

## ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ С МУКОВИСЦИДОЗОМ КИНЕЗИТЕРАПИИ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ

Г.Н. Московцев, Санкт-Петербург, Россия

Цель работы - обучение пациентов с муковисцидозом кинезитерапии с использованием интернет-технологий и оценка эффективности таких занятий. Использование кинезитерапии (специальных приемов и техник, позволяющих освободить легкие от мокроты), в сочетании с физической активностью и здоровым образом жизни, чрезвычайно эффективно для профилактики обострений и улучшения качества жизни пациентов с муковисцидозом. Однако большинство больных муковисцидозом России регулярно кинезитерапией не занимается. Основные причины – отсутствие методических навыков и, что возможно еще более существенно, осознания необходимости таких занятий.

Материалы и методы. В течение нескольких последних лет автор дистанционно, с помощью широко и повсеместно доступных сейчас интернет-технологий, консультирует пациентов с муковисцидозом из разных регионов и проводит с ними циклы регулярных занятий по кинезитерапии, общей физической подготовке и профилактике. В докладе приводится методика занятий, полученные пациентами результаты, а также их оценка самими занимавшимися и, в ряде случаев, лечащими врачами.

Следует отметить, что из нескольких десятков пациентов, обратившихся за помощью по обучению кинезитерапии в течение последних трех лет, не более 20% приступили к регулярным занятиям. А ведь это наиболее активные люди, сами обратившиеся к автору. Основное, над чем следует работать - мотивация, желание пациентов регулярно заниматься, волевой настрой. Сказать человеку: «Тебе это полезно» недостаточно. Обычно улучшения наступают лишь через несколько недель серьезной работы, и большинство этого просто не дожидается. Чрезвычайно помогает то, что автор, проводящий занятия, сам является пациентом с муковисцидозом и предварительно отработал все нюансы осваиваемых техник на себе. Это меняет отношение к занятиям и повышает доверие пациентов, что отмечают их лечащие врачи.

Занятия включают обучение не только собственно кинезитерапии, а и режиму дня, гигиене, таймменеджменту, общей физической подготовке. Задача, чтобы пациент познакомился с «идеологией здоровья» и проникся ей. Все подавшие заявки проходят отбор, основным критерием которого является именно их мотивация, волевой настрой и желание работать для того, чтобы жить полноценно.

Несколько слов об организации занятий и их преимуществах. Обучение кинезитерапии больных муковисцидозом из разных городов России и ближнего зарубежья проводилось по скайпу (GoogleHangouts). Преподаватель и ученик видели и слышали друг друга, могли наблюдать за техникой. Плюсы такого обучения перед традиционными (непосредственно в медучреждении под руководством кинезитерапевта, либо самостоятельно по изданным пособиям), в следующем: комфортные условия занятий (ты дома); интерактивный режим (контакт с преподавателем, можно все показать, объяснить, вдохновить); нет риска перекрестного заражения (при муковисцидозе он чрезвычайно высок); регулярность и возможность выбора удобного времени занятий (никаких очередей, возможен гибкий график); независимость от города и места проживания (доступно в режиме онлайн для жителей отдаленных мест, поездки не нужны); возможна сетевая передача опыта и знакомство пациентов с муковисцидозом друг с другом (сейчас им резко не хватает общения).

Результаты показывают, что у всех занимавшихся пациентов отмечается улучшение самочувствия, меняется на более позитивный весь жизненный настрой.

Выводы. Проведение дистанционных занятий по освоению кинезитерапии и правил здорового образа жизни с использованием Интернета эффективно. Во всех случаях удавалось обучить пациентов необходимым техникам и приемам, а как следствие - добиться улучшения их состояния. Побочных отрицательных эффектов и осложнений не было.