**ФОРМА ПРОЕКТНОЙ ЗАЯВКИ УЧАСТНИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА** | Жить активно! |
| **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА** (ФИО, адрес проживания, контактный телефон, e-mail) | **Анисимова Анна Анатольевна****Тульская область г.Богородицк, ул Победы д.34 кв.81****тел.; 9190867587 e-mail; tp.lungs@gmail.com** |
| **НАПРАВЛЕНИЕ, которому соответствует проект** (отметьте знаком **Х**) | Работа с членами пациентских организаций; | **Х** |
| Эффективное взаимодействие пациентских организаций с властью |  |
| Управление пациентской НКО |  |
| PR в пациентских НКО |  |
| **ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**(начало не ранее 01.10.2021, окончание – не позднее 30.12.2021) | 11.10.2021 - 30.12.2021 г. |
| **ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА** (территории, на которых будет осуществляться деятельность) | Европейская часть России |
| **ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА** | Люди перенесшие трансплантацию органа (реципиенты), и живые доноры органов. |
| **АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА** |
| Краткое описание проекта, не более 2000 знаков с пробелами | Вследствие недостаточной физической нагрузки, происходит ухудшение мышечного тонуса, быстрая утомляемость пациентов, снижение их работоспособности, эмоциональная нестабильность. Идея проекта заключается в вовлечении доноров органов и реципиентов (получателей) в физическую активность с нагрузкой больше, чем можно получить в быту, а также, в вовлечении в любительские виды спорта.Проект реализуется онлайн, охватывая преимущественно Европейскую часть России. Выбор обусловлен большой разницей во времени центральных регионов и отдаленных регионов России, что вызывает затруднения в проведении вебинаров и организации общения в общих чатах проекта. Вебинары и другие онлайн работы, будут транслироваться из Москвы.Направления деятельности: * повышение уровня осведомленности, о пользе спорта и физической активности среди реципиентов и доноров: проведение вебинаров с приглашением врачей, онлайн встреч для неформального общения доноров и реципиентов;
* повышение мотивации, путем освещения вдохновляющих, положительных примеров активности пациентов на ресурсах организации;
* вовлечение пациентов в спортивные мероприятия, в международный челленж для реципиентов и доноров «Миллиард шагов».

Это будет формировать правильное, позитивное отношение к умеренным физическим нагрузкам после трансплантации, и положительно отразится на здоровье пациентов.  |
| **ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПРОЕКТА** |
| Важно качественно сформулировать проблему и описать ее причины и следствия | После того, как операция состоялась, пациенты получают рекомендацию от врача заниматься легким спортом или другой физической активностью. При этом врач часто не оговаривает сроки или состояние пациента, когда умеренные физические нагрузки станут не только разрешены, но и полезны. Также пациент не всегда корректно понимает лечащего врача, что в целом приводит к низкому уровню вовлеченности в физическую активность среди реципиентов и доноров.Мы провели анонимный опрос, с целью выяснить, информированы ли доноры и реципиенты о пользе спорта, и придерживаются ли они рекомендации врача в сфере физических нагрузок.По результатам опроса <https://docs.google.com/document/d/13A2b13m3TTINNelLljxyui7Rdqwq4ZQm75Y09ux-l5U/edit?usp=sharing> выявлено, что большая часть опрошенных знает о том, что заниматься нужно, но либо ограничивается только бытовыми делами, либо небольшой зарядкой по утрам.Все реципиенты (получатели органа) вынуждены принимать препараты снижающие иммунитет, самыми распространенными побочными явлениями которых являются такие симптомы как: артериальная гипертензия, остеопороз, гиперкалиемия, тремор, сахарный диабет, нефро- и нейротоксичность <https://kpfu.ru/portal/docs/F_1133600803/L7..Immunosupressivnaya.terapiya.pdf> Умеренная физическая активность поможет полностью или частично нейтрализовать негативные симптомы, и положительно повлиять на физическое и эмоциональное состояние, а также и самооценку пациентов (журнал «Вестник трансплантологии» №3-2018 <https://clck.ru/XWWAn>В следствие недостаточной физической нагрузки, происходит ухудшение мышечного тонуса, быстрая утомляемость пациентов, снижение их работоспособности, эмоциональная нестабильность.Несмотря на то, что органные доноры не принимают иммуносупрессивную терапию, донору также важно начать заниматься спортом. Донором органа в России может быть только близкий кровный родственник. А для мотивации и эмоциональной стабильности очень важно чтобы донор, сам вовлекся в физическую активность, и показывал своим примером положительный эффект.За рубежом физические нагрузки не только широко распространены среди данных категорий пациентов, но и уже десятки лет проводятся соревнования Всемирного, Европейского и национального масштаба, по аналогии с олимпийскими (зимние и летние), включающие любительские виды спорта, такие как бег, плавание, большой и малый теннис, волейбол, лыжные виды спорта, сноуборд, дартс, гольф и т.д.В РФ подобные соревнования имеют очень малую локализацию (в отдельных регионах, городах) которые не получают широкой огласки и множество пациентов не знают не только об этих региональных соревнованиях, но и том, что в мире проводятся более глобальные, поехать на которые может каждый пациент, независимо от уровня подготовки. |
| **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА** |
| **Ц**ель должна соответствовать проблеме, то есть при достижении поставленной цели проблема должна быть решена | Повысить уровень вовлеченности в физически активный образ жизни среди реципиентов и органных доноров |
| **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОЕКТА** |
| Задачи должны соответствовать описанию проблемы и быть «шагами» к достижению поставленной цели | * Повышения уровня осведомленности, о пользе спорта и физической активности среди реципиентов и доноров.
* Повышение мотивации, путем освещения вдохновляющих, положительных примеров активности пациентов на ресурсах организации.
* Вовлечение пациентов в спортивные мероприятия
 |
| **ПЛАН ПОДГОТОВКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА** |
| **№** | **Деятельность/****мероприятие** | **Период** | **Ответственный** |
| **Задача № 1. Повышения уровня осведомленности, о пользе спорта и физической активности среди реципиентов и доноров.** |
|  | Проведение опроса об уровне осведомленности по теме физ.активности. | 1-2 недели | Руководитель проекта |
| 2. | Подготовка и организация не менее двух вебинаров о пользе и рисках физической активности после трансплантации | 2-6 неделя | Руководитель проекта |
| 3. | Верстка, дизайн, макетирование, печать инфо-плакатов | 1-7 неделя | Дизайнер |
| 4. | Согласование и размещение плакатов в профильных медучереждениях | 4-11 неделя | Руководитель проекта |
| **Задача № 2. Повышение мотивации, путем освещения вдохновляющих, положительных примеров активности пациентов на ресурсах организации.** |
| 5. | Публикация историй о положительной физической активности среди реципиентов и доноров где планируются публикации? | 4-12 неделя | Менеджер  |
| 6. | Проведение онлайн-встреч с активистами, для обмена опытом с новичками. | 4-10 неделя | Руководитель проекта |
| 7. | Проведение флешмоба «Мой активный день» среди ЦА |  5-11 неделя | Менеджер |
| **Задача №3** | **Вовлечение пациентов в спортивные мероприятия** |
| 8. | Информирование и привлечение к участию в офлайн спортивных мероприях.Помощь с регистрацией и формированием команд.  | 4-12 неделя | Менеджер |
| 9. | Создание команды и привлечение к участию в международном челленже для реципиентов и доноров «Миллиард шагов» | 1-6 неделя | Менеджер |
| 10. | Привлечение к участию в спортивных онлайн мероприятиях, и других видах физической активностей. | 4-12 неделя | Менеджер |
| **Качественные результаты и способы их измерения** |
| Соотносятся с задачами | * Повысилась осведомленность участников о возможности заниматься спортом после трансплантации. Уровень знаний будет проверятся анкетированием.
* Участники получили опыт участия в международном челлендже «Миллиард шагов» и возможность пообщаться с иностранными пациентами, вступили в международное сообщество и расширили свое представление об образе жизни после трансплантации.
* Сформировано активное сообщество людей, которые занимаются спортом и участвуют в спортивных мероприятиях со здоровыми людьми, тем самым привлекая внимание к теме трансплантации. Общение людей в сообществе благотворно повлияет на социализацию и самооценку.
 |
| **КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ИЗМЕРЕНИЯ** |
| Соотносятся с деятельностью | * 60 пациентов примут участие в проекте - измерение показателя листы регистрации на вебинар, регистрация в онлайн мероприятиях, фото с офлайн мероприятий.
* Будет проведено не менее 2-х вебинаров о пользе и рисках спорта после трансплантации с участием профильных врачей.
* Более 80 человек посмотрят вебинар (способ оценки - активные участники и просмотры записи).
* Печатная продукция с краткой информацией о пользе физической активности, будет размещена не менее чем в 2 профильных медицинских учреждениях (фотоотчет).
* Будет проведено 3 онлайн встречи с активными реципиентами, которые вдохновят участников проекта, и дадут возможность задать те вопросы об активной жизни после трансплантации (ссылки на записи видео).
* Не менее 15 человек примут участие во флешмобе «Мой активный день», где покажут другим и себе самим, что они могут заниматься разнообразной физической активностью в течение дня (ссылки на публикации).Не менее 40 человек примут участие в онлайн или офлайн спортивных мероприятиях (способ измерения - количество зарегистрированных участников, фото с мероприятий).Будет опубликовано не менее 10 публикаций о проекте в социальных сетях организации.
 |
| **КОМАНДА ПРОЕКТА** |
| Квалификация заявителя  | **Руководитель проекта: Анисимова Анна Анатольевна** 05.07.1987Образование среднее. Соучредитель организации МБОО “Своя атмосфера, член правления с 2018 года.SMM менеджер во всех соцсетях организации с 2018 года. Комьюнити-менеджер, менеджер по работе в проектах с 2018 года. В основные задачи входит: ведение соцсетей организации, создание “живых” сообществ в чатах организации и ее проектах, работа с волонтерами и благополучателями.Активно работала в проекте менеджером в проекте “Время для спорта” а также организатором любительских тренировок внутри проекта. В 2016-2017 годах, менеджер в ежегодных акциях “Спасибо доктор”.В 2016-17 годах была задействована в работе над проектом #ЗадержиДыхание - о пользе донорства и органной трансплантации, в составе инициативной группы, которая в последующем превратилась в организацию МБОО “Своя атмосфера”**Функционал руководителя проекта:** общее руководство проектом, подбор и привлечение сотрудников проекта, организация вебинаров, ведение документации проекта, планирование работы, контроль за деятельностью по проекту,заключение договоров о сотрудничестве, подготовка текущих и итогового отчетов.**Менеджер проекта: Ткачева Элла,**1976,Образование высшее, - МГУ, механико-матиматический факультет.Донор почки для своей дочери. Постоянный волонтер организации МБОО «Своя атмосфера», более года, работает с благополучателями в направлении развития физической активности.SMM-менеджер, организатор первого в России онлайн ресурса для органных доноров и реципиентов, посвященного спорту и физическим нагрузкам после трансплантации. В 2019 году, представляла Россию на ассамблее Европейской федерации спорта после трансплантации на Всемирных играх для трансплантированных пациентов в Англии. Там же участвовала в благотворительном забеге доноров. Была волонтёром-переводчиком Российской команды.С 2018 года (после трансплантации), принимает активное участие в физической реабилитации дочери - реципиента почки.В 2019 году сопровождала дочь в Швейцарию, для участия в зимнем спортивном лагере для обучения трансплант-детей зимним видам спорта. По возвращении, приступила к организации такой же поездки для российских детей-реципиентов. Поездка дважды перенесена, ожидается в 2022 году.В 2019 году, в качестве волонтера МБОО “Своя атмосфера” принимала участие, в подготовке к проекту “Время для спорта”, сбор входных анкет.В качестве волонтера в МООНП “Нефро-лига” помогала в проведении Школы юного пациента, посвященной физическим нагрузкам и спорту. В данных момент, занимается подготовкой турнира по мини-футболу с участием пациентов диализа, людей с трансплантированными органами и врачами, который планируется на весну 2022 года. **Функционал менеджера проекта:** поиск и привлечение активных людей в проект, работа с целевой аудиторией проекта, проведение опросов целевой аудитории, поиск информации о спортивных мероприятиях для целевой аудитории, работа с участниками проекта, размещение информации на ресурсах организации. |
| **ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА** |
| В том числе некоммерческие организации, общественные объединения, государственные и муниципальные учреждения, органы власти | Портал о пользе спорта после трансплантации. <https://www.instagram.com/transplantsportrus/> |
| **РЕСУРСЫ** |
| **№** | **Наименование** | **Количество** | **Источник** |
| **Люди** | Ведущий вебинараВрач трансплантологВрач реабилитолог ДизайнерИнтервьюер (сбор, подготовка редактура историй активистов)Специалист по размещению публикаций в соцсетях | 111112 | сотрудник организацииИнститут ШумаковаИнститут Шумаковафрилансерсотрудники организациисотрудник организации |
| **Материалы** | СмартфонКомпьютер | 22 | Собственность специалистаСобственность специалиста |
| **Оборудование** |  |  |  |
| **Услуги**  | Платформа ZoomИнтернет связьПечать плакатовДоставка плакатов в медицинские учреждения | 12 линии10 шт10 | Оплата за счет средств организацииЛичный вклад сотрудниковОплата за счет средств организацииОплата за счет средств организации |
| **Риски** | Отказ врача специалиста в проведении вебинараНе работает/ прерывается интернет связь при проведении вебинара.Отказ глав медучреждений в размещении информационных плакатов на территории медучрежденияНе Работает/ прерывается интернет связьНе умение участников пользоваться смартфоном в рамках проектаНе проводятся офлайн мероприятия в связи с эпидемической обстановкой. | поиск другого профильного врачаПеренесение вебинара на другое времяПоиск медучреждений смежного профиля (поликлиника, аптека)Перенесение вебинара, если причина не решаема - сбор вопросов и съемка видео с последующим информированием участников о размещенииСоздание печатной и видео инструкцииОрганизация онлайн турниров в прямом эфире (чеканка мяча ногой, воланчика ракеткой, дарц и т.д. |