Белгородская региональная общественная организация инвалидов больных сахарным диабетом **«Мы вместе»** образована группой единомышленников и зарегистрирована Управлением юстиции Белгородской области 17.08.2009г.

БРООИ «Мы вместе» – это негосударственная, некоммерческая организация больных сахарным диабетом Белгородской области: инвалидов, детей-инвалидов, их родственников, а также лиц с диабетом, не имеющих инвалидности, медицинских работников, врачей и тех, кому не безразлична судьба больных сахарным диабетом.

Название региональной общественной организации «МЫ ВМЕСТЕ» выбрано не случайно. Только объединив наши усилия, мы сможем одержать победу над сахарным диабетом.

Целью деятельности БРООИ «МЫ ВМЕСТЕ» является активизация сил, средств и ресурсов гражданского общества для воплощения в условиях Белгородской области принципа диабетической помощи «Диабет – не образ жизни, а враг, которого можно победить!».

Основными направлениями нашей общественной организации являются:

Создание региональной системы диабетического обучения.

Для этого на базе нашей общественной организации мы планируем создать социальные ДИАБЕТ-центры, способные активизировать становление системы Школ Диабета, как в городах, так и в сельских районах на территории Белгородской области. Деятельность данных Центров будет направлена на решение задач социальной адаптации людей с диабетом. Сегодня в таком аспекте с больными сахарным диабетом ни здравоохранение, ни социальные службы не работают. И открытие подобных центров продиктовано нуждами более чем 30000 больных сахарным диабетом на территории Белгородской области.Цель, которую ставит БРООИ «МЫ ВМЕСТЕ», создавая ДИАБЕТ-центры, – это оказание психологической, юридической, социальной помощи людям, которые больны сахарным диабетом, находящимся в кризисном, опасном для физического и душевного здоровья состоянии.

У нас есть государственная система помощи пациентам с сахарным диабетом, но, к сожалению, она не всегда может в полном объеме справиться с этой проблемой. Ведь на одного врача-эндокринолога в Белгородской области приходится сотни и даже тысячи больных. Вот поэтому мы и планируем на базе БРООИ «МЫ ВМЕСТЕ» создавать в каждом районе Белгородской области ДИАБЕТ-центры, где подскажут, что делать, и научат, как правильно себя вести, если человеку или его близкому поставлен этот диагноз.

Первые такие Центры будут открыты в тех городах и районах нашей Белгородской области, где наибольшее количество людей, больных сахарным диабетом. При этом мы сделаем все возможное, чтобы необходимая, полезная и нужная информация о решении проблем сахарного диабета оперативно поступала к больным. Для достижения этой цели мы планируем в каждом ДИАБЕТ-центре дать возможность каждому желающему, благодаря современным системам коммуникации (Интернет), получить оперативную онлайн-консультацию с ведущими врачами эндокринологами Белгородской области. В целях просветительской работы, учитывающей специфику данного заболевания, мы будем издавать вместе с врачами-эндокринологами специальные методические пособия, в которых будут подробно даны рекомендации по решению той или иной проблемы, которая возникает у больных сахарным диабетом.

С января 2008 года на территории Белгородской области выходит ежеквартальный выпуск «Российской диабетической газеты». В каждом выпуске мы стараемся подробно информировать наших читателей об основных событиях, которые происходят в области диабета, рассказываем о новинках в мире диабетических продуктов и товаров для здоровья, большое внимание уделяем профилактике и лечению диабета. Газета распространяется бесплатно на всей территории Белгородской области. Сейчас мы выпускаем газету ежеквартально, но в ближайшем будущем, учитывая важность просветительской работы в решении проблем, связанных с сахарным диабетом, мы планируем начать выпуск газеты ежемесячно. В ближайших выпусках мы планируем открыть новые рубрики в нашей газете такие как:

- **«Заочная школа диабета»** – эту рубрику будут вести врачи;
- **«Как я живу с диабетом»**. В этой рубрике будут помещаться рассказы больных сахарным диабетом об их образе жизни. На их примере будет показано, что сахарный диабет – это не приговор, что даже с такой болезнью можно жить полноценной счастливой жизнью. Многие диабетики, вопреки заболеванию, становятся яркими личностями в своей профессии, творчестве, спорте. Это известные писатели и поэты, актеры и режиссеры, певцы и музыканты, альпинисты и пловцы, футболисты и автогонщики – все они объединены величайшей способностью не отступать перед трудностями, волей к победе и просто любовью к жизни. Я надеюсь, что благодаря публикациям читательских писем, которые мы будем размещать в этой рубрике, многие

больные сахарным диабетом получат поддержку, вдохновение, что принесет им несомненную пользу в их повседневной жизни.

При диабете можно - и нужно! – жить полной жизнью.

Я хотела бы немного подробнее коснуться вопроса организации Школы Диабета и предполагаемого подхода к обучению больных сахарным диабетом. При обучении больных сахарным диабетом также существует ряд правил, которым необходимо следовать. Даже хорошее знание диабетологами своего предмета не предполагает хорошее умение обучать. Это тем более касается диабетологов, ответственных за разработку и проведение программ обучения. Для того чтобы проводить обучение успешно, нужно учитывать следующее:

- необходимо понимать, что программа обучения должна не просто информировать больных, а обучать их действиям на основе этой информации;
- отдавать себе полный отчет в трудностях, которые возникают при использовании инструкторов, не прошедших предварительную подготовку для обучения, и от неоднородности “слушателей” по возрасту, уровню развития, образования, психологического состояния, стремления к обучению и др.;
- необходимо обеспечить унифицированный подход;
- понимать необходимость периодического повторного обучения, важность оценки выбранного процесса обучения в отношении знаний больного, влияния сознательного отношения больного к результатам лечения диабета.

Обучающая бригада (врач, медсестра, инструктор, диетолог, психолог) должна поддерживать равновесие между теоретическими инструкциями и практическими советами, так как главной задачей обучения является необходимость изменения образа жизни больного в его собственных интересах. Все это должно проводиться без создания излишней тревоги или усиления чувства неполноценности, обусловленных поставленным диагнозом “диабет”. Следует подчеркнуть идею сотрудничества, при которой медицинский персонал и больной работают вместе над решением вопросов помощи больному. Такой индивидуальный подход является важным в установлении взаимопонимания и доверия.

Защита социальных интересов больных сахарным диабетом.

Другим направлением нашей общественной организации будет являться защита социальных интересов больных сахарным диабетом, прав пациентов на безусловное и гарантированное обеспечение их сахароснижающими средствами, лекарственными средствами медицинского назначения и другими медпрепаратами. Для достижения данной цели мы устанавливаем крепкие доверительные отношения с администрацией и

правительством Белгородской области, с Законодательным Собранием Белгородской области, с администрацией различных районов Белгородской области, с общественными организациями РФ.

Также мы планируем активно участвовать в общественной жизни нашей области, организовывать и проводить различные мероприятия с участием больных сахарным диабетом.

В особой заботе нуждаются дети, заболевшие диабетом, поэтому в нашем обществе им будет уделяться особое внимание.

Наша цель - помочь им вести жизнь полноценных, здоровых членов общества.

Программа «ДиаСпорт»

Мы планируем не только оказывать им социальную поддержку, но и организовывать для них различные общественные мероприятия, одним из которых является реализация программы «ДиаСпорт». Для больных сахарным диабетом физическая активность имеет особое значение. Упражнения позволяют снизить дозу потребления инсулина, повышают выносливость, помогают контролировать массу тела. Физические упражнения и спорт не только не противопоказаны, но и стимулируют улучшение у больных сахарным диабетом. Работающие мышцы помогают организму «усваивать» глюкозу, полученную из пищи без участия инсулина, который, как известно, у диабетиков поджелудочной железой не вырабатывается.

Диабет не помеха для спортивных состязаний практически любых видов, причем среди спортсменов-диабетиков есть и олимпийские чемпионы. Создана и проводит ежегодные соревнования Международная ассоциация атлетов-диабетиков. В копилке их достижений – покорение горных вершин, велосипедные марафоны, подводные экспедиции. Число видов спорта и участников ежегодно возрастает, ибо спорт – единственное лекарство, которое при грамотном применении не имеет никаких побочных эффектов.

Наиболее рекомендованными видами спорта для больных сахарным диабетом являются лыжи, в том числе роликовые; плавание, спортивная ходьба, велосипед, байдарочный спорт, круговые тренировки без отягощения в тренажерных залах, аэробика.

В ближайшее время мы планируем организовывать зимний и летний внесанаторный отдых детей с диабетом с участием их родителей.

В создаваемых нашим обществом ДИАБЕТ-центрах мы планируем с участием детей, больных сахарным диабетом, проводить различные психологические тренинги, курсы арт-терапии. Взрослым детям помогать с выбором будущей профессии. Родителей больных малышей обеспечивать всей необходимой информацией о диабете, рекомендациями и советами.

Психологическая поддержка

Большое значение мы придаем психологической составляющей такой болезни как сахарный диабет. Психологическая поддержка действительно нужна многим, кто заболел диабетом, так как сахарный диабет – это заболевание, с которым человеку придется провести всю жизнь. Необходим совершенно иной образ жизни, связанный с особенностями и режимом питания, многократными в течение дня инъекциями инсулина и исследованием содержания глюкозы в крови, самонаблюдением и регуляцией своего состояния. При соблюдении определенных правил, использовании навыков, которые получат при обучении, при построении адекватных отношений со своей болезнью, жизнь может немногим отличаться от жизни здоровых людей. Но для того, чтобы это смогло произойти, больному приходится пройти через отказ от прежнего образа жизни, что нелегко даже для взрослого человека. Подобное вынужденное и неожиданное изменение образа жизни является серьезной психологической травмой, на восстановление которой необходимо определенное время и помощь.Прежде чем сможет произойти принятие нового образа жизни, построение новых жизненных планов и новых целей, человек переживает ряд тяжелых периодов и психологических состояний: от шока впервые выявленного заболевания, обреченности, подавленности, сознания собственной неполноценности и ущербности до суицидальных мыслей и попыток суицида. Нередко возникает протест и неприятие реальности. Родители, от которых дети привыкли получать поддержку, в момент заболевания ребенка сами нуждаются в психологической помощи.

Я уже говорила о том, что в Белгородском выпуске «Российской диабетической газеты»

мы открываем рубрику «Как я живу с диабетом», целью которой будет оказать необходимую психологическую помощь тем, кто столкнулся с такой проблемой как сахарный диабет. Но не только это. В Диабет-центрах будут работать врачи-психологи, которые окажут необходимую психологическую оперативную помощь больным сахарным диабетом, а также их родственникам.

В наших планах сделать более доступными различные жизненно необходимые для диабетиков продукты питания, способствовать обеспечению больных сахарным диабетом Белгородской области совершенными средствами самоконтроля, их профессиональное техническое обслуживание. Наше общество принимает активное участие в организации производства жизненно-необходимых для диабетиков продуктов питания на базе предприятий Белгородской области.

В ближайшее время мы планируем создать на базе создаваемых ДИАБЕТ-центров информационную службу, которая будет предоставлять сведения больным сахарным диабетом по наличию лекарств в аптеках, режимах работы лечебных учреждений и т.д.

К большому сожалению, в нашей стране люди в большинстве своем имеют смутное представление о сахарном диабете, несмотря на то, что сегодня в России официально зарегистрировано более 2,8 миллионов больных сахарным диабетом, однако, по результатам контрольно-эпидемиологических исследований и по оценкам экспертов, их в 3-4 раз больше. Около 70% людей, уже больных диабетом, не подозревают о своем заболевании. Болезнь обнаруживается только тогда, когда в организме человека наступают необратимые изменения. Поэтому очень важно, чтобы у социума было правильное представление о диабете. Одной из целей БРООИ «МЫ ВМЕСТЕ» является информирование людей. Необходимо дать им более полную, оперативную информацию о сахарном диабете. Для достижения данной цели мы планируем активно сотрудничать с представителями СМИ с целью изменения общественного мнения о диабете, его уникальности, о возможности предотвращения, как самой болезни, так и ее осложнений.А также подключить все имеющиеся информационные ресурсы, включая глобальную компьютерную сеть (интернет).

Сахарный диабет – это мировая проблема. В декабре 2006 года Организация Объединенных Наций приняла специальную резолюцию по сахарному диабету, в которой признала диабет реальной угрозой всему мировому сообществу. В резолюции ООН особо отмечается необходимость повышения информированности населения о факторах риска заболевания, о профилактике диабета, его лечении и тяжелых осложнениях, наступающих при несвоевременной диагностике заболевания. С целью

обмена опытом мы планируем установить связи с коллегами других диабетических обществ, которые уже имеют накопленный опыт работы.

Решение вопросов диабета – работа не одного дня, так как у больных сахарным диабетом много проблем: медицинские, социальные, психологические, и решать их мы сможем только сообща, объединив наши усилия – органов административной власти, здравоохранения, социальной защиты, бизнеса, науки, СМИ и самого общества. Мы должны быть не просто партнерами, но и друзьями, единомышленниками, соратниками в борьбе за улучшение качества жизней больных.

Так давайте объединимся в борьбе с сахарным диабетом! Вместе мы сильнее!