



## РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

Дорогие друзья, в прошедшем 2017 году на номера Всероссийского диабет телефона: 920 567 00 55 и 495 505 33 99, а также на Форум сайта РДА [www.diabetes-ru.org](http://www.diabetes-ru.org) поступало большое количество вопросов, связанных с ведением дневников самоконтроля и о возможностях корректировки доз инсулина с использованием коэффициентов ...

нескольких X. Каналеса для расчета точной индивидуальной дозы инсулина короткого и длинного действия по показателям самоконтроля глюкозы в крови. Для ведения контроля диабета по данной методике необходимо иметь: глюкометр с полосками, калькулятор, ручку с бумагой, инсулин с любыми средствами введения и главный компонент – голову, в которую можно вложить определенный курс знаний и понимания. По диабет - телефону врачи непосредственно не отвечают. Поэтому летом – осенью 2018 года РДА арендует на 3-6 дней небольшой на 20-30 человек актовый зал с партами, доской, мелом, несколько номеров для врачей, владеющих виртуозно инсулинотерапией в пансионате или в санатории под Москвой. В санатории присутствует поликлиническое отделение с врачами, включая эндокринологов. Будет возможность самостоятельного подбора питания. Желающие присутствовать на обучении должны будут прибывать к началу занятий ежедневно из Москвы или поселиться за свой счет в санатории на время обучения, смогут задать все интересующие вопросы и разобрать собственные дневники самоконтроля. Присутствие самого пациента на занятиях не обязательно, но должна быть непрерывная телефонная связь с ним для уточнения показателей в дневнике самоконтроля, уточнения количества и последовательности приёма продуктов питания, сведений об уровне физической нагрузки и иного. В программе занятий помимо разбора индивидуальных дневников самоконтроля предполагается наличие тематических занятий:

1. Целевые пределы (ЦП) гликемии (сахара в крови – СК) как фактора управления.
2. Расчёт оптимального времени между инъекцией инсулина и началом приёма пищи. Расчёт дозы инсулина, предназначенной для снижения повышенного СК.
3. Расчёт дозы инсулина, предназначенной для усвоения принимаемых углеводов (хлебных единиц) и правил её изменения в зависимости от физической нагрузки, гликемического индекса пищи, последовательности приёма продуктов от хронобиологических ритмов ( время восхода солнца, фаза луны, для женщин - фаза менструального цикла) и иных факторов.
4. Преодоление «синдрома размаха» СК от низких к высоким сахарам в крови и наоборот.
5. Дополнительные коэффициенты для корректировки дозировок инсулина по личным дневникам самоконтроля.
6. Правила подбора дозировок инсулинов длительного действия.
7. Индивидуальный подбор уровня безопасных физических нагрузок на 4-6 месячный период с тренировкой выносливости, возможно с использованием «Аэробной Единицы», с последовательной корректировкой дозировок инсулина.
8. Иные вопросы разбираются по мере их поступления.

На занятиях **КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РАЗБИРАЮТСЯ** вопросы пользования теми или иными техническими средствами контроля диабета (помпы, глюкометры, неинвазивные глюкометры), но возможны ответы на вопросы о преимуществах и недостатках тех или иных технических средств, которые использует для самоконтроля конкретное лицо. Во время занятий будет вестись непрерывная видеозапись человека, проводящего занятия. Камера не направляется на лиц, сидящих в зале. При необходимости медицинская помощь может оказываться в медицинском центре санатория, расположенном в 150 м от актового зала. **РДА НЕ ВЗИМАЕТ НИКАКИХ ДЕНЕГ** с обучающихся, **РДА НЕ ПРИНИМАЕТ ДЕНЕГ** или **СПОНСОРСКИХ** средств от фирм производителей, желающих отрекламировать свою продукцию на этих занятиях Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома», отмечающего 30-летие в 2018 г. На занятиях смогут присутствовать **ТОЛЬКО** лица, прошедшие **ПРЕДВАРИТЕЛЬНУЮ** регистрацию электронной почтой [5053399@mail.ru](mailto:5053399@mail.ru) , [dia\\_market@mail.ru](mailto:dia_market@mail.ru) . О получении Вашего заявления электронной почтой нужно узнать по телефону +7 920 567 00 55 в рабочие дни и часы. Первоочередное право присутствия на занятиях приобретают лица, зарегистрировавшие свое пребывание в санатории через администрацию санатория. Вход и въезд на территорию санатория по предварительно оформленным пропускам.