АНО «Объединение людей с сахарным диабетом Республики Татарстан»

САХАР в норме

онлайн-школа диабета

«Сахар в норме»

Тимур Николаев

Казань 2025

автор проекта

Тимур Николаев

- Руководитель НКО
- Лидер социальных изменений
- Общественный деятель

Достижения

Волонтёр года
в сфере социальной работы (2024)

3 проекта
победители премии (2024)

Профессионал
в сфере оказания услуг целевым группам (2024)

САХАР в норме

Дипломы

диабет в России

Почему проект жизненно необходим?

5,2 млн
человек с диабетом в России

+350 тыс.
новых случаев ежегодно в России

300 тыс.
пациентов с СД 1 типа, включая детей

Проблемы:

- Отсутствие доступного обучения в отдаленных районах
- Платные школы (11 тыс. руб.), отсутствие психологов, юристов, персонализированных программ
- Низкая грамотность в компенсации диабета после выписки из больницы

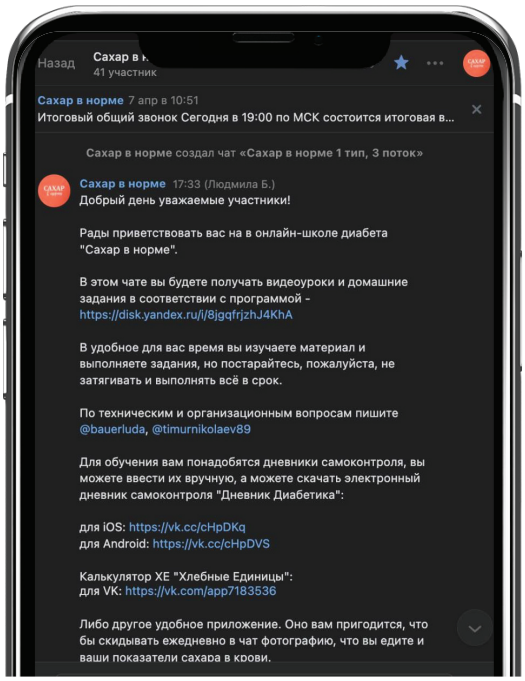
→ **Учитывая все недостатки, создан проект «Сахар в норме»**

САХАР в норме

наша миссия

Обучение, поддержка, улучшение качества жизни

Повысить грамотность взрослых с диабетом и родителей детей с СД в компенсации болезни через онлайн-обучение



Задачи:

- Разработать бесплатную образовательную программу с участием врачей, психологов, юристов
- Обеспечить ежедневную поддержку участников через чаты и прямые эфиры
- Повысить грамотность в компенсации болезни взрослых с сахарным диабетом и родителей детей с диабетом

уникальные решения

Комплексный подход и доступность для каждого

Комплексный подход:
эндокринологи, психологи, юристы, нутрициологи

Персонализированные дневники
питания и самоконтроля
и их ежедневный разбор специалистами

Единая платформа в VK
с возможностью скачивания на телефон

Отличия от аналогов

- Бесплатный доступ
- Охват удаленных регионов
- Интерактивность: чаты, эфиры в удобное время
- Возможность задать вопрос и получить обратную связь

от слов к делу

Мы создали образовательную экосистему

Разработали:

50 аудиоуроков

31 видеоуроков

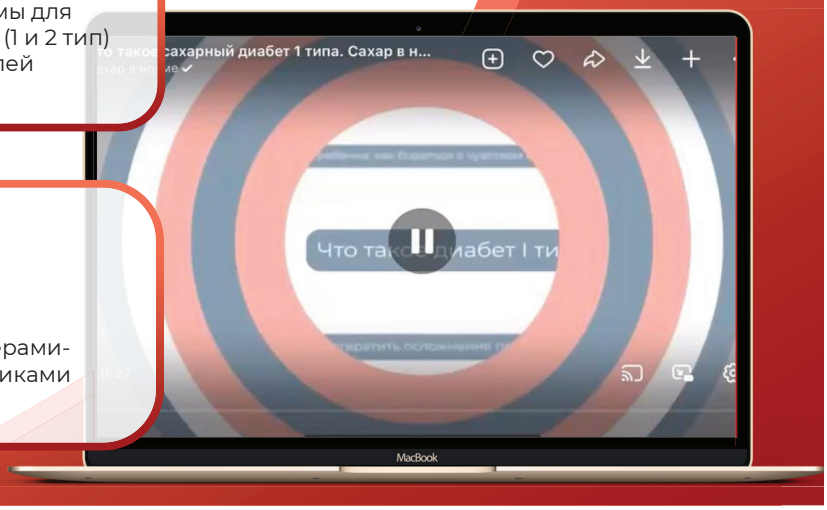
Программы для взрослых (1 и 2 тип) и родителей

Провели:

21 день марафона с ежедневными заданиями

12 эфиров с профильными специалистами

3 эфира с блогерами-диабетиками



доказанная эффективность

Цифры и истории успеха

САХАР в норме

100 участников

37 взрослых с СД 1 типа

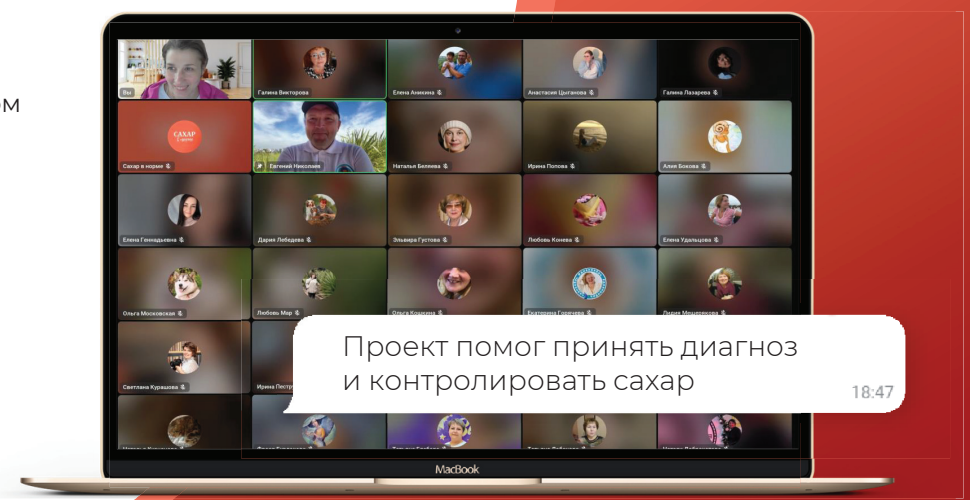
30 взрослых с СД 2 типа

33 родителей

повышение знаний в вопросах повседневной жизни с диабетом

контроль гликемии стал тщательнее

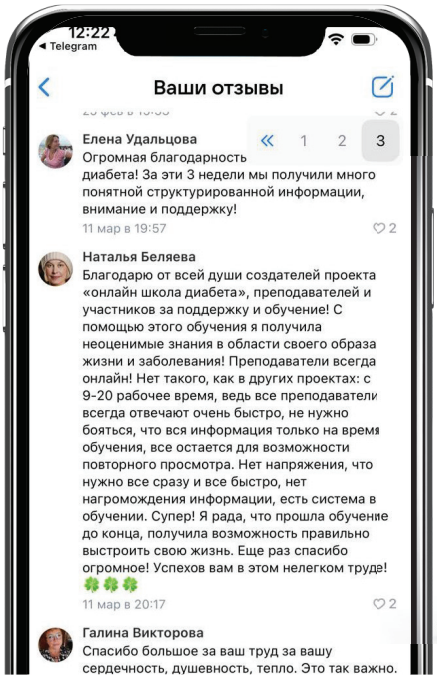
повышение знаний о правах пациентов (юридические консультации)

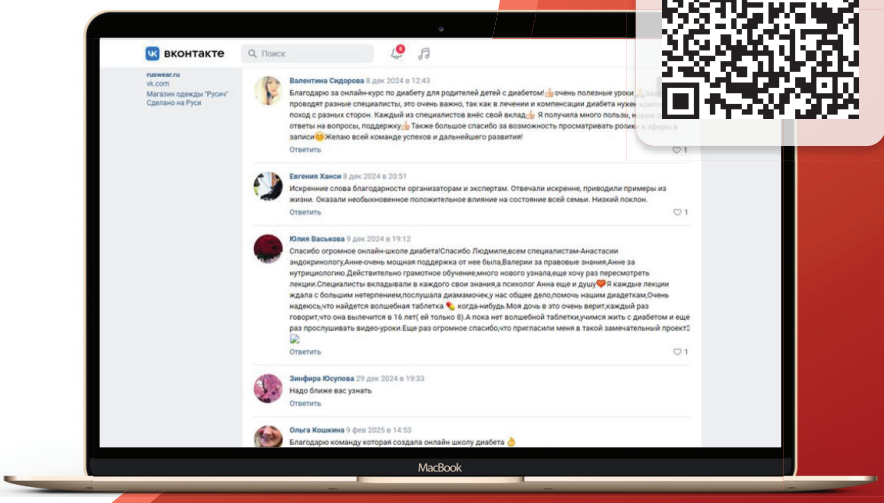


САХАР в норме

доказанная эффективность

Цифры и истории успеха





комплексный подход

Наша экосистема: инструменты для жизни с диабетом

пациентское сообщество **Дневник Диабетика**	мобильное приложение **«Хлебные Единицы»**	мобильное приложение **«Дневник Диабетика»**	образовательный проект **«Сахар в норме»**	информационный проект **«О диабете.ру»**
100 000+ участников в VK	**109 000+** установок	**16 300+** установок	**6 200+** участников	**8 300+** читателей
Платформа для обмена опытом, вопросами к врачам и взаимной поддержки	Калькулятор углеводов (ХЕ) для точного расчета питания	Инструмент для ежедневного самоконтроля: сахар, дозы инсулина, активность	Онлайн-школа с уроками от врачей, психологов и юристов	Лицензированное СМИ с актуальными статьями о лечении, правах и образе жизни

разумные затраты, максимальный охват

Почему проект выгоден обществу?

Уникальная экосистема

Мобильное приложение «Хлебные единицы»

Приложение «Дневник Диабетика» для самоконтроля

Лицензированное СМИ «О диабете.ру»

разумные затраты, максимальный охват

Почему проект выгоден обществу?

Уникальная экосистема

Мобильное приложение «Хлебные единицы»

Приложение «Дневник Диабетика» для самоконтроля

Лицензированное СМИ «О диабете.ру»

Полная бесплатность

Все инструменты доступны без оплаты: ВК-звонки, чаты, группа

Обучение, консультации, материалы — без скрытых платежей

разумные затраты, максимальный охват

Почему проект выгоден обществу?

Уникальная экосистема

Мобильное приложение «Хлебные единицы»

Приложение «Дневник Диабетика» для самоконтроля

Лицензированное СМИ «О диабете.ру»

Полная бесплатность

Все инструменты доступны без оплаты: ВК-звонки, чаты, группа

Обучение, консультации, материалы — без скрытых платежей

Нативный формат работы

Прямое взаимодействие в ВКонтакте: эфиры, задания, обратная связь

Ежедневная поддержка от врачей и экспертов в чатах

разумные затраты, максимальный охват

Почему проект выгоден обществу?

Уникальная экосистема

Мобильное приложение «Хлебные единицы»

Приложение «Дневник Диабетика» для самоконтроля

Лицензированное СМИ «О диабете.ру»

Полная бесплатность

Все инструменты доступны без оплаты: ВК-звонки, чаты, группа

Обучение, консультации, материалы — без скрытых платежей

Нативный формат работы

Прямое взаимодействие в ВКонтакте: эфиры, задания, обратная связь

Ежедневная поддержка от врачей и экспертов в чатах

Наши преимущества

Нет платных подписок

Доступность для жителей отдаленных районов

Комплексный подход: медицина + психология + право

планы на будущее

От диабета — к полноценной жизни

Дальнейшее развитие →

Разработка и внедрение школы диабета для лиц с различными осложнениями

Школы для беременных с диабетом

Разработка и внедрение школы диабета с привлечением гинекологов, репродуктологов, а также блогеров
(мам, которые с диабетом родили здоровых детей)

Создание единой платформа по диабету

Школа доступна как приложение VK

В будущем платформа расширится: новости, обучение по инсулиновым помпам, спорту, гаджетам, база врачей, маршруты по правам и диа-сообществам

сила сотрудничества

Кто помогает нам менять жизни

КЛИНИКА ФОМИНА

Волонтеры медики
Всероссийское общественное движение

Казанский Эндокринологический Диспансер

Добрая Казань
#добраяказань

ДиаКалуга
КГООИ «ДИАБЕТ»

ОРБИ
фонд борьбы с инсультом

Психологи Казани
ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

сила сотрудничества

Скрининг: ранняя диагностика спасает жизни

Добрая Казань
#добраяказань

Казанский Эндокринологический Диспансер

Выявление скрытых случаев диабета среди населения для своевременного начала лечения

- Бесплатный замер уровня сахара в крови в удобных локациях
- Консультация эндокринолога на месте
- Анкетирование на факторы риск

выявлено впервые
3 человека с диабетом 2 типа

сила сотрудничества

Проводим обучение психологов Казани

Психологи Казани
ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Увеличиваем количество специалистов
из АНО «Психологи Казани» по работе с людьми с диабетом

Интегрируем офлайн поддержку
через центр «Добрая Казань»

поддержите наш проект

«Сахар в норме» — шаг к здоровому обществу

САХАР в норме

- Проект решает актуальную проблему доступности образования для диабетиков
- Проект имеет инновационный формат и высокую социальную значимость
- Планы масштабирования подтверждают устойчивость

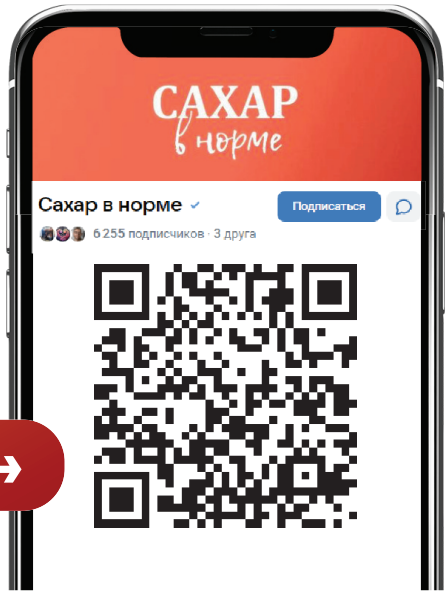
#СахарВнорме

Помощь должна быть доступна всем!

Для участия в проекте нужны только базовые технологии:

- телефон/компьютер
- интернет

Поэтому наш проект доступен для широкой аудитории



Заходите в группу ВКонтакте