свои команды для участия в таких мероприятиях. При этом важно, конечно, помнить, что главное для людей с диабетом, занимающихся скандинавской ходьбой, не спортивные результаты, а хорошее настроение и здоровье.

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО – ПУТЬ К УСПЕХУ В БОРЬБЕ С ДИАБЕТОМ

Эффективность медицинской и социальной реабилитации больных сахарным диабетом во многом зависит от согласованных действий органов государственной власти, профильных общественных организаций пациентов с диабетом, представителей фармацевтического бизнеса.

Статья 6 Соглашения о сотрудничестве государств-участников Содружества Независимых Государств в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом, ратифицированного Российской Федерацией в 2015 году, гласит: «Стороны способствуют консолидации усилий общественных объединений больных сахарным диабетом, медицинской общественности, государственных структур и фармацевтической промышленности в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом».

Конкретным практическим примером реализации принципа объединения усилий, изложенного в данной статье Соглашения, явилось подписание трехстороннего меморандума о стратегическом партнерстве в области борьбы с неинфекционными заболеваниями (НИЗ) между Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации», компанией Санофи и ассоциацией «Здоровые города, районы и поселки», которое, в присутствии министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой, состоялось в рамках мероприятий XII Всероссийского форума «Здоровая нация – основа процветания России» (Москва, 30.05.2018-01.06.2018).

В апреле 2017 года компания Санофи стала долгосрочным стратегическим партнером «Лиги здоровья нации» в области профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями. К этой совместной деятельности присоединились Ханты-Мансийский автономный округ, Екатеринбург, Иркутская область, Московская область, Санкт-Петербург, Краснодарский край. Были разработаны планы мероприятий по улучшению ситуации с сахарным диабетом, повышению квалификации медицинских работников, организации школ диабета для пациентов, проведена работа по повышению качества ведения регионального сегмента федерального регистра больных сахарным диабетом, реализуются информационно-просветительские программы для профилактики и раннего выявления НИЗ.



В соответствии с меморандумом о стратегическом партнерстве стороны договорились о совершенствовании профилактики, исследования и контроля неинфекционных заболеваний (в том числе, путем разработки новых подходов к дистанционному наблюдению пациентов, мониторингу течения заболевания), разработке и проведении просветительских программ для врачей, внедрении интегрированных решений по лечению сахарного диабета, включающего различные сервисы, устройства, мобильные приложения, помогающие пациентам лучше контролировать свое состояние, повышать эффективность лечения, улучшать показатели терапии.

В подписании документа приняли участие президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» академик Лео Бокерия, председатель ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», заместитель губернатора Вологодской области Олег Васильев, а также генеральный директор Санофи в Евразийском регионе Наира Адамьян.

ВОЛОГДА – СТАРТ ДАН!

В Вологде стартовала программа поддержки пациентов «Каждый день – это Ваш день!» для повышения эффек-

тивности лечения сахарного диабета 2 типа. Программа реализуется в рамках подписанного в мае 2018 Меморандума о стратегическом партнерстве в области борьбы с неинфекционными заболеваниями между Ассоциацией «Здоровые города, районы и поселки», которую возглавляет губернатор Вологодской области Олег Кувшинников, Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» и компанией Санофи.

Стартовое совещание по реализации в регионе Всероссийской программы поддержки пациентов «Каждый день – это Ваш день!» для повышения эффективности лечения сахарного диабета 2 типа состоялось 26.06.18 в Правительстве Вологодской области под председательством заместителя губернатора Вологодской области Олега Васильева.

«Сегодня диабет является одним из самых серьезных заболеваний. Количество пациентов с сахарным диабетом растет. Поэтому важность мероприятия очевидна. Я надеюсь, что старт сегодняшней акции, в которой задействованы три структуры – государственная власть, общественная организация и коммерческая компания, послужит хорошим примером масштабного решения задач, посвященных одной

из сложных проблем сферы здравоохранения», – отметил Олег Васильев. Благодаря данной программе, еще большее количество пациентов получат необходимые знания для эффективного управления сахарным диабетом и в дальнейшем смогут самостоятельно применять их в жизни.

Программа включает в себя цикл занятий в Школе диабета в течение месяца для каждого пациента в небольших группах. Участники программы узнают о базовых принципах рекомендуемого образа жизни, правильной диете, расчету дозы инсулина и другим жизненно важным навыкам. Спустя полгода, проводится еще одно занятие, в ходе которого участники делятся изменениями в своей жизни, достигнутыми результатами, имеют возможность задать дополнительные вопросы, обновить свои знания. Обучение пациентов будет проводиться врачами-эндокринологами, которые прошли подготовку и сертификацию в Российской диабетической ассоциации.

Для дистанционного обучения и информирования разработан сайт программы shkoladiabeta.ru. Каждый пациент может пройти онлайн-обучение, посмотреть видеоролики, посетить вебинары и задать вопрос специалисту.

