**Дополнительная информация**

**Актуальность**

Сахарный диабет (СД) является острейшей медико-социальной проблемой, драматизм которой определяется широкой распространенностью диабета, высокой смертностью и ранней инвалидностью больных. В городе, преобладает сахарный диабет II типа — 1479 чел). Это в подавляющем большинстве пенсионеры. Снижение качества жизни при диабете связано не только с ухудшением состояния здоровья по причине поздних осложнений (ишемическая болезнь сердца, ретинопатия, нефропатия, полинейропатия), но и с различными психопатологическими состояниями (например, депрессией), изменением характера социальных контактов и привычного образа жизни. Таким образом, диабет — это социальная проблема. Заболевание, прежде всего, связано с образом жизни, формирование которого является невозможным без багажа знаний о СД, причинах его возникновения, протекания, лечения, без понимания того, что СД требует, чтобы человек осознал свои ограничения, принял себя нового, с этими ограничениями.

Больные нуждаются в комплексной реабилитации для восстановления утраченных функций жизненно-важных органов, где эффективными дополнительными методами к медикаментозной терапии считаются физиотерапия для нормализации нарушений обмена веществ, лечебная и адаптивная физкультура, психологическая помощь, а также информационное сопровождение.

В КГБУЗ «Шарыповская городская больница» нет возможности создать условия для комплексной реабилитации: нет эндокринолога, не организованы «Школа диабета» и специализированные группы ЛФК и АФК, дневной стационер обладает малой пропускной способностью, физиотерапию также получают лишь немногие, на массаж большая очередь. Больным приходится обращаться к платному эндокринологу или консультироваться в краевой больнице за 300 км от места жительства.

Отношение к болезни является одним из существенных факторов, определяющих качество жизни, психологическое и эмоциональное состояние пациентов. Негативное отношение к СД, неустойчивое эмоциональное состояние приводит к неспособности пациента адекватно оценить и перебороть сложившуюся ситуацию в условиях болезни. Поскольку по этим причинам сахарному диабету часто сопутствует депрессивная симптоматика, то в лечении необходимо придерживаться стратегии многофакторного воздействия. Она включает не только обучение самоконтролю гликемии, артериального давления, холестерина, но и необходимость модифицировать образ жизни (включая физическую активность, снижение массы тела при необходимости, отказ от курения и др.). Изменение образа жизни является основой терапии СД 2.

Все эти факты говорят о необходимости организации помощи диабетикам, которую по функционалу могут оказывать учреждения социального обслуживания населения. Решить эту проблему можно через внедрение услуги, направленной на комплексное оздоровление больных сахарным диабетом при межведомственной поддержке КГБУЗ «Шарыповская городская больница» с КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» (далее Центр). Их общая задача — создать наиболее комфортные условия для пожилых граждан, знать обо всех их проблемах, социальных и медицинских, и иметь возможность быстро и своевременно на них реагировать. Все это для того, чтобы наши пожилые граждане не просто доживали свой век, а жили этот период времени более сохранно. Это задача и медицинская, и социальная. В Центре имеются все условия для разворачивания такой практики:

* Наличие специальных условий для комплексной реабилитации больных.
* Наличие профессиональных специалистов, их психологическая и профессиональная готовность к реализации данной программы.
* Внедрение коллективом в деятельность учреждения элементов системы долговременного ухода за пожилыми людьми и людьми с инвалидностью.
* Тесное взаимодействие с КГБУЗ «Шарыповская городская больница» по вопросам помощи пожилым людям и людям с инвалидностью.

Положительный опыт по реализации услуги «Экспресс-профилакторий для граждан пожилого возраста» и участие в региональном проекте «Активное долголетие».

**Этапы проекта:**

**Подготовительный этап** (3.09.2018 г. — 31.09.2018 г).

* Проведена рекламная акция, в результате чего поставлены на учет в поликлинику впервые выявленные больные диабетом.
* Составлены списки получателей услуги в количестве 200 человек.
* Подобрана команда для реализации услуги с привлечением частного эндокринолога.
* Приобретено необходимое оборудование.
* Разработан Регламент оказания Услуги.
* Организовано первичное анкетирование участников.
* Проведен Единый диспансерный день для получателей услуги.
* Заключены договора с организациями — партнерами.
* Проведено 4 семинара для волонтеров и инициативной группы.

**Основной этап — непосредственно оказание услуг:**

Период 10 месяцев (1.10.2018 г.- 31.07.2019 г.)

Проведено:

* 400 индивидуальных консультаций эндокринологом.
* 400 оздоровительных процедур.
* 200 занятий в «Школе диабета».
* «Диабет-слет» с участием 100 чел.
* 40 мастер-классов.
* 20 культурно-массовых мероприятий.
* Опубликовано 18 статей в СМИ, на сайте Министерства.
* Дано 6 репортажей на городском ТВ.
* 10 экскурсий.
* Создан клуб «ДиабетНет».
* 51 человек стали постоянными посетителями Центра в качестве получателей оздоровительных процедур, ЛФК, «скандинавской ходьбы», членами кружков и клубов, участниками факультета «Здоровье» Университета «Активное долголетие».

**Заключительный этап —** 1 месяц (1.08.19г.-30.08.19г.)

Проведено вторичное анкетирование участников, подведены итоги работы, подготовлена документация, сдан отчет по услуге, представлен опыт работы в краевом сборнике «Новые горизонты-20018».

**Механизм запуска**

За месяц до начала реализации Услуги (подготовительный этап) КГБУЗ «Шарыповская городская больница» совместно с Центром, Информационно-молодежным Агентством (ИМА) провели широкомасштабную акцию «Стоп, диабет!», направленную на выявление больных сахарным диабетом, профилактику заболевания и реабилитацию больных. Рекламные ролики об опасности диабета и о возможностях КЦСОН в оказании помощи при лечении заболевания демонстрировались в холлах поликлиники, по местному телевидению, в Управлении социальной защиты населения. Был объявлен «Единый диспансерный день» для всех желающих сдать кровь на сахар, а получателям услуги назначена сдача клинических анализов и консультации узких специалистов. Были организованы для населения выпуск тематических санитарных бюллетеней и выступления врачей на местном телевидении с акцентом на профилактику сахарного диабета. Врачи — терапевты городской поликлиники в процессе выписки больным сахароснижающих препаратов информировали их о новой услуге, реализуемой на базе КЦСОН.

В местных СМИ, на сайтах КЦСОН и Администрации города, в социальных сетях были опубликованы статьи, распространены волонтерами ИМА рекламные листовки соответствующей тематики, буклеты, проведены собрания в Совете ветеранов, Красноярской региональной общественной организации инвалидов «За равные права. Волонтеры (социальные работники надомных отделений и специалисты срочного отделения Центра, участковые врачи, волонтеры ИМА) при посещении квартир своих подопечных предлагали новую услугу, рассказывали о возможностях поправить здоровье.

Запись была организована в двух вариантах: при личном обращении и по телефону. Список участников составлял менеджер и заранее ознакомил получателей услуги с очередностью. Контингент участников отбирался врачом Центра на основании данных анамнеза, результатов биохимических исследований с учетом возраста, состояния здоровья и сопутствующих заболеваний.

**Описание процесса оказания услуги**

**Реализация практики**

**Основная идея:** больные должны будут понять, что сахарный диабет есть повод вести здоровый образ жизни. «Болеть диабетом — все равно, что вести машину по оживленной трассе, надо просто знать правила движения (Мишель Бергер).

Для реализации процесса оказаны реабилитационно-оздоровительные услуги, на которые имеется медицинская лицензия. Так как больные переходят на иной образ жизни, все процедуры ведутся под строгим надзором врача и специально обученных специалистов.

В процессе реализации услуги больным оказана помощь по следующим направлениям: информационно-просветительское, оздоровительное, психологическое, досуговое и консультативное. Комплексное лечение больных СД включает лечебное питание, фармакотерапию, активный двигательный режим (ЛФК, ходьба), массаж, физиотерапию, позитивное общение.

Мастер-классы, конкурсы направлены на закрепление теоретических знаний, полученных в «Школе», и перевод их в разряд практических навыков и умений.

Для реализации процесса оказаны реабилитационно-оздоровительные услуги, на которые имеется медицинская лицензия. Так как больные переходят на иной образ жизни, все процедуры проходят под строгим надзором врача и специально обученных специалистов. Два раза в день производится замер сахара в крови, больные могут получать информацию из первых рук — задать вопрос и получить исчерпывающий ответ от практикующего врача-эндокринолога.

Помимо оздоровительных, в неформальной доброжелательной атмосфере проходят культурно-массовые мероприятия. Психологический этап реабилитации направлен на формирование адекватного отношения к болезни и лечению, к своей роли в семье.

Организует работу менеджер, консультирует — эндокринолог. К работе также привлечены врач-терапевт, инструктора ЛФК и фитнеса, медсестры по физиопроцедурам, культорганизатор, психологи.

На первичном приеме эндокринолог совместно с врачом терапевтом составляет ИМР(индивидуальный маршрут реабилитации) больного.

В ИМРвключены следующие пункты:

* Индивидуальные консультации, направленные на коррекцию веса, нормализацию уровня сахара, артериального давления, улучшение периферического кровообращения.
* Даны рекомендации по объемам физической нагрузки, использования фитотерапии, организацию правильного питания.
* Индивидуально расписаны физиопроцедуры с учетом сопутствующих заболеваний: теплолечение, массаж ручной и механический, водолечение, парафиновые аппликации, кислородная терапия, магнитотерапия, дарсонваль, электросон, УВЧ, электрофорез.

Каждый день выстроен по расписанию, в котором учтены все направления комплексной реабилитации с учетом ИМР. Четкий распорядок дня имеет большое значение для диабетиков, поэтому расписание стабильно: **с 9.00 –до 16.00 ч.** Оно удобного для целевой группы.

**Перечень мероприятий, реализуемых в рамках Услуги**,

**требования к ним, кто осуществляет**

* 1. **Утренний прием больных** организует **врач Центра**. Прием происходит ежедневно в кабинете «Школа диабета», в котором имеется все необходимое для диагностики уровня сахара в крови, измерения давления и контроля веса с целью коррекции назначенных процедур. Получатель Услуги отмечает свои показатели в Дневнике самонаблюдения, получает индивидуальную консультацию врача по коррекции режима по мере необходимости.
  2. **Занятия ЛФК** проводит **инструктор ЛФК и АФК.** При диабете являются необходимостью. Задачи: регуляция содержания глюкозы в крови, предупреждение острых и хронических диабетических осложнений, поддержание нормальной массы тела, улучшение функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, расширение адаптации к физическим нагрузкам. Лишний вес при диабете второго типа негативно сказывается на состоянии организма. Ожирение ухудшает протекание недуга и может стать причиной развития осложнений. Избавиться от лишнего веса диабетикам тяжело, но вполне реально. При регулярном выполнении физических упражнений улучшается поступление крови и питательных веществ к ногам, укрепляются мышцы, суставы становятся подвижными.

Занятия проходят в спортивном и тренажерном залах. Получатели Услуги придерживаются минимального суточного объема физической активности для того, чтобы бороться с диабетом и избытком веса. Инструктор ЛФК планирует занятия с учетом индивидуальной нагрузки и производит контрольные замеры уровня сахара перед тренировками и после них, ведет журнал динамики этих показателей, что позволяет ему понять, каким образом больной реагирует на определенную интенсивность тренировок. Это является поводом для рекомендаций после прохождения процесса реабилитации. В занятия включены спортивные игры. Занятия длятся 0,5 часа, инструктор следит за состоянием больных во избежание гипогликемии. Больные должны иметь при себе таблетку глюкозы или конфету для купирования приступа, прибор индивидуального пользования для измерения сахара (глюкометр).

* 1. **Фитотерапия с травами**. Осуществляет **медсестра по физиотерапии.** Это самостоятельный метод реабилитации, используемый в сочетании с диетотерапией, рекомендован больным диабетом для снижения уровня сахара в крови. Чай заваривает медицинская сестра, соблюдая все правила, проводя подробный инструктаж по приготовлению лекарственных форм в домашних условиях, дозировкам и кратности приема, продолжительности курсов лечения. Используются только те составы фитосборов, которые рекомендованы специалистами и проверены практикой. Осуществляет динамический контроль над ходом фитотерапии и состоянием больных. Запрещается заваривать чаи самостоятельных заготовок.
  2. **Ароматерапия, как успокаивающая процедура. Кислородная терапия (кислородные коктейли.)** Организует **медсестра по физиотерапии**. Эфирные масла при таком не простом диагнозе снижают сахар в крови, улучшают работу поджелудочной железы по выработке инсулина, помогают избавиться от лишнего веса, дающего дополнительную нагрузку на поджелудочную железу. Они нормализуют работу нервной системы, уравновешивая эмоциональный фон, поддерживают кровяное давление, сглаживая скачки. Необходимо соблюдать принцип индивидуальности и дозирования, не допускать аллергических реакций.
  3. **Занятия в школе «Учимся жить сахарным диабетом»**. Руководство Школой осуществляет **врач,** имеющий сертификат специалиста и удостоверение государственного образца о тематическом усовершенствовании. Занятия проводятся как индивидуально, так и в группах по 10 человек в специально оборудованном кабинете. Цикл обучения — 10 занятий, проводимых ежедневно. Работает Школа согласно разработанному Положению о «Школе диабета». Содержанием является получение знаний с целью обучения самоконтролю и достоверной информации по сахарному диабету, формирование мотивации для повышения ответственности и активного участия самого больного в сохранении своего здоровья, выполнению рекомендаций. Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей. Обучение проводится по программе, составленной эндокринологом, адресованной конкретно контингенту больных СД 2 типа. Программа стабильна, но может меняться согласно запросам получателей услуг. Содержание программы соответствует принятым стандартам диагностики и лечения СД. Основные темы:
* «Общие сведения о СД».
* «Принципы питания».
* «Роль физической активности».
* «Самоконтроль гликемии».
* «Сахароснижающие препараты».
* «Инсулинотерапия» (подробно для пациентов, получающих инсулин).
* «Гипогликемия».
* «Поздние осложнения СД».
* «Контрольные обследования при СД».

Пациенты ведут Дневники самонаблюдений, которые являются неотъемлемой частью процесса обучения. У каждого из них имеется глюкометр, а в кабинете на экстренный случай общий, но с наличием разовых ланцет. Проводятся консультации и для родственников. Обязательный момент — домашнее задание: вечером повторить индивидуальный комплекс ЛФК, составить меню на следующий день.

**Обед.** (Не является услугой, но должен быть приготовлен строго по рекомендациям**эндокринолога**и полученным знаниям в «Школе диабета», согласно домашнему заданию). Обед организован в здании Комплексного центра, где оборудован столовый зал, имеются столы, стулья, микроволновая печь. Пищу посетители приносят с собой и могут при необходимости воспользоваться микроволновой печью.

* 1. **Скандинавская ходьба**, терренкур (прогулка) по специально оборудованной аллее, 8 простейших упражнений цигун, фитнес (на выбор, по рекомендации врача). Организует **инструктор ЛФК.** Это оздоровительная ходьба: равномерное распределение нагрузки, более интенсивный темп, чем при обычной пешей прогулке. Улучшает утилизацию глюкозы мышечной тканью при СД 2 типа, снижает потребность в сахароснижающих препаратах. Эффективное уменьшение уровня сахара в крови в результате задействования большого количества мышц, сжигания лишних калорий, тренировка миокарда.

Не рекомендуется людям, имеющим проблемы с сердцем, при прогрессирующем заболевании стоп, наличии диабетической стопы, деформирующем остеоартрозе, поэтому необходима рекомендация врача. Занятия проводятся на воздухе при любой погоде круглогодично. Повышаются нагрузки постепенно.

* 1. **Психологические тренинги** (групповые и индивидуальные), занятия на аппарате «БОС». **Проводят психологи.** Оценка качества жизни и тесно связанного с ним эмоционального состояния при сахарном диабете важна потому, что ощущаемое больными сниженное качество жизни и эмоциональное неблагополучие могут значительно ухудшать стремление их к самостоятельному управлению диабетом и тем самым снижать эффективность лечебных мероприятий. Качество жизни больных СД зависит не только от степени компенсации заболевания и наличия осложнений, но и факторов, формирующих психоэмоциональный статус больного, таких как психологическая реакция на болезнь, перенесенные стрессовые ситуации. Симптоматика депрессии нередко «маскируется» снижением контактов, инициативы, расстройствами сна, аппетита. Тренинги помогают человеку найти в себе ресурсы сохранять эмоциональное равновесие, поддерживать спокойные, нормальные отношения с окружающими, способствуют собственной позитивной самооценке. Для проведения занятий у психолога имеются разработанные программы психологического тренинга, личный опыт многократного их проведения. Помещение для занятий звукоизолировано и располагается в месте, обеспечивающем отсутствие постороннего вмешательства.
  2. **Посещение комнаты релаксации. Психолог.**

Мягкая мебель спокойной цветовой гаммы, приглушенный свет, приятные ароматы, успокаивающая музыка. Регулярное проветривание. Окно имеет светонепроницаемые шторы. Проводка должна выдерживать мощность всех приборов. Время пребывания индивидуально, группы не более 10 чел. Служит для снятия стресса и мышечного напряжения у получателей услуг и повышение работоспособности, создает оптимистический фон для преодоления проблем в эмоционально-волевой сфере. Часто психолог планирует здесь проведение сеансов

* 1. **Аппаратный** [***массаж***](http://www.blackpantera.ru/useful/health/20204/) **воротниковой зоны, а также ног**, осуществляется под контролем **медсестры по физиотерапии**. Массаж диабетику особенно необходим, прежде всего, при ожирении, малоподвижном образе жизни, общей напряженности и усталости, при ангиопатии, диабетической артропатии, нейропатии. Комплексная целенаправленная терапия, включающая массаж, благоприятно влияет на эти патологии и часто приводит к обратному развитию этого процесса. Влияет на кровообращение в ногах, улучшает регенерацию мягких тканей, усиливает общий обмен веществ. Нагрузка нарастает плавно. Продолжительность процедуры в начале курса лечения - 20-30 минут, к концу курса может быть увеличена до сорока. Если пациент переносит массаж хорошо, то его применяют ежедневно, но нужно это делать только после консультации с доктором и тщательного обследования.
  2. **Физиопроцедуры, в том числе косметические** (например, «Бархатные ручки»)**.** Услугу оказывают специально обученные **медицинские сестры по физиотерапии**. Могут решать сразу несколько задач: нормализовать углеводный, липидный, минеральный, белковый обмен, снизить гликемию, повысить количество иммунореактивного инсулина в крови. Это повышает работоспособность, улучшает сон, снижает сахар в крови, укрепляет иммунитет. Проводятся в трех, специально оборудованных кабинетах, назначаются врачом после тщательного обследования. После приема отдельных процедур больные СД отдыхают от физической нагрузки 1 час. Физиопроцедуры различны, по выбору получателя Услуги и по согласованию с врачом: дарсенваль, магнитотерапия, прессотерапия, жемчужные ванны, парафиновые аппликации, электросон, лазеротерапия, увлажненный кислород.
  3. **Водолечение проводят медицинские сестры по физиотерапии**. Положительно влияет на нарушенные обменные процессы, оказывают существенный лечебный эффект при ангиопатиях конечностей, снижают сахар в крови. Средняя продолжительность принятия ванн — 15 мин, курс лечения — 10 (в зависимости от тяжести диабетических расстройств и сопутствующих заболеваний). Назначает процедуру врач, проводит **медсестра.**
  4. **Организацией кружковой и клубной работы занимается культорганизатор.** Цель: формирование позитивных интересов и ознакомление с возможностями Центра (бисероплетение, квиллинг, оригами, скрапбукинг, хор, вокал, театр и др.), что помогает посетителям в дальнейшем в выборе своей досуговой деятельности после окончания курса реабилитации. **Досуг** специально организован, реализуется после предварительной подготовки и невозможен без контроля менеджера. Соблюдается лечебно-охранительный режим, контроль над состоянием здоровья получателей Услуги при их участии в активных видах отдыха. Мероприятия не должны нарушать общий шумовой режим и не мешать отдыху не участвующих в них людей. Они проводятся как в спортивном, так и музыкальном залах. Спортивно-массовая работа носит оздоровительный характер и не является строго лечебной деятельностью (настольный теннис, бадминтон, шахматы, спортивные соревнования).

Итого в комплексе 12 услуг. После окончания реабилитационного курса участники заполняют анкеты, пишут отзывы, вновь встречаются с врачом-эндокринологом для получения рекомендаций по ведению своего дальнейшего образа жизни и координации медикаментозного лечения.

**Метод оценки качества результатов**

В соответствии с задачей по достижению устойчивых результатов по стимулированию активных действий получателей услуг в стабилизации своего здоровья мы выбрали и соответствующий **метод оценки.** Это, прежде всего, анкетирование психологом состояния получателей Услуги до и после участия в программе «Учимся жить с сахарным диабетом» Для оценки **психоэмоционального состояния** использовались: личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ) и опросник САН (Самочувствие-Активность-Настроение), индивидуальные беседы, делались выводы по окончанию тренингов.

Второе направление — **состояние физического здоровья** посредствоманализа клинических данных, самочувствия получателей Услуги, анкетирования с участием эндокринолога и специалистов КГБУЗ «Шарыповская городская больница».

**Ресурсы практики, в том числе финансовые**

* 1. **Материальные**

Здание КЦСОН оборудовано отдельным входом для свободного доступа заявителей в помещение. Входы в помещения КЦСОН имеют пандусы, расширенные проходы, позволяющие обеспечить беспрепятственный доступ людей с инвалидностью. В учреждении имеются комфортные помещения, которые соответствует нормам санитарной и пожарной безопасности оснащены оборудованием в соответствии с их предназначением для занятий с получателями Услуги, паспортизированы. Гардеробная получателей Услуги и холл оборудованы видеокамерой. Для ожидания приема заявителя отводится специальное место, оборудованное стульями, столами для возможности оформления документов.

* 1. **Информационные**

Центральный вход в здание оборудован вывеской, содержащей информацию о наименовании, месте нахождении, режиме работы, телефонных номерах. На официальном Интернет-сайте КЦСОН размещается вся необходимая информация об Услуге в разделе «Сахарный диабет». Информирование заявителя осуществляется также путем использования информационных стендов, оборудованных в доступном для получателя Услуги помещении.

* 1. **Кадровые и методические**

Коллектив специалистов Центра работает в рамках внедрения системы долговременного ухода за пожилыми людьми и людьми с инвалидностью, психологически и профессионально подготовлен к реализации данной программы, имеет практический опыт в реализации услуги «Экспресс-профилакторий для граждан пожилого возраста». Разработан подробный план проведения мероприятий, налажено сотрудничество с благотворителями и волонтерами, имеется программно-методическое обеспечение, локальная нормативно-правовая база, сформирован банк материалов, налажено тесное взаимодействие с КГБУЗ «Шарыповская городская больница» по вопросам помощи пожилым людям и людям с инвалидностью.

**Актив инициативной группы**

1. **Координатор проекта**

Требования: Образование высшее. Стаж управленческой деятельности не менее 5 лет. Ответственный за работу со спонсорами и социальными партнерами, доставку оборудования.

**Координатор Хомякова Ирина Александровна** (опыт руководящей работы в социальной сфере 9 лет) в рамках деятельности Фонда отвечает за работу со спонсорами и социальными партнерами, координирует деятельность команды участников инновационной услуги. Ирина Александровна принимала непосредственное участие во всех проектах Центра. В 2016 году организовала проведение краевой стажировочной площадки «Практика работы с молодыми инвалидами», к работе в которой были привлечены волонтеры Информационно-молодежного агентства и учащиеся школ города. Является одним из организаторов акций «Помоги ветерану», «Чистый двор» и др. В 2017 году прошла повышение квалификации по теме «Планирование и контроль деятельности (менеджмент) организации социального обслуживания. Предоставление услуг в электронном виде». В 2019 г. приняла участие в краевом конкурсе «Новые горизонты», представляя программу «Учимся жить с сахарным диабетом» — 3 место.

1. **Менеджер**

Требования: Высшее образование. Рекомендуется обучение программам повышения квалификации. Стаж управленческой деятельности не менее 3-х лет.

Организует работу, отвечает за реализацию всех направлений деятельности по оказанию Услуги, набор в группы. Осуществляет связь с общественностью и мониторинг реализации социальной услуги.

**Менеджер Башкирцева Елена Валерьевна** (опыт работы в социальной сфере 15 лет) в рамках деятельности Фонда организует работу по реализации услуги, отвечает за реализацию всех направлений деятельности, набор в группы, своевременное и полное оказание услуг. Осуществляет связь с общественностью и мониторинг реализации социальной услуги, доставку оборудования. Осуществляет волонтерскую деятельность, призер регионального конкурса «Во благо». Является одним из организаторов акции для маломобильных людей с инвалидностью «Помогать просто». В 2017 году прошла профессиональную переподготовку по программе «Государственное и муниципальное управление». Совместно с Хомяковой И.А. в 2019 г. приняла участие в краевом конкурсе «Новые горизонты», представляя программу «Учимся жить с сахарным диабетом» — 3 место. Работа размещена в сборнике «Новые горизонты 2018».

1. **Методист**

Образование высшее. Стаж не менее 3 лет. Отвечает за освещение в СМИ о деятельности по проекту, обобщение и распространение опыта по реализации услуги, информирование населения о ходе реализации проекта на всех его стадиях.

**Методист Мяконькая Людмила Ивановна** (опыт методической работы 14 лет). Почетный работник общего образования. Прошла курсы повышения квалификации по теме «Система долговременного ухода». Лауреат Второго Всероссийского конкурса статей «Золотое перо» социальных служб России — 2020». Разработчик данного проекта. Занимается подготовкой пакета программного обеспечения, составляет план реализации проекта, отвечает за информацию об Услуге в СМИ.

**Члены инициативной группы**

1. **Врач**

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности. Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации. Стаж не менее 5 лет. Организует оздоровительно-профилактические мероприятия, консультации, осмотры и назначает процедуры.

**Врач Грибанова Светлана Георгиевна** в 2017 г. прошла профессиональную переподготовку по циклу «Педиатрия» в объеме 364 часа, решением ГАК присвоена первая квалификационная категория. Имеет диплом «семейного врача». В сентябре 2018 года прошла специализацию по циклу «Физиотерапия». Светлана Георгиевна является деканом факультета «Здоровье» в Шарыповском филиале Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие», где для граждан пожилого возраста организованы лекции, практикумы, занятия скандинавской ходьбой.

1. **Консультант (эндокринолог)**

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности, имеющий сертификат специалиста или удостоверение государственного образца о тематическом усовершенствовании. Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации. Стаж в качестве практикующего эндокринолога не менее 5 лет. Организует консультации, осмотры, разрабатывает индивидуальные маршруты реабилитации (ИМР), руководит «Школой диабета».

Шатухина Елена Александровна, врач высшей категории, выполняет выше обозначенные функции.

1. **Психолог (2 ед.)**

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности. Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации. Стаж не менее 5 лет.

Профилактика и психологическая коррекция негативных социальных проявлений (конфликтное поведение, социальное одиночество и другое), психологическая помощь получателям услуг.

**Психолог Григорян Оксана Анатольевна** прошла обучение в г. Санкт-Петербурге в «Институте биологической обратной связи» (72 часа), имеет право работы на приборах и компьютерных аппаратно-программных комплексах БОС (биологическая обратная связь). Работает с людьми с инвалидностью и гражданами пожилого возраста. В 2015 г. обучалась на семинаре «Организация психолого-педагогического сопровождения индивидуальных программ реабилитации и адаптации клиентов стационарного учреждения социального обслуживания». В 2016 г. прошла повышение квалификации по теме «Вопросы профилактики наркомании и формирование здорового образа жизни» (40 часов). Дважды являлась победителем профессионального конкурса «Лучший работник учреждения социального обслуживания» Красноярского края в своей номинации.

**Психолог Филиппова Людмила Вадимовна.** Работает с людьми с инвалидностью и гражданами пожилого возраста. В 2012 г. прошла курс повышения квалификации по программе «Специфика работы психолога в учреждении социального обслуживания» Сибирского федерального университета (72 ч.). В 2017 г. — участие в научно-практическом семинаре «Социальная работа с пожилыми людьми в условиях учреждения социального обслуживания: инновационные технологии и результативные практики» с презентацией социальной технологии «Экспресс-профилакторий для граждан пожилого возраста». В 2019 г. — повышение квалификации по программе «Современные технологии работы психолога в условиях социальных учреждений» (72 ч.).

1. **Медсестра по физиопроцедурам (2 ед.)**

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации. Стаж не менее 3-х лет. Выполняет назначения врача, проводит оздоровительные процедуры.

**Медсестра Самарина Елена Витальевна** в 2012 г. прошла обучение в КГБОУ Красноярском краевом центре повышения квалификации по физиотерапии в объеме 288 часов. Работает в физиокабинете КЦСОН, проводит сеансы ароматерапии, парафиновые аппликации, магнитотерапию с использованием аппарата «Алмаг». В рамках университета «Активное долголетие» проводит занятия по ароматерапии, физиопроцедуры.

**Медицинская сестра по физиотерапии — Станкевичус Татьяна Сергеевна**, образование среднее специальное медицинское: в 1992 г. окончила Назаровское медицинское училище по специальности «Сестринское дело». В 2015 г. прошла обучение в КГБОУ Красноярский краевой центр повышения квалификации по «Лечебному делу», в объеме 288 часов. В 2020 г. прошла обучение в КГБОУ Красноярский краевой центр повышения квалификации по курсу «Физиотерапия», в объеме 288 часов. Работает в физиокабинете, выполняет назначения врача, проводит оздоровительные физиотерапевтические процедуры с получателями услуг.

1. **Инструктор по ЛФК, АФК (2 ед.)**

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 3-х лет. Организует терренкур, скандинавскую ходьбу, оздоровительную гимнастику, занятия на тренажерах, фитнес-занятия, йогу.

**Инструктор АФК — Битюкова Людмила Галеевна,** образование высшее, окончила Павлодарский педагогический институт физического воспитания по специальности «Учитель физического воспитания» (1987 г.). В КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» работает с ноября 2019 г. Прошла курсы повышения квалификации в 2019 г. на кафедре дополнительного образования в г. Москва по программе «Адаптивная физическая культура», в 2020 г. на кафедре дополнительного образования прошла курсы повышения квалификации по программе «Адаптивная и лечебная физкультура для граждан пожилого возраста и лиц с отклонениями здоровья». Проводит занятия по «Скандинавской ходьбе» (терренкур), практикумы по соблюдению двигательной активности для людей, страдающих сахарным диабетом, и оздоровительную гимнастику.

**Инструктор ЛФК — Александрова Марьям Исмаиловна,** среднее специальное, в 1983 г. окончила Ульяновское медицинское училище, по специальности «Акушерское дело». В КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» работает с ноября 2008 г. Регулярно повышает свою квалификацию: прошла курсы повышения квалификации на кафедре дополнительного образования в г. Красноярск по программе «Адаптивная и лечебная физкультура для граждан пожилого возраста и лиц с отклонениями здоровья» (2018 г.), в 2019 г. прошла повышение квалификации на кафедре дополнительного образования в г. Москва по программе «Лечебная физкультура», 2012 г. — сертификат участника семинара «Эрготерапия. Новые возможности», 2014 г. — сертификат участника российской ассоциации БОС. Проводит занятия на тренажерах, фитнес занятия. В Центре широко применяет нестандартные методики, которые дают эффективные результаты, это: «Пилатес», «Йога для пожилых», сеансы «Цветное дыхание радуги», применят «Цигун», применяет элементы PNF, направленные на двигательную активность ослабленных мышц, «Бобат — терапию» и методы «Войта».

1. **Культорганизатор**

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации. Стаж не менее 3-х лет. Проводит культурно-массовые мероприятия, привлекает волонтеров для проведения творческих мастер-классов.

**Музыкальный руководитель — Гараневская Юлия Владимировна,** образование высшее, в 1989 г. окончила Институт искусств г. Кишинев, по специальности «Дирижер». В КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» работает с мая 2019 г. Играет на музыкальных инструментах, ведет вокальные кружки, проводит культурно-массовые мероприятия. Активно участвует в проекте «Экспресс-профилакторий для пожилых людей», пишет сценарии и проводит семейные праздники.

1. **Бухгалтер проекта.**

Образование высшее. Стаж не менее 3 лет. Отвечает за экономическую отчетность проекта. Образование подтверждено соответствующим дипломом.

Сазонова Татьяна Николаевна, участник всех проектов Фонда.

* 1. **Финансирование** услуги из бюджета Красноярского края составило 623 616,00 рублей на год проведения проекта. Стоимость услуги для одного представителя адресной группы составляла 3118 руб. 08 коп. По окончанию сроков проекта Услуга была переведена в разряд постоянно действующей и представлена в Прейскуранте дополнительных платных услуг, предоставляемых КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» в 2020 году, как Услуга «Сахарный диабет. Комплекс оздоровительных процедур». Стоимость Услуги 500 рублей.

**Необходимые ресурсы**

1. ***Расходные материалы на сумму 114 362,00 руб. 00 коп:***

Материалы для оздоровительных процедур: фиточаи (7600,00 руб.), эфирные масла для ароматерапии (3000,00 руб.), парафин (17500,00 руб.), сироп шиповника (10000,00 руб.), кремы, мази, скрабы для процедур (6880,00 руб.), одноразовые пакеты (450,00 руб.), посуда одноразовая (3940,00 руб.) — ложки одноразовые, стаканы одноразовые, смесь для приготовления кислородного коктейля (10000,00 руб.), ланцеты для прокола кожи одноразовые (6750,00 руб.), тест—полоски для глюкометра (7500,00 руб.), тальк (441,00 руб.), перекись водорода (300,00 руб.), вата (575,00 руб.), гидрофильные одноразовые прокладки к электроду (1280,00 руб.), бинт резиновый (626,00 руб.), йод (200,00 руб.), никотиновая кислота (35,00 руб.), раствор калия (50,00 руб.), раствор магния (35,00 руб.), заправка картриджей (13000,00 руб.), канцтовары (20200,00 руб.), бисер (4000,00 руб.).

1. ***Приобретение оборудования на сумму 443 944 руб. 00 коп:***

Оборудование: тонометр электрический (5000,00 руб.), аппарат для прессотерапии (72500,00 руб.), весы (4040,00 руб.) — весы кухонные, весы напольные, разогреватель универсальный для парафина (2879,00 руб.), аппарат дарсонваль (3490,00 руб.), массажеры (80595,00 руб.) — магнитный массажер для глаз, массажер ручной электрический, для ног, для шеи и плеч, аппарат биоритмостимуляции (49200,00 руб.), виртуальная комната психологической разгрузки (100000,00 руб.), баллон для кислородного коктейля (5000,00 руб.), анализатор жировой массы (18000,00 руб.), аппарат для магнитотерапии (88640,00 руб.) «Алмаг», «Полюс — 101», измеритель сахара в крови (4600,00) — глюкометр, лампа «Чижевского» (10 000,00 руб.).

1. ***Аренда*** помещений, билборда, оборудования, аппаратов, мебели: 32 800,00 руб.
2. ***Издательские расходы*** 11 800 руб. (буклеты, рекламные листы, брошюры для проведения акции, баннер).
3. ***Заработная плата*** (1 чел.) 12 710, 00 руб.
4. ***Грузоперевозки*** по доставке оборудования 8000,00 руб.

**Финансирование услуги из бюджета Красноярского края составило 623 616,00 руб. на год. Фонд исполнил обязательства по софинансированию услуги в размере 5% от общей суммы расходов на реализацию услуги.**

**Барьеры в реализации практики**

Риск 1. Задержка доставки оборудования.

В случае задержки доставки оборудования для проведения реабилитационно-оздоровительной работы будет использовано оборудование тренажерного зала МБУ «КЦСОН» и уже имеющиеся в Центре физиотерапевтические приборы и средства.

Риск 2. Увольнение специалиста или его временное отсутствие.

В случае увольнения (болезни) специалиста будет проведено замещение — привлечен дублирующий состав (квалифицированные работники учреждений — партнеров).

Риск 3. Отсутствие получателя Услуги.

В случае отсутствия благополучателя его очередность будет перенесена на более поздние сроки, проведена замена следующим по очереди.

Риск 4. Непредвиденные обстоятельства

В случае непредвиденных обстоятельств в организации восстановительных процедур будет произведена замена одного мероприятия другим (показан фильм в актовом зале, проведена консультация по другой теме или спортивное мероприятие).

Риск 5. В случае отсутствия эндокринолога занятия могут быть проведены врачом Центра с использованием конспекта занятия и видеозаписи, а также с использованием электронного ресурса других сайтов с одобрения эндокринолога, где имеется возможность задавать вопросы и получать ответы. Адреса:

<https://www.youtube.com/c/diabetschool/about>

<https://www.youtube.com/channel/UCtCZlRDWPhZgrjicSgP8drQ>

<https://www.youtube.com/channel/UCVrmYJR-Vjb8y62rY3Vl_cw>

Планы развития практики на ближайшие 1-3 года

Практика для нашего города является совершенно необходимой. В этом году больные диабетом продолжили получать данную услугу, так как поддержание их здоровья требует постоянства. Услуга будет развиваться и в дальнейшем, так как имеется все необходимое: оборудование, кадры, наработан успешный опыт, созданы и отработаны специальные методики работы.

КГБУ СО «КЦСОН «Шарыповский» оформил проект как новую дополнительную услугу. Центр использует вклад социальных партнеров проекта и собственные ресурсы организации. КГБУЗ «Шарыповская городская больница» заинтересована в данной Услуге и продолжает тесное сотрудничество по направлениям помощи пожилым людям и людям с ограниченными возможностями.

Опыт работы распространяется по Западному округу края через действующую в КГБУ СО «КЦСОН» Шарыповский» Школу методистов, СМИ, сайт КЦСОН, профессиональные издания и социальные сети.

В связи с объединением двух центров социального обслуживания с января 2021 года количество получателей Услуги увеличится.

В рамках системы долговременного ухода с условием наработанной практики, можно привлечь и другие категории граждан, имеющие хронические неинфекционные заболевания. Используя данную модель, можно работать, например, с постинсультными больными, гипертониками.

***Применение практики***

Красноярский край, г. Шарыпово, микрорайон Берлин, строение 21 «Б» и микрорайон Берлин, строение 14.

При тесном сотрудничестве с органами здравоохранения, при наличии волонтерской помощи, психологической службы, профессиональных специалистов в учреждении социального обслуживания, выполнение задачи по поддержанию качества жизни людей старшего поколения оказание данной услуги не является сложной практикой. Наши сложности по ее реализации касаются лишь одного аспекта — временное отсутствие эндокринолога. Здесь мы нашли решение: Школа будет проведена в тех же рамках, но с участием электронного ресурса. Можно проводить занятия по видеозаписям и задавать необходимые вопросы.

**Квалификационные требования к исполнителям услуги и их обязанности в рамках реализации услуги.**

1. Координатор проекта

Образование высшее.

Стаж управленческой деятельности не менее 5-х лет.

Ответственный за работу со спонсорами и социальными партнерами, доставку оборудования.

1. Менеджер

Высшее образование.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж управленческой деятельности не менее 3-х лет.

Организует работу, отвечает за реализацию всех направлений деятельности, набор в группы, своевременное и полное оказание услуг. Осуществляет связь с общественностью и мониторинг реализации социальной услуги.

1. Врач

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 5 лет.

Организует оздоровительно-профилактические мероприятия, консультации, осмотры и назначает процедуры.

1. Консультант (эндокринолог)

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности, имеющий сертификат специалиста или удостоверение государственного образца о тематическом усовершенствовании.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж в качестве практикующего эндокринолога не менее 5 лет.

Организует консультации, осмотры, разрабатывает ИМР, руководит «Школой диабета».

1. *Психолог*

Требования к образованию:

Высшее образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 5 лет.

Профилактика и психологическая коррекция негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц (конфликтное поведение, социальное одиночество и другое), психологическая помощь представителям социально уязвимых слоев населения.

1. *Медсестра по физиопроцедурам*

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 3-х лет.

Выполняет назначения врача, проводит оздоровительные процедуры.

1. *Инструктор по ЛФК, АФК*

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 3-х лет.

Организует терренкур, скандинавскую ходьбу, оздоровительную гимнастику, занятия на тренажерах, фитнес-занятия.

1. *Культорганизатор*

Среднее специальное образование по профилю профессиональной деятельности.

Рекомендуется обучение по программам повышения квалификации.

Стаж не менее 3-х лет.

Проводит культурно-массовые мероприятия, привлекает волонтеров для проведения творческих мастер-классов.

1. Методист.

Образование высшее.

Стаж не менее 3 лет.

Отвечает за освещение в СМИ о деятельности по проекту. Обобщение и распространение опыта по реализации услуги.

**Результаты**

***Для целевой группы проекта:***

* 90% получателей услуг имеют положительную динамику физического и психологического самочувствия.
* Создана единая психологически комфортная досугово—реабилитационная среда для больных сахарным диабетом.
* 200 человек (100% получателей услуги) овладели знаниями и навыками по ведению правильного образа жизни: комплексами ЛФК, умением составлять правильное меню, контролировать физические нагрузки, получили знания о необходимых физиопроцедурах, сформировали навыки самоконтроля.
* Сформировалось позитивное отношение больных к перспективам выздоровления.
* У 95% получателей услуги сформированы позитивные интересы, они смогли познакомиться с другими диабетиками — поделиться опытом, обсудить способы лечения и декомпенсации заболевания и найти новых друзей.
* Предоставлена получателям возможность социального сопровождения в виде выбора оптимального варианта услуги при посещении Комплексного центра.

***Для СОНКО:***

* Получен практический опыт в виде новой формы оказания услуги.
* Продолжено сотрудничество с социальными партнерами.
* Расширена сфера участия в реализации действующих на территории края социально и экономически значимых программ, проектов, благотворительных акций.
* 18 волонтеров привлечено к добровольческой деятельности в результате оказания помощи при организации и проведении мероприятий.
* Опыт работы освещен в СМИ.

**Для города Шарыпово:**

* Привлечено внимание общественности к проблемам данной категории населения.
* Отработана модель взаимодействия на муниципальном уровне в виде комплексной помощи больным сахарным диабетом вне условий стационара.
* В рамках оказания Услуги усилен механизм межведомственного взаимодействия СОНКО с КГБУЗ «Шарыповская городская больница».
* Функционирует необходимая в любом населенном пункте «Школа диабета».
* Организован клуб «ДИАБЕТНЕТ» (50 человек).
* Привлечены молодые специалисты к участию во всех значимых мероприятиях, в том числе акциях, что позволило усилить волонтерское движение в городе, которое так необходимо как социальной сфере, так и всему обществу в целом.

**Отзыв**

Уважаемые сотрудники Центра. Нам хочется от всей души поблагодарить Вас за огромную заботу о нас, людях, болеющих сахарным диабетом.

Мы пришли в Центр с большими надеждами: ждали помощи в лечении нашего заболевания. И не ошиблись.

Двухнедельное пребывание в Центре оказалось сродни санаторно-курортному лечению. Мы получили комплексную реабилитацию для восстановления своего здоровья: лечебная физкультура, скандинавская ходьба, фитолечение, физиопроцедуры, психологические тренинги.

Здесь мы поняли, что только при ведении правильного образа жизни, со всеми необходимыми правилами и ограничениями, можем эффективно бороться со своим хроническим недугом. Специалисты Центра создали условия для предоставления оздоровительных процедур, организовали замечательную школу «Учимся жить с сахарным диабетом» для овладения теоретическими знаниями о профилактике диабета, его лечении, организации правильного образа жизни, для реализации практических навыков.

Среда, в которой мы общались, была очень позитивной, что положительно влияло на наше самочувствие. Мы научились заниматься на тренажерах, начали понимать норму своей физической нагрузки, выполняли домашние задания. Скандинавская ходьба заразила нас, хочется заниматься этим видом спорта, тем более, что тактику мы освоили сполна.

Врач выслушивала наши жалобы, корректировала процедуры, давала советы, измеряла уровень сахара в крови, давление и контролировала наш вес. Психологические тренинги также проводились ежедневно, а интеллектуальные игры, шутки, смех в течение двух недель сдружили нас, появилось желание общаться и после проекта.

Особенно мы ждали физиопроцедур. Нас оперативно распределяли по кабинетам, с улыбками и шутками проводили все необходимые процедуры. Такое отношение редко где встретишь. К сожалению, пребывание наше в «санатории» закончилось, и мы прощаемся с этим уютным и доброжелательным домом. Жаль… Однако мы не будем унывать. Мы сдружились, узнали, как жить с таким грозным заболеванием, как диабет. Теперь мы знаем, как держать в норме свой сахар, вес, давление, холестерин и не допустить осложнений своей болезни.

После пребывания в Центре у нас сложилась пока еще маленькая, но очень дружная группа. Мы часто бываем друг у друга в гостях, делимся полезными рецептами, которые нам очень необходимы, общаемся в «одноклассниках», звоним друг другу и надеемся еще не раз посетить Центр. Пригласите нас снова!

Спасибо Вам, дорогие сотрудники Центра. Благодарим руководство: Юлию Николаевну, Ирину Александровну, Елену Валерьевну и всех тех, кто создал и реализует этот проект, кто пытается сделать нашу жизнь лучше. И у Вас это здорово получается!!!

Участники группы № 3

«Учимся жить с сахарным диабетом»