**Школа сахарного диабета**

**Принципы работы "Школы сахарного диабета"**

Одной из основных задач современной диабетологии является оптимизация терапевтических подходов, которые позволили бы повысить как медицинскую, так и экономическую эффективность лечения пациентов, больных СД. В настоящее время неотъемлемой и важной частью решения этого вопроса стало повышение качества жизни пациентов больных СД и членов их семей путем обучения больных.

Современная концепция ведения больных трактует данное заболевание как «образ жизни». Такой подход диктует, в первую очередь, необходимость снабдить людей, больных СД, и членов их семей теми знаниями и навыками, которые облегчили бы процесс адаптации и всей дальнейшей жизни в новых для них условиях.

Возникновение СД в детском возрасте вносит значительные перемены не только в жизнь ребенка, но и в жизнь его родителей и всей семьи в целом. В жизни самого ребенка, заболевшего диабетом, появляется ряд ограничений, меняющих привычный стиль жизни. К ним относится обязательные ежедневные инъекции инсулина, частые исследования уровня крови, контроль за питанием и т.д.

Обучение больных как часть терапии СД имеет свою историю, которая не вполне совпадает со временем основных открытий в области диабетологии. Период с 1970 – 1980 гг. в основном был посвящен признанию терапевтической роли обучения больных СД. Работа доктора Моны Миллер (1972) наглядно показала, что обучение больных оказывает огромный эффект на контроль за осложнениями СД. Благодаря обучению количество острых осложнений диабета в ее клинике снизилось на 80%, также на 80% снизилось количество срочных обращений по поводу необходимости ампутаций на нижних конечностях.

В 1977 г. Всемирная Организация Здравоохранения организовала рабочую группу, которая разработала учебное руководство «Учебные программы для преподавателей по обучению больных в области предупреждения и профилактики хронических заболеваний». Залогом успеха обучения должно стать активное вовлечение больных в процесс управления диабетом. Основная цель обучения – мотивировать и научить больного и членов его семьи проводить активный и грамотный самоконтроль в домашних условиях для поддержания стойкой компенсации. Таким образом, конечными целями обучения должны стать следующие:

* улучшение метаболического контроля;
* улучшение качества жизни;
* уменьшение отрицательного воздействия СД на повседневную жизнь.

В основе обучения в школе диабета лежит групповой принцип обучения. Процесс обучения детей и подростков, а также членов их семей может быть как индивидуальным, так и групповым.

Практика показала, что при формировании группы важно учитывать некоторые моменты.   
Во-первых, состав групп должен быть однородным по тину заболевания и методам лечения. То есть отдельно проводятся занятия для пациентов 1 типом и 2 типом СД, создаются разные группы и для людей с диабетом 2-го типа, получающих таблетированную терапию и инсулин.

Важно разделить пациентов по возрастам: дети и родители, подростки и пожилые люди, женщины, планирующие беременность.

В группе обычно есть и обученные пациенты, и пациенты с низким уровнем знаний о СД. Впервые заболевшие пациенты, в том числе дети и подростки, должны заниматься в отдельной группе.

Для введения полноценных занятий группа не должна превышать 6-7 человек. При таком количестве слушателей возможен оптимальный контроль за знаниями каждого пациента. Важную роль в обучении выполняют наглядные пособия; плакаты, рисунки, таблицы, карточки по питанию, диафильмы. Информация подается через все возможные органы чувств; слух, зрение, осязание. К каждому занятию необходим набор слайдов, рисунков; хорошо использовать доску, на которой можно писать и рисовать. Использование игровых элементов значительно облегчает задачу преподнесения материала, особенно если пациенты – дети и подростки.

Программа должна быть структурированной., т.е. материал излагается последовательно от простого к сложному, от теоретического к практическому. Каждый новый блок информации предоставляется пациенту только при полном усвоении им предыдущих знаний. Длительность курса обучения 7-10 дней по 1,5-2 часа ежедневно. Программа обучения включает следующие вопросы:

* что такое сахарный диабет, понятие о компенсации;
* средства и методы самостоятельного определения сахара в моче и крови;
* питание при диабете 1 и 2 типа, подсчет углеводов по хлебным единицам (ХЕ-калорийный эквивалент), расчет суточного калоража для больного 2 типом диабета;
* инсулиновая терапия, (виды инсулинов, их действие, правила хранения, техника введения, правила уменьшения и увеличения доз инсулина);
* таблетированные сахароснижающие препараты (виды, механизм их действия);
* гипогликемия;
* физические нагрузки и спорт;
* управление сахарным диабетом во время сопутствующих заболеваний;
* сосудистые осложнения при диабете;
* уход за ногами;
* беременность, контрацепция и планирование семьи;
* диабет и алкоголь;
* диабет и путешествия;
* вопрос выбора профессии.

Важной составной частью лечения-обучения является формирование у больного устойчивой мотивации на применение полученных знаний в дальнейшем, в домашних условиях, полностью самостоятельно без участия врача. Мотивация – это то, что наставляет людей учиться, а затем стремиться к тому, чтобы изменить свой стиль жизни, адаптируя его к болезни, но не позволяя диабету управлять собой.

В конце цикла обучения полезно провести анкетирование пациентов по всем темам «школы самоконтроля», что позволяет проконтролировать уровень теоретических и практических навыков, полученных на занятиях.