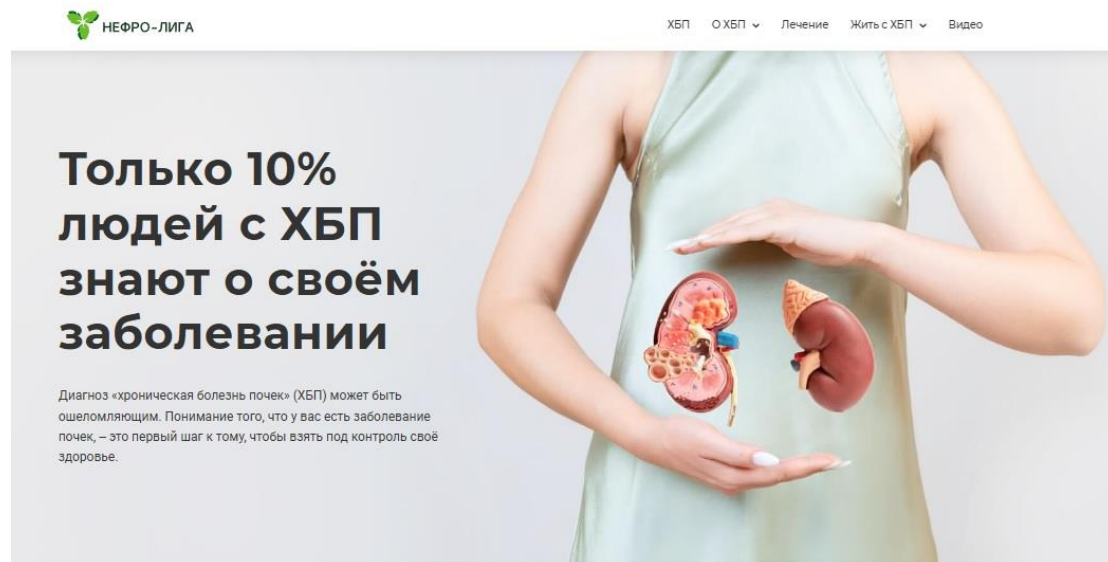


Программа поддержки людей с ХБП

В 2025 году МООНП «НЕФРО-ЛИГА» реализовала масштабную программу, направленную на помощь людям с хронической болезнью почек. Наша цель была не просто проинформировать, а дать реальные инструменты для борьбы с болезнью и повышения качества жизни.

САЙТ.

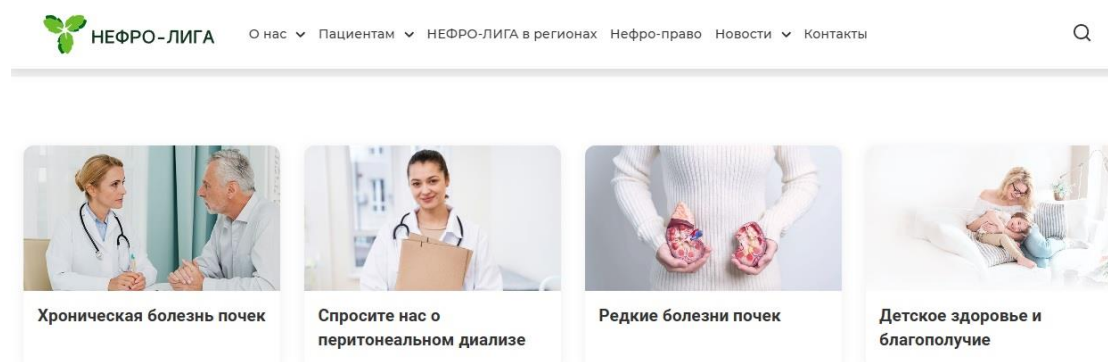
Создан мощный образовательный ресурс «Хроническая болезнь почек»



Основой программы стал новый многостраничный раздел на сайте <https://nephroliga.ru/ckd/>, целиком посвящённый ХБП. В нём мы собрали структурированную, проверенную информацию для пациентов и их близких:

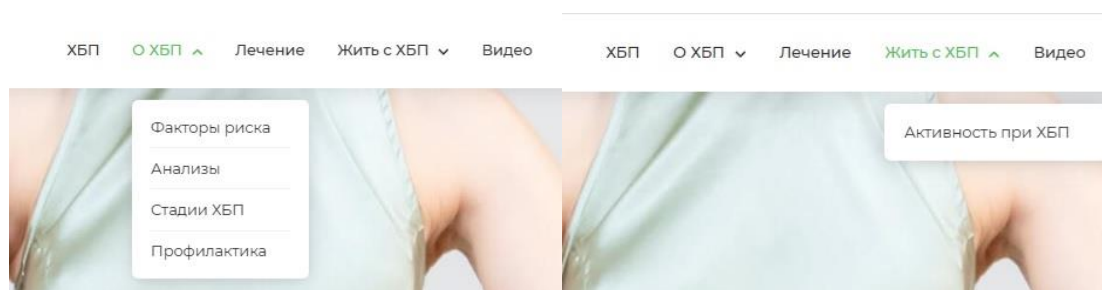
- Что такое ХБП, её стадии и основные причины.
- Объяснение ключевых показателей: креатинин крови и альбумин в моче, СКФ.
- Факторы риска и симптомы, на которые стоит обратить внимание.
- Принципы питания при ХБП, включая контроль фосфора и калия.
- Практические советы о том, как жить с этим диагнозом полной жизнью.

Главный акцент – на ранней диагностике и профилактике прогрессирования. Зная о болезни больше, можно эффективнее ей противостоять.



МЕНЮ лендинга ХБП <https://nephroliga.ru/ckd/>

- ◆ О ХБП <https://nephroliga.ru/ckd/about/>
 - Факторы риска <https://nephroliga.ru/ckd/about/causes/>
 - Анализы (для проверки здоровья почек) <https://nephroliga.ru/ckd/about/tests/>
 - Стадии ХБП https://nephroliga.ru/ckd/about/stages_of_ckd/
 - Профилактика https://nephroliga.ru/ckd/about/prevention_of_ckd/
- ◆ Лечение (симптомов и незначительных недомоганий) <https://nephroliga.ru/ckd/treatment/>
- ◆ Жить с ХБП https://nephroliga.ru/ckd/living_with_ckd/
 - Активность при ХБП https://nephroliga.ru/ckd/living_with_ckd/activity/
- ◆ Видео о ХБП <https://nephroliga.ru/ckd/video/>



На странице «Видео о ХБП» контент сформирован в 6 рубриках, всего **34 видео-записи:**

- Анализы. Исследования (5)
- Хроническая болезнь почек (8)
- Школа пациентов с ХБП (4)
- Школа жизни пациента с ХБП (Котенко О. Н., 4)
- Питание при ХБП (3)
- Врач и пациент. Эффективный диалог (10)

Публикации о запуске лендинга

https://nephroliga.ru/news/novosti_nefrologi/10793/

<https://vspru.ru/members/nephroliga/novosti/2025/12/25122025programmapodderzhkilyudeishbpuspeshnorealizuetsya/>

<https://оооибрс.рф/vsp/novosti-vsp/25122025programmapodderzhkilyudeishbpuspeshnorealizuetsya/>

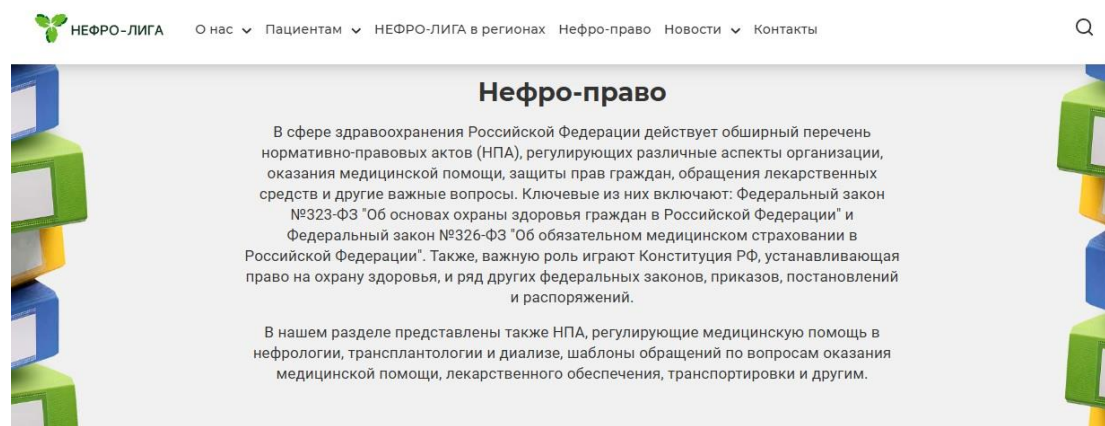
<http://news.patients.ru/2012-03-23-13-41-21/mezhregionalnaya-obshchestvennaya-organizatsiya-nefrologicheskikh-patsientov-nephroliga/4708-25-12-2025-programmapodderzhki-lyudej-s-khbp-uspeshno-realizuetsya>

<https://ms2002.ru/novosti-vsp/10842-25-12-2025-v-sankt-peterburge-obsudili-sistemnye-problemy-pomoshchi-patsientam-s-khobl-2>

https://vk.com/wall-211396496_4541

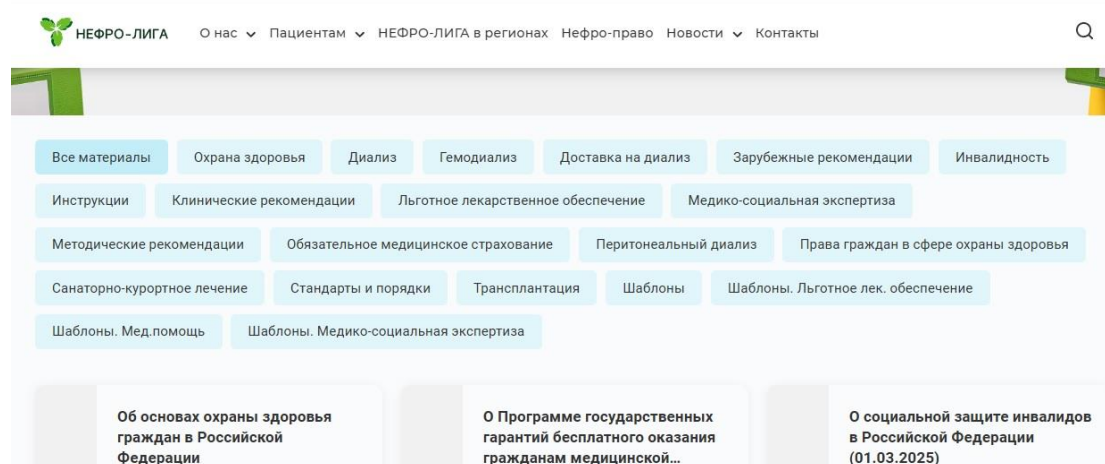
<https://t.me/nephroliga/2184>

НЕФРО-ПРАВО



Разработано новое визуальное оформление и наполнение раздела «Нефро-право» – редизайн, включающий проектирование интерфейса, создание эстетически привлекательного дизайна, а также написание и структурирование контента, чтобы сделать раздел более удобным, функциональным и соответствующим задачам проекта.

Адрес: <https://nephroliga.ru/nephropravo/>



1. Разработана рубрикация для организации контента, чтобы пользователи могли легко ориентироваться и быстро находить нужную информацию – всего **21 рубрика**.
2. Проведены отбор и размещение актуальных НПА и других материалов, разработаны и размещены шаблоны и образцы обращений, всего **220 документов**.

Раздел в дальнейшем будет пополняться новыми НПА. Изменения в законодательстве также отражаются на сайте в разделе «Новости», например, https://nephroliga.ru/news/novosti_all/10795/ (Минтруд России заменит форму заявления о проведении МСЭ).

Проведено обновление CMS и тестирование функционала сайта, актуализация сайта в соответствии с законодательством РФ и другие работы.

Информационная компания о ХБП

СТАДИИ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Стадия	Описание	Расчетная скорость клубочковой фильтрации (pCKФ)	Функция почек
1	Повреждение почек (например, белок в моче), нормальная функция	90 и выше	90-100% 
2	Повреждение почек, незначительное снижение функции	60-89	60-89% 
3a	Снижение функции от незначительного до умеренного	45-59	45-59% 
3b	Снижение функции от умеренного до тяжелого	30-44	30-44% 
4	Тяжёлое снижение функции	15-29	15-29% 
5	Почечная недостаточность	менее 15	менее 15% 

Стадии ХБП (вводный) <https://t.me/nephroliga/2030>

Ст 1 ХБП <https://t.me/nephroliga/2030>

Белок при ХБП (1) <https://t.me/nephroliga/2031> (4 комментария)

Белок при ХБП (2) <https://t.me/nephroliga/2032> (11 комментариев)

2 ст <https://t.me/nephroliga/2033> (7 комментариев)

3 ст ХБП <https://t.me/nephroliga/2039> (40 комментариев)

4 ст ХБП <https://t.me/nephroliga/2040> (67 комментариев)

4 ст ХБП (резюме) <https://t.me/nephroliga/2041> (42 комментария)

5 ст ХБП <https://t.me/nephroliga/2044> (47 комментариев)

Итоговый пост <https://t.me/nephroliga/2048> (38 комментариев)

Посты в канале «НЕФРО-ЛИГИ» в Телеграм о ХБП и стадиях ХБП вызвали большой интерес подписчиков.

Запущена серия обучающих видео с экспертом



Чтобы знания были ещё доступнее, мы записали цикл видеороликов. В них врач-нефролог простым языком объясняет

- Как можно заподозрить у себя ХБП?
- Как проходит диагностика?
- Что важно делать на каждой стадии болезни?
- Какие распространённые мифы о ХБП не имеют ничего общего с реальностью?

Видеоролики размещены на каналах «НЕФРО-ЛИГИ» на YouTube, Rutube и VK Видео, ссылки на ролики были опубликованы в соц. сетях.

1. Что такое ХБП и почему это важно?

<https://rutube.ru/video/3b0b87d58e7890b5e76cf9fd3de6b24e/?r=wd>

<https://youtu.be/JHdnfir-y8>

https://vkvideo.ru/video-211396496_456239488

2. Как распознать ХБП? Тревожные симптомы
<https://rutube.ru/video/5c54922f48dec62d067ab3424a9e4b41/?r=wd>
https://youtu.be/nyIrvF_YNcQ
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239489
3. Как ставят диагноз? Анализы и показатели
<https://rutube.ru/video/80c4adaf32ecacf09c338c746470943d/?r=wd>
https://youtu.be/oZ9zAaz_NfE
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239490
4. Стадии ХБП: что делать на каждой?
<https://rutube.ru/video/6ad991a573b9cd37f22ef171996c572d/>
<https://youtu.be/dUImf3jb12A>
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239493
5. Жизнь с ХБП: диета, лекарства и привычки
<https://rutube.ru/video/edebc25a14bee85138484858f47fcf6e/>
<https://youtu.be/isICDzCpyHQ>
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239494
6. Осложнения ХБП и как их избежать
<https://rutube.ru/video/9eb0b03a2c0afb8343915a21d05e13d7/>
<https://youtu.be/wXv741cPqVc>
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239495
7. Мифы о ХБП
<https://rutube.ru/video/92cb733992092c0e4ef99f2bec383b0a/>
<https://youtu.be/g18jS4I0-P4>
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239496
8. Какие вопросы задавать врачу на приеме, если у вас ХБП
<https://rutube.ru/video/2cc81b5a93d575a3fc92c59673489be7/>
<https://youtu.be/a9Ute4wRwWU>
https://vkvideo.ru/video-211396496_456239497

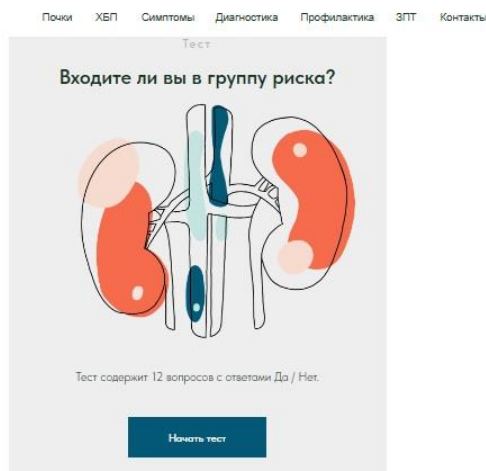
Вебинары о правах пациентов

Знать свои права так же важно, как знать о своей болезни. В рамках программы мы провели серию онлайн-встреч, где подробно разобрали актуальные темы и ответили на вопросы участников:

- Лекарственное обеспечение (2 вебинара).
- Механизмы защиты прав в сложных ситуациях.
- Технические средства реабилитации.

Записи вебинаров сохранены и размещены на видео-платформах.

Лендинг «Мои почки»



Развитие лендинга «Мои почки»
<https://xn--h1aafgkgb9d.xn--p1ai/>

Размещён тест «Проверь свои почки» для определения, имеется ли риск заболевания почек <https://xn--h1aafgkgb9d.xn--p1ai/test>.

Составлен словарь основных терминов, связанных с заболеванием почек <https://xn--h1aafgkgb9d.xn--p1ai/dictionary>.

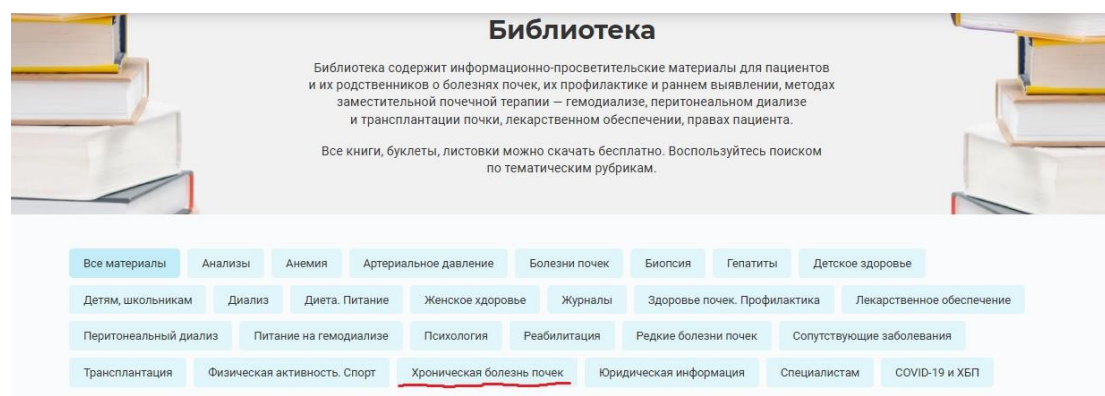
Подготовлены и распространены информационные материалы

Памятки и брошюры созданы, чтобы пациентам было проще понять заболевание, методы лечения и способы самопомощи.

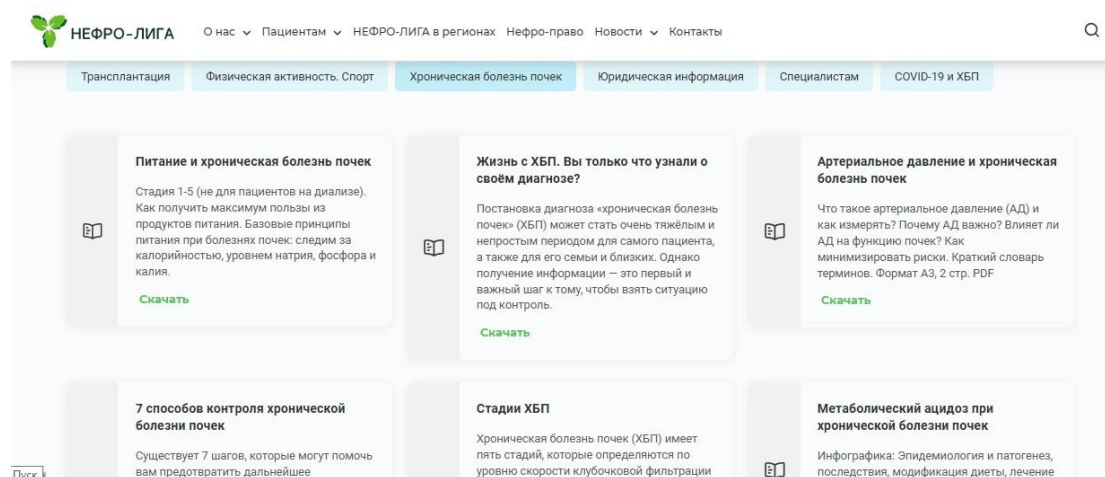
Электронные версии информационно-просветительских материалов размещены в базе знаний сайта https://nephroliga.ru/forpatients/the_library/. Рубрика «Хроническая болезнь почек»

https://nephroliga.ru/forpatients/the_library/khronicheskaya-bolezn-pochek/.

Добавлена рубрика «Артериальное давление» (2 буклета). В рубрику «Специалистам» добавлено 2 новых материала о ХБП.



Для каждого материала указано название, краткая аннотация и ссылка для скачивания.



Всего под рубрикой ХБП размещено 20 материалов. В рамках проекта созданы 16 постеров и 1 брошюра. Общий объём 50 стр А4. Инфографика: 2 макета.

Макеты разработаны для печати в типографии и для размещения на сайте в Библиотеке, подготовлены краткие аннотации.

Примеры постеров серии «Мои почки. Моё здоровье».

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

ЖИЗНЬ С ХБП
Вы только что узнали о своём диагнозе?

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
О ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК**

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

ПРОФИЛАКТИКА
Как делать осознанный выбор для поддержания здоровья организма и почек



Поступные данные свидетельствуют о том, что ХБП имеет связь с диабетом и гипертензией. Однако, несмотря на то, что диабет и артериальная гипертензия являются основными причинами ХБП, они не являются единственными факторами риска. Многие другие факторы также могут способствовать развитию ХБП.

Общие сведения о почках

Почки являются парными органами, расположенными в нижней части спины. Они фильтруют кровь, удаляя из неё лишние вещества и продукты обмена веществ. Кроме того, почки вырабатывают гормоны, которые регулируют артериальное давление и уровень кальция в крови.

Симптоматическая ремиссия заболевания

Симптомы ХБП могут проявляться в виде отеков, усталости, тошноты, головной боли, снижения аппетита, изменения цвета мочи и запаха. Однако в большинстве случаев ХБП протекает бессимптомно, поэтому важно регулярно проходить обследования у врача.

Сакхарный диабет

Сакхарный диабет является одной из основных причин ХБП. Высокий уровень сахара в крови повреждает почки, что приводит к развитию заболевания.

Гипертония

Гипертония также является частой причиной ХБП. Высокое артериальное давление повреждает кровеносные сосуды, что приводит к снижению кровотока в почках.

Болезни сердечно-сосудистой системы или сердечной недостаточности

Сердечные заболевания и сердечная недостаточность могут привести к ХБП. Сердце и почки тесно связаны, и проблемы с одним из них могут повлиять на работу другого.

Анемия

Анемия является частым симптомом ХБП. В почках вырабатывается гормон, который стимулирует выработку красных кровяных телец. При ХБП выработка этого гормона снижается, что приводит к анемии.

Усталость и потеря аппетита

Усталость и потеря аппетита являются частыми симптомами ХБП. Это связано с накоплением в организме токсинов, которые вызывают эти симптомы.

Изменения в моче

Изменения в моче, такие как изменение цвета, запаха, количества и частоты мочеиспускания, могут быть признаками ХБП.

Личный вес

Личный вес является важным фактором риска ХБП. Избыточный вес может привести к развитию заболевания.

Как помочь телу стать сильнее и здоровее?



Рацион и питательные вещества

Правильное питание является ключевым фактором в поддержании здоровья почек. Рекомендуется употреблять продукты, богатые калием, магнием и фосфором, и ограничивать потребление соли, сахара и насыщенных жиров.

Физическая активность

Регулярная физическая активность помогает снизить артериальное давление, улучшить контроль сахара в крови и поддержать здоровый вес.

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

ПРОФИЛАКТИКА
6 СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

7 СПОСОБОВ КОНТРОЛЯ
ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

**Мои Почки
Мне Здоровы!**

КАК УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ
ПРИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Шаг 1: Знайте эти факты!

- Регулярная физическая активность помогает снизить артериальное давление, улучшить контроль сахара в крови и поддержать здоровый вес.
- Правильное питание является ключевым фактором в поддержании здоровья почек.
- Регулярное посещение врача для контроля артериального давления и уровня сахара в крови.
- Избегание курения и употребления алкоголя.
- Поддержание здорового веса.
- Регулярное посещение врача для контроля артериального давления и уровня сахара в крови.
- Избегание курения и употребления алкоголя.
- Поддержание здорового веса.

Шаг 2: Оцените риски

- Семейный анамнез (есть ли у вас или у ваших близких родственники заболевания почек).
- Высокий уровень артериального давления (выше 130/80 мм рт.ст. или выше).
- Высокий уровень сахара в крови (выше 125 мг/дл натощак).
- Наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы и метаболического синдрома.
- Наличие заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, диабета, ожирения, гипертонии, мочекаменной болезни, подагры, псориаза, волчанки, ревматоидного артрита, болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера, болезни Хантингтона, болезни Крейтцфельда-Якоба, болезни Гоше, болезни Ниман-Блюма, болезни Фабри, болезни Хантера, болезни Мюрера, болезни Гоше, болезни Ниман-Блюма, болезни Фабри, болезни Хантера, болезни Мюрера.
- Снижение скорости клубочковой фильтрации (СКФ).
- Наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы и метаболического синдрома.
- Наличие заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, диабета, ожирения, гипертонии, мочекаменной болезни, подагры, псориаза, волчанки, ревматоидного артрита, болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера, болезни Хантингтона, болезни Крейтцфельда-Якоба, болезни Гоше, болезни Ниман-Блюма, болезни Фабри, болезни Хантера, болезни Мюрера.

Дополнительные факторы риска:

- Возраст 65 лет и старше.
- Наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Наличие заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, диабета, ожирения, гипертонии, мочекаменной болезни, подагры, псориаза, волчанки, ревматоидного артрита, болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера, болезни Хантингтона, болезни Крейтцфельда-Якоба, болезни Гоше, болезни Ниман-Блюма, болезни Фабри, болезни Хантера, болезни Мюрера.

Возможные признаки заболевания

- Усталость, слабость.
- Изменения в моче (цвет, запах, количество).
- Отеки.
- Изменения артериального давления.
- Изменения уровня сахара в крови.
- Изменения уровня холестерина.
- Изменения уровня креатинина.
- Изменения уровня гемоглобина.
- Изменения уровня кальция.
- Изменения уровня фосфора.
- Изменения уровня калия.
- Изменения уровня магния.
- Изменения уровня натрия.
- Изменения уровня цинка.
- Изменения уровня меди.
- Изменения уровня селена.
- Изменения уровня кобальта.
- Изменения уровня молибдена.
- Изменения уровня ванадия.
- Изменения уровня никеля.
- Изменения уровня мышьяка.
- Изменения уровня сурьмы.
- Изменения уровня теллура.
- Изменения уровня йода.
- Изменения уровня брома.
- Изменения уровня фтора.
- Изменения уровня хлора.
- Изменения уровня азота.
- Изменения уровня кислорода.
- Изменения уровня углерода.
- Изменения уровня серы.
- Изменения уровня фосфора.
- Изменения уровня калия.
- Изменения уровня натрия.
- Изменения уровня кальция.
- Изменения уровня магния.
- Изменения уровня цинка.
- Изменения уровня меди.
- Изменения уровня селена.
- Изменения уровня кобальта.
- Изменения уровня молибдена.
- Изменения уровня ванадия.
- Изменения уровня никеля.
- Изменения уровня мышьяка.
- Изменения уровня сурьмы.
- Изменения уровня теллура.
- Изменения уровня йода.
- Изменения уровня брома.
- Изменения уровня фтора.
- Изменения уровня хлора.
- Изменения уровня азота.
- Изменения уровня кислорода.
- Изменения уровня углерода.
- Изменения уровня серы.

Шаг 3: Обратитесь к врачу

Регулярное посещение врача для контроля артериального давления и уровня сахара в крови.

Избегание курения и употребления алкоголя.

Поддержание здорового веса.

Регулярная физическая активность.

Правильное питание.

Регулярное посещение врача для контроля артериального давления и уровня сахара в крови.

Избегание курения и употребления алкоголя.

Поддержание здорового веса.

Регулярная физическая активность.

Правильное питание.

Шаг 4: Регулярная физическая активность

Регулярная физическая активность помогает снизить артериальное давление, улучшить контроль сахара в крови и поддержать здоровый вес.

Шаг 5: Правильное питание

Правильное питание является ключевым фактором в поддержании здоровья почек.

Шаг 6: Регулярное посещение врача

Регулярное посещение врача для контроля артериального давления и уровня сахара в крови.

В буклеты разработанных ERA (Инициатива Strong Kidneys (Здоровые почки)), внесены правки (исправлены ошибки и опечатки).

- 1. Печатный вариант + электронный (10 постеров (2-4 стр А4), 1 брошюра), общий тираж 11 000 экз. Общий объём 30 стр А4 (30 000 стр печатной продукции). Жизнь с ХБП. Вы только что узнали о своём диагнозе?**
 Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка: https://nephroliga.ru/upload/iblock/ec1/whw51almjaqk0u0b7jtzj2ecw8y9rrpt/newly-diagnoses-with-kidney-disease_ru.pdf
- 6 способов профилактики болезни почек**
 Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка https://nephroliga.ru/upload/iblock/802/tr9i5mibnf32rlccz0nczvphuqdd2axd/6_steps_to_prevent_kidney_disease_ru.pdf
- 7 способов контроля хронической болезни почек**
 Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка https://nephroliga.ru/upload/iblock/1b3/nobcie562281ksbanh353ph1m9wdixij/7_ways_to_help_manage_ckd_ru.pdf
- Важная информация о здоровье почек**
 Формат А4, 2 стр. PD. Тираж: 1 000 экз. Ссылка https://nephroliga.ru/upload/iblock/847/u2uz02f0kkmkzhytcipsnqrflw7uy58av/information_about_your_kidney_health_ru.pdf
- Профилактика. Как делать осознанный выбор для поддержания здоровья организма и почек**

Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/472/a9iizi0eksxefxc00dc22i5ovqsxdbhx/making_choices_to_keep_you_and_your_kidneys_healthy_ru.pdf

Как улучшить здоровье при болезни почек

Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/2c1/ip6cctjng5qtjes3nz9x03uacgsprws/ways_to_improve_health_ru.pdf

Фосфор. Рекомендации для пациентов

Постер. Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
<https://nephroliga.ru/upload/iblock/b3b/5rlmwtfz4sq398r3wj22mxajx946ygsa/Phosphorus.pdf>

Белок. Рекомендации для пациентов

Постер. Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
<https://nephroliga.ru/upload/iblock/734/x2cui4zf1gf304peunutln932db171o2/Protein.pdf>

Натрий. Рекомендации для пациентов

Постер. Формат А4, 4 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
<https://nephroliga.ru/upload/iblock/8dc/iwhiq7bhvej28bbjq1d80uk2144e4xd3/Sodium.pdf>

Калий. Рекомендации для пациентов

Постер. Формат А4, 2 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
<https://nephroliga.ru/upload/iblock/772/2sba72k111aognnbgoh6inag107xll13/Potassium.pdf>

Жизнь после трансплантации

Формат А5, брошюра. 16 стр. PDF. Тираж: 1 000 экз. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/f6e/w9x2jg8f6ytmks9ps2l7trcynp30b4qk/Zhizn_posle_transplantacii_2025_compressed.pdf

2. ЭЛЕКТРОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Буклеты и флаеры. 5 буклетов, 20 стр А4

Артериальное давление и хроническая болезнь почек

Формат А4, 4 стр. PDF. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/a8c/628796zjgh0swt4gqbei4kvhx6yupbvi/Factsheet-Blood-Pressure-and-CKD_ru.pdf

Измерение артериального давления дома

Формат А4, 2 стр. PDF. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/bd2/a1zi2y5fdll28446vzv0ubitr9fgjlau/Home-BP-monitoring-infographic_ru.pdf

Рацион после трансплантации почки

Формат А4, 2 стр. PDF. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/a8a/7q5r4ioouwj7ybw8u4meyihxwgecw9s6/kidney_transplant_diet_ru.pdf

Начните разговор о почках со своими пациентами (для врачей)

(ERA, Здоровые почки). Формат А4, 6 стр. PDF. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/c20/jva4z6a8mf9vv8t8w88a8z5oawsid15p/ERA_Strong_Kidneys_Clinical_Information_Guide_RU.pdf

Поговорим о здоровье почек (для пациентов)

(ERA, Здоровые почки). Формат А4, 6 стр. PDF. Ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/ea1/r16mecreo5n665qcf28bme7yxfkdpr4u/ERA_Strong_Kidneys_Patient_Information_Guide_RU.pdf

Инфографика «Стадии ХБП»

Формат А5, 1 стр. JPEG. ссылка
https://nephroliga.ru/upload/iblock/75e/sh6kprpp24t4xs3gd7we6penw315zoy1/Stages_of_kidney_diseas.jpg

Инфографика KDIGO

Метаболический ацидоз при хронической болезни почек

https://nephroliga.ru/upload/iblock/011/og0frwidv52t2rqfg1nk1jt7nxobmufw/KDIGO_metalic_acidoz_VisAbst.pdf

Проект реализован благодаря поддержке компании ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз».

От всей души благодарим за доверие, социальную ответственность и неоценимую помощь в реализации этого важного проекта. Именно благодаря такому партнёрству мы вместе создаём среду, где поддержка и забота становятся реальными действиями, а не просто словами.

Дальнейшее развитие проекта

Пациентам необходимы информация и инструменты, чтобы понять свое состояние и развить мотивацию для постановки и достижения целей по защите здоровья почек.

Информационная поддержка людей с хронической болезнью почек (ХБП) должна проводиться на постоянной основе и включать в себя онлайн-сообщества («НЕФРО-ЛИГА»), ресурсы, школы пациентов, статьи о диетах и образе жизни, а также помощь профессионалов, которые дают советы, как контролировать заболевание через питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и правильный прием лекарств. Основные темы (для школы пациента, вебинаров): диета с ограничением соли/белка, контроль веса, прием жидкости, отказ от курения, физические нагрузки, а также важность своевременной консультации с нефрологом для управления ХБП. Также необходим доступ к психологической поддержке (индивидуальные консультации психолога, работа в небольших группах поддержки онлайн/офлайн).

Необходима разработка онлайн-курса «Контроль здоровья почек». Формат обучения предполагает самостоятельное изучение видеолекций, текстовых материалов и выполнение заданий – в удобное время.



Контроль здоровья почек

Онлайн-курс
для групп риска
и лиц с хронической
болезнью почек