



# Школы диабета в московских поликлиниках

Фото: НИИОЗММ

О. Н. Охотина, врач-эндокринолог Городской поликлиники № 115

Значительная часть пациентов эндокринолога в поликлиниках – больные сахарным диабетом. Этот диагноз подразумевает пожизненное диспансерное наблюдение, самоконтроль и профилактику осложнений, а также требует от пациентов изменения образа жизни, максимально ответственного отношения к своему здоровью. Помощь и поддержку в этом оказывают школы диабета на базе городских поликлиник и центров московского долголетия.



## Основные цели и задачи

Обучение в школе диабета является важной частью лечебного процесса, потому что эффективное управление диабетом невозможно без участия пациента. Еще один важный аспект – объединение пациентов, которые также могут делиться опытом, помогать и поддерживать друг друга. На приеме врач ограничен во времени, а школа диабета дает возможность подробно разобрать необходимые изменения в образе жизни, нюансы приема препаратов, подбора продуктов питания и т. д.

Основные цели школы диабета:

- 1) Информировать о заболевании и его факторах риска, чтобы обучающиеся могли получить углубленные знания, что такое сахарный диабет, как он влияет на организм и рассказать своим близким о мерах профилактики.
- 2) Обучить пациента принципам питания и самоконтроля, технике инъекций инсулина и правилам поведения при гипогликемических состояниях.
- 3) Мотивировать на активное участие самого пациента в контроле своего заболевания. >>>

Каждое занятие начинается с небольшой лекции врача и презентации



Фото: НИИОЗММ

## ЦЕЛЬ ГОРОДСКОЙ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ – ОБЕСПЕЧИТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ДОСТУПНОСТЬ ШКОЛ ДИАБЕТА. ИХ СТАЛО ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ, ЧТОБЫ ПАЦИЕНТ МОГ ВЫБРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЕ ЛОКАЦИЮ И ВРЕМЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

- 4) Предотвратить развитие поздних осложнений сахарного диабета.
- 5) Повысить качество жизни пациентов с диабетом.

Школа диабета в России впервые открылась в конце 80-х годов в Научном медицинском исследовательском центре эндокринологии, а в городском здравоохранении Москвы первая школа диабета была открыта в 1991 г. в Эндокринологическом диспансере. Вскоре школы были открыты в каждом административном округе города.

В последние десятилетия число пациентов с диабетом неуклонно растет, пропорционально растет и потребность в большем количестве школ, особенно рядом с домом

и работающих в разное время. Цель городской системы здравоохранения – обеспечить максимальную доступность школ диабета. Их стало значительно больше, чтобы пациент мог выбрать для себя удобную локацию и подходящее время для обучения – днем удобны занятия людям пенсионного возраста, а в вечернее время – работающим пациентам. Обучение проводится как в поликлиниках, так и в центрах московского долголетия.

### Начало обучения

Программа школы диабета рассчитана на пациентов с диабетом как 1-го, так и 2-го типа. Особенно важны занятия для тех, у кого впервые выявлен диабет, а также тех, кто не достигает целевых показателей гликемии (уровня сахара в крови).

Во время индивидуальной консультации врач должен мотивировать пациента приступить к обучению, объяснить его структуру. Ведь принципиально важная особенность школы диабета заключается в том, что это не просто лекции, а практическое обучение:

Для закрепления полученной информации пациенты выполняют задания в специальных рабочих тетрадях



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

отработка навыков измерения глюкозы и правильного заполнения дневника самоконтроля, практикум по составлению плана питания. Все это упрощает жизнь больного сахарным диабетом и, как показывает практика, повышает его вовлеченность в процесс лечения и уровень ответственности за контроль над заболеванием.

## Организация обучения

Школы диабета подразумевают очные групповые занятия в поликлиниках, стационарах, центрах московского долголетия.

В стационарах занятия проводятся в ежедневном режиме в течение 5–7 дней во время госпитализации.

В центрах московского долголетия школы диабета проходят дважды в неделю: 4 занятия для пациентов на диетотерапии и таблетированной сахароснижающей терапии и 5 занятий для пациентов на инсулинотерапии.

В поликлиниках возможен разный формат: ежедневно, 1 или 2 раза в неделю. Вопрос периодичности решается на местах и зависит от возможностей преподавателей школы. Программа единая: 4 занятия для пациентов без инсулинотерапии и 5 занятий для пациентов на инсулинотерапии.

Программа школы диабета в поликлиниках Москвы и центрах московского долголетия:

1 занятие – введение общего понятия о сахарном диабете, его типах, гликированном гемоглобине и других связанных параметрах; определение и индивидуализация >>>

▲ Пациентов обучают учитывать при составлении меню гликемический индекс продуктов

**ШКОЛЫ ДИАБЕТА – НЕ ПРОСТО ЛЕКЦИИ, А ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ: ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ИЗМЕРЕНИЯ ГЛЮКОЗЫ И ПРАВИЛЬНОГО ЗАПОЛНЕНИЯ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ, ПРАКТИКУМ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПЛАНА ПИТАНИЯ**

## НА ЗАНЯТИИ ПАЦИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПИТАНИЯ, ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ, ОСВОЕНИЕ ГЛЮКОМЕТРА, ОТРАБОТКА НАВЫКА ЗАБОРА КРОВИ, УХОД ЗА НОГАМИ

целей лечения; общие представления о сахароснижающих лекарственных препаратах, механизме их действия, особенностях выбора.

2 занятие – вопросы питания при сахарном диабете: компоненты пищи, углеводы, их различные формы и роль в процессе повышения уровня глюкозы в крови, влияние избыточной массы тела, правила низкокалорийного питания, составление плана питания с учетом особенностей образа жизни.

3 занятие – вопросы самоконтроля гликемии с отработкой практических навыков измерения глюкозы и заполнения дневника самоконтроля. Обсуждение видов физической нагрузки. Понятия гипергликемии

и гипогликемии. Гипогликемия: определение, причины и алгоритм купирования. Профилактика гипогликемий.

4 занятие – хронические осложнения сахарного диабета: диабетическая ретинопатия, нефропатия и полинейропатия – стадии, способы лечения и профилактики, методы скрининга. Описание поражения нижних конечностей и правила ухода за ногами. Контроль артериального давления и уровня липидов в профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний.

5 занятие адресовано пациентам на инсулинотерапии. Обсуждаются виды инсулинов и режимы инсулинотерапии. Хранение препаратов, правила корректировки доз инсулина

Свежие овощи – обязательная часть рациона больного сахарным диабетом



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

в различных обстоятельствах. Отработка техники инъекций инсулина.

В начале каждого занятия проводится небольшая лекция с презентацией. Затем для закрепления полученной информации пациенты выполняют задания в специальных рабочих тетрадях, либо проводится практическое занятие в зависимости от темы: это может быть составление плана питания, заполнение дневника самоконтроля, освоение глюкометра, отработка навыка забора крови, техники инъекций инсулина, уход за ногами.

Во время занятий преподаватель обязательно отвечает на все вопросы обучающихся. А если пациент не разобрался в каком-то вопросе, проводится индивидуальное консультирование.

## Обратная связь

На протяжении всего обучения в школе диабета слушатели ведут подробный дневник самоконтроля, и к концу обучения отмечается заметное снижение уровня гликемии.

Сами обучающиеся говорят, что много нового узнают в школе и у них появляется

мотивация на соблюдение в дальнейшем всех рекомендаций, на перестройку образа жизни.

Через 3 месяца после окончания обучения мы, как правило, оцениваем уровень гликированного гемоглобина и в динамике отмечаем его снижение, что свидетельствует о partisипативности пациента – его вовлеченности в контроль за своим заболеванием.

При необходимости мы приглашаем пациента на повторное обучение или дополнительное индивидуальное консультирование.

Польза школы диабета очевидна и выражается в объективном улучшении показателей гликемии обучающихся. Число очных школ с практическими занятиями будет увеличиваться, чтобы обеспечить полную доступность для всех пациентов с сахарным диабетом. Планируем проводить обучение раз в три года, для того чтобы пациенты получали самую актуальную информацию о последних исследованиях в области сахарного диабета, о новых препаратах и формах контроля. В эру информационных технологий можно предположить также дальнейшее развитие телемедицинского консультирования в рамках школы диабета. 

▲ Практические занятия в школе диабета повышают вовлеченность пациентов в процесс лечения