**Отчет по результатам реализации проекта**

**«Анкилоз не приговор»**

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнитель проекта (название организации или инициативной группы) | МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева» – Новосибирское областное и Алтайское краевое отделения |
| Руководитель проекта | Обертышев А.К., г. Новосибирск |
| Состав команды проекта | Администратор - Королева Юлия  Куратор - Зайцев Евгений  Волонтер - тренер Михайлов Пётр |
| Срок реализации проекта (с такого-то по такое-то) | 01.11.2020 - 24.12.2020 |

**Краткое описание содержания деятельности по проекту за отчетный период**

Целью нашего проекта было повышение уровня вовлеченности пациентов страдающих центральной формой и анкилозированием позвоночника при Болезни Бехтерева в регулярные занятия физической культурой.

Главная проблема таких пациентов заключается в отсутствии полезной информации о том, что очень важно заниматься укреплением мышц спины и опорно-двигательного аппарата. И как следствие, это приводит к высокой степени инвалидизации у пациентов, снижение качества и уровня жизни.

В ходе реализации проекта особенный отклик мы получили от пациентов с анкилозированием позвоночника, которые не знали и не даже не задумывались о том, что в их состоянии можно и нужно заниматься укреплением мышц спины и опорно-двигательного аппарата, какие упражнения им доступны на тренажерах.

По итогу проекта размещены в интернете, социальных сетях и мессенджерах видео-уроки, показывающие упражнения по укреплению физического здоровья пациентов, страдающих центральной формой и анкилозированием позвоночника при болезни Бехтерева.

Реализация проекта привлекла внимание не только у пациентов с центральной формой и анкилозированием позвоночника, но и людей, страдающих другими формами болезни Бехтерева.

Отклонение от плана работы было связано с болезнью руководителя в ноябре ОРВИ, администратора проекта в октябре ОРВИ, выходом из ремиссии (обострение болезни Бехтерева) в декабре руководителя и администратора проекта.

Формально вместо 5 коротких запланированных видео было снят один длинный ролик. Он включает в себя комплекс с большим количеством упражнений (больше запланированных для каждого маленького ролика). Результаты проекта достигнуты в полном объеме.

Видео: <https://youtu.be/VMSL8Q6DyQg>

https://www.instagram.com/tv/CJAvqFICZXg/?igshid=vcp9to4m48ko  
https://www.instagram.com/p/CF9BSSKspP1/?igshid=19x4v4hqmcdcj https://www.instagram.com/p/CIDXmKrMvCk/?igshid=sjrhsmryumi https://vk.com/wall-182419872\_189

**Описание степени достижения результатов проекта**

Количественные результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Перечень результатов* | *План* | *Факт* |
| Разработано и сняло видеоуроков | 5 | 1 |
| Снято и рассказано упражнений | 15 | 16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В интернете, социальных сетях и мессенджерах вышли просветительские публикации | 4 | 4 |
| Привлечены волонтеры | 4 | 3 |
| Регионы участники проекта | 2 | 2 |
| Пациенты получившие консультационную поддержку | 15 | 20 |

Качественные результаты:

Повышен уровень вовлеченности пациентов страдающих центральной формой и анкилозированием позвоночника при Болезни Бехтерева в регулярные занятия физической культурой

Способ измерения показателя - снят видео-урок с комплексом упражнений, который просмотрен и отмечен 263 раза.

Незапланированных результатов проекта нет

Дата 24.12.2020 Обертышев А.К

Королева Ю.В.