



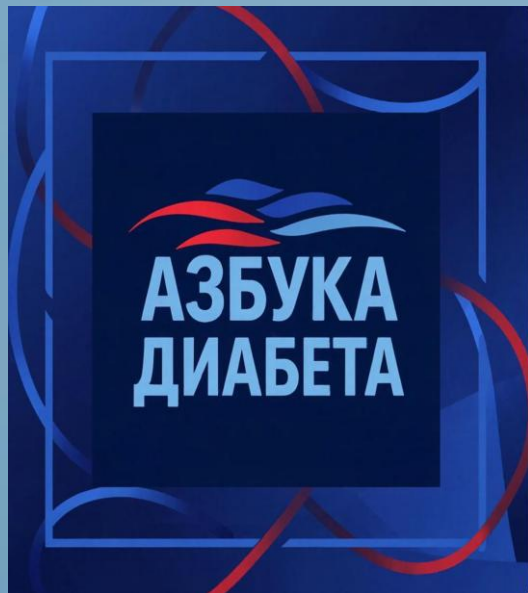
Проект

«Азбука Диабета- шаг к здоровому будущему ! »

Руководитель команды: Лобус Елена Александровна , врач-эндокринолог
1 категории ГБУЗ «Научно- исследовательский институт Краевая
клиническая больница №1 имени профессора С.В. «Очаповского»
министерства здравоохранения Краснодарского края.
Клиника Екатерининская г. Краснодар.



Диабет - не приговор, а информация к размышлению.
Знание , которое более всего необходимо для
человеческой жизни –это познание самого себя .
Бернар Фонтенель.



**Азбука
диабета**- это не
просто набор
букв , а ключ к
пониманию
своего тела и
управления
своим
здоровьем

«А»- Анализ
крови, с которого
начинается путь
любого пациента
.Он помогает
контролировать
уровень глюкозы

«А» - Анализ
рисков и меры
профилактики
диабета



«К»- Контроль,
который дарит
свободу и
независимость

«З»-Знания ,
которые дают
уверенность и
спокойствие

«У»- Умение
радоваться
жизни каждый
день .

«Б»- Баланс
питания ,
который
обеспечивает
организм
необходимыми
питательными
веществами



Цель проекта .

Снижение распространенности сахарного диабета среди населения путем разработки эффективных мер профилактики , которые представляют собой комплексную систему мероприятий, включающую , повышение уровня информированности граждан о факторах риска развития диабета, формирование культуры здоровья , раннее выявление признаков заболевания , контроль и поддержку .



Задачи проекта .

- 1.Повышение осведомленности населения о факторах риска возникновения сахарного диабета : наследственность, избыточный вес, гиподинамия, неправильное питание, стресс.
2. Проведение семинаров, лекций и тренингов , направленных на формирование культуры здоровья и популяризации принципов правильного питания , физической активности и отказа от вредных привычек.
3. Поддержание мотивации к изменениям поведения и сохранению здоровья : регулярные консультации психологов помогают справиться с трудностями к перехода к здоровому образу жизни, поддерживать стимул и достигать долгосрочных результатов.

4. Организация межведомственного взаимодействия . Формирует позитивное отношения к вопросам , связанными с диабетом , позволяет привлечь больше внимание общественности и государственных структур к решению данной проблемы .

5. Создание единой информационной платформы для обмена опытом между регионами страны и координации совместных усилий.



Этапы реализации проекта .

1. Анализ проблемы и целеполагание.

- Определение конкретных целей и задач профилактического проекта ,определение ожидаемых результатов.

2. Формирование команды специалистов.

- Врачи, медицинские сестры, волонтеры, социальные работники.

3.Планирование мероприятий.

- Разработка детальной программы : образовательных лекций , семинаров, тренингов, консультаций врачей-эндокринологов , диетологов, психологов. Определяются сроки проведения мероприятий, необходимые ресурсы.

Реализация запланированных мероприятий.

- Проведение мастер-классов, лекций, консультаций, распространение наглядных материалов (буклеты, плакаты)

Оценка эффективности реализованных мер.



Мероприятия
среди школьников
«Школа здоровья-
стоп , диабет!»



Школьники находятся в периоде активного роста организма, когда формируются привычки питания и двигательной активности. Именно в эти годы закладывается основы здорового образа жизни. Кроме того, многие дети стесняются обращаться к взрослым с жалобами на плохое самочувствие, списывая усталость и слабость на обычную утомляемость после уроков или занятий спортом. Поэтому наряду с проведением мероприятий по профилактики сахарного диабета наша команда знакомит молодое поколение с его симптомами и методами лечения и оказания первой неотложной помощи.

Мастер-классы

« Традиции семейного питания ».

Помогает узнать больше о культуре питания каждой семьи . Приготовления простых , вкусных , полезных блюд объединяет детей и людей старшего поколения.

Знание традиций и культуры народов края позволяет подобрать индивидуальный стиль питания , а значит минимизировать риски развития сахарного диабета!





Передается опыт , традиции старшего поколения.

Проводится обучение здорового питания через простые, семейные, полезные рецепты .



Мероприятия завершается дегустационным столом , где блюда отражают разнообразие вкуса и ароматов характерных для разных народов Краснодарского края.





Просветительские встречи среди здорового населения и людей страдающих сахарным диабетом .

Они представляют собой комплексную образовательную программу , направленную на обучение людей правилам самоконтроля, профилактики осложнений заболевания и ведению здорового образа жизни .

Преимущества участия в данных мероприятиях :

1. Повышение качества жизни пациента благодаря правильному подходу к лечению и образу жизни.



2. Улучшение контроля над уровнем глюкозы крови у людей страдающих сахарным диабетом , снижение риска коморбидных состояний.

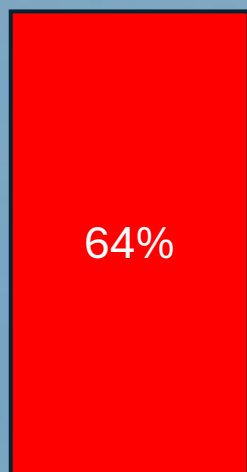
3. Возможность получить консультацию специалиста (эндокринолога, диетолога, психолога) непосредственно после занятий и задать интересующие вопросы.



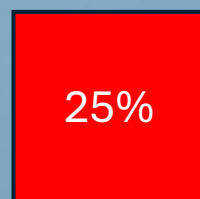
**Просветительские встречи
помогают снизить нагрузку на
систему здравоохранения!**



Перед вышеописанными мероприятиями проводилось анкетирование для определения осведомлённости населения о распространённости, факторах риска и особенности течения и лечения сахарного диабета.



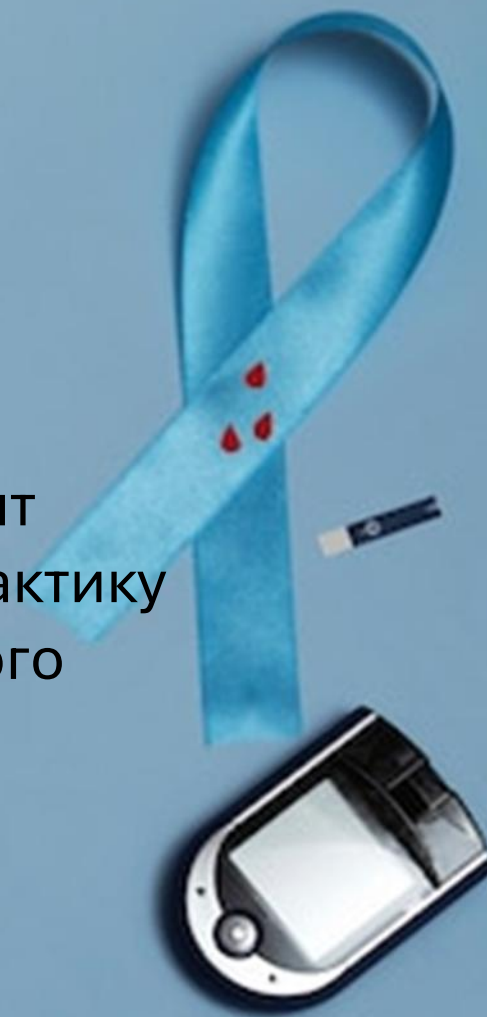
Не имеют представление о заболевании.



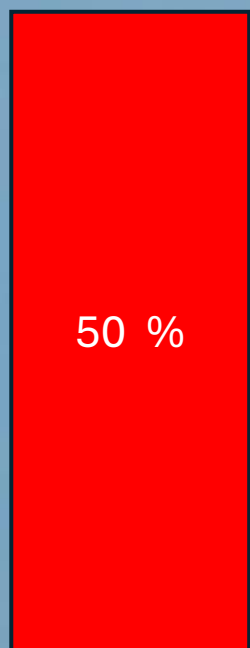
Слышали о факторах риска, лечении и / или болеют родственники



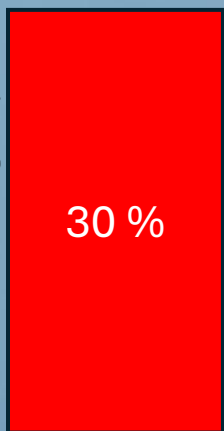
Проводят профилактику Сахарного диабета



По результатам анкетирования определялись основные темы о МИФАХ и РЕАЛИЯХ сахарного диабета для просвещения населения в рамках каждого мероприятия. Повторное анкетирование проводилось после каждой встречи и показало положительный эффект от проведенных сессий.



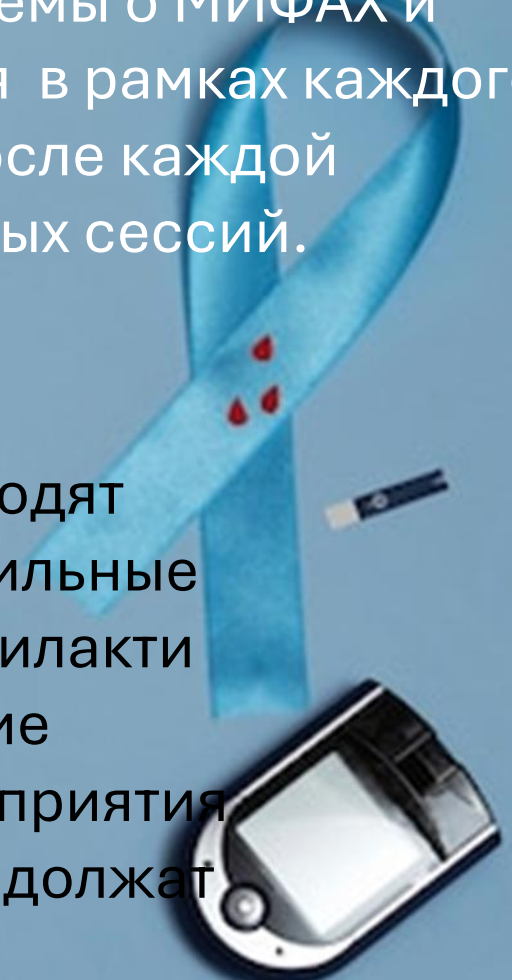
Новые знания о нозологии и мер профилактики. задумаются об изменении образа жизни.



Расширение знаний о сахарном диабете, его профилактики и лечения. Готовность к модификации образа жизни.



Проводят правильные профилактические мероприятия и продолжают их в будущем.



Результаты проекта :

В рамках реализации проекта за 1 год проведено :

56 лекций среди учеников средних и старших классов .

Более **55** информационно- просветительских мероприятий среди студентов средне-специальных и высших учебных заведений, старшего поколения и пациентов стационаров.

15 обучающих семинаров для волонтеров.

25 мастер-классов « Традиции семейного питания ».

Всего было охвачено более **750** человек.



Социальные эффекты:

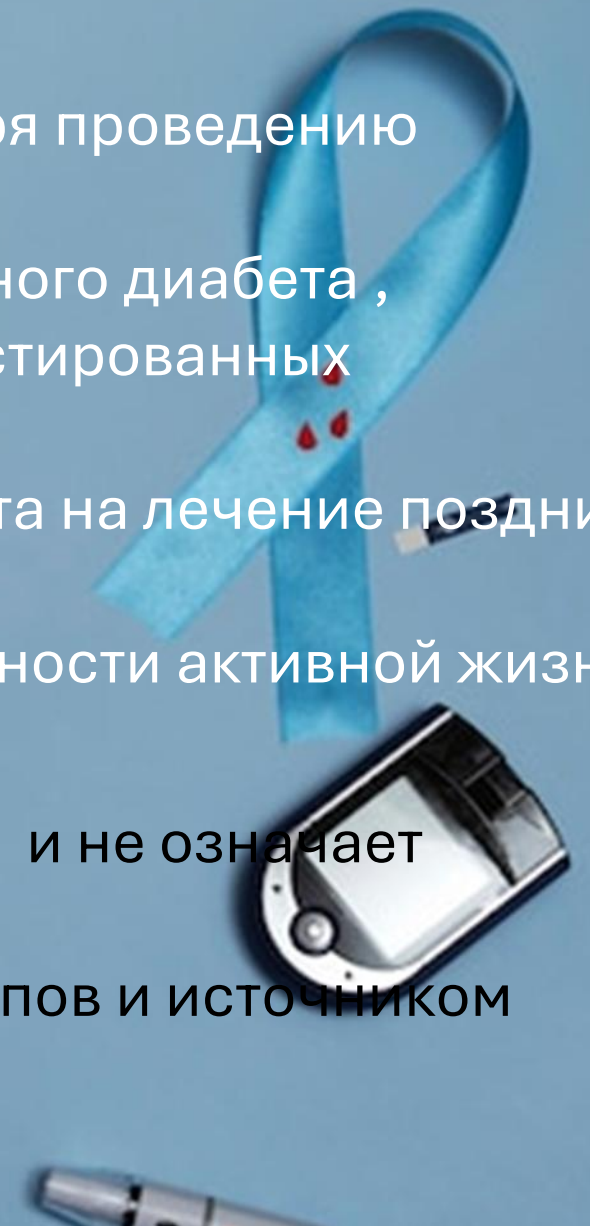
Уменьшение числа новых случаев заболевания благодаря проведению профилактических мер.

1. Замедление темпов роста распространенности сахарного диабета , снижение тяжести течения заболевания у уже диагностированных пациентов.
2. Экономический эффект : сокращение расхода бюджета на лечение поздних осложнений .
3. Улучшение самочувствия и увеличение продолжительности активной жизни населения.

Сахарный диабет требует осознанности и дисциплины и не означает ограничение возможностей!

Для многих людей стал девизом преодоления стереотипов и источником вдохновения лозунг :

«Диабет –не болезнь, а образ жизни».



В планах :

1. Усиление информационного сопровождения проекта через мессенджеры Max, Telegram, ВКонтакте .
2. Расширение сотрудничества с Министерством Здравоохранения Краснодарского края, Кубанским государственным медицинским университетом , Министерством обороны РФ, общественными организациями.
3. Партнерство с районами (Славянский, Красноармейский, Анапский, Ейский) Краснодарского края с целью распространения нашего положительного опыта .
4. Подготовка проекта по профилактике сахарного диабета через призму искусства . Знакомство с шедеврами мирового искусства , современными художниками в том числе работающими в стили стрит-арт, тату.

