

Мобильные технологии и здоровый образ жизни

Дмитриева Е.В., Директор Фонда "Здоровье и Развитие"

Фролов С.А., Директор программ Фонда "Здоровье и Развитие"

Корнеев А. Л., – Руководитель программ в области мобильного здоровья

Малахова В.В., PR- Директор Фонда

Кондратьева И.А., Руководитель молодежных программ, координатор проекта

«Россия без табачного дыма»

Фонд «Содействия национальным проектам в области здравоохранения

«Здоровье и Развитие», Россия

frolov@fzr.ru, kondratyeva@fzr.ru

Согласно социологическим исследованиям, 92%¹ россиян имеют как минимум один мобильный телефон. Доступность, распространенность и удобство мобильных устройств оказывает существенное влияние не только на сферу связи, но и на другие общественные институты. Все большее число сервисов доступных через интернет или по телефону, стремится развивать мобильный формат. Запись ко врачу, оплата покупок, штрафов или парковки, государственные услуги и многое другое становится доступным через мобильные приложения или СМС-сервисы.

Эта тенденция не обошла и сферы образования, здравоохранения. Примером может служить возникшая как в развитых, так и в развивающихся странах сфера мобильного здоровья. Мобильное здоровье (от англ. Mobile health или mHealth) – общее название проектов в сфере общественного здравоохранения, основанных на использовании мобильных устройств с целью диагностики, информирования, образования и мотивации пациента, а также формирования приверженности к лечению и посещению врача и т.д.

В этих проектах сотовые телефоны, планшетные компьютеры, КПК и подключаемые к ним модули позволяют дистанционно сделать УЗИ, анализ крови, вести электронную карту пациента, посетить видеоконференцию с врачом, получить своевременное напоминание о приеме препарата, подписаться на информационную СМС-рассылку с рекомендациями по различным вопросам здоровья, профилактики и др.

Среди программ в области mHealth, наиболее широкое распространение получили СМС-сервисы. Это связано, в первую очередь, с доступностью СМС: они поддерживаются любыми мобильными телефонами независимо от их операционной системы и стандартов сотовой связи. Во-вторых, формат СМС ограничивает сообщения до краткого совета или инструкции, при этом сохраняя характер личного общения с абонентом. В-третьих, относительно низкой стоимостью СМС и возможностью доставить СМС на телефон клиента в любой точке страны.

В России первые проекты в области мобильного здоровья были разработаны и реализуются Фондом “Здоровье и Развитие” в сотрудничестве с Министерством Здравоохранения РФ, Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБУ «Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова» Министерства здравоохранения РФ, Российской

¹ ВЦИОМ Пресс-выпуск №2379, <http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=114358>

Ассоциации Репродукции Человека, и других профильных медицинских организаций и учреждений России. Ежегодно, с 2010 г., проекты Фонда представляются на mHealth Summit - крупнейшей международной конференции в области мобильного здравоохранения.

В феврале 2012 году стартовал проект по бесплатному СМС-информированию беременных женщин и родителей детей до года – «СМСмаме» (www.smsmame.ru). Это первый в России проект федерального уровня, доступный всем жителям Российской Федерации.

После регистрации в программе подписчики получают на мобильный телефон 2-3 бесплатных сообщения в неделю, которые содержат советы и напоминания о важных аспектах беременности и развития ребенка, разработанные ведущими российскими специалистами в области неонатологии, акушерства и гинекологии, педиатрии.

В январе 2013 был запущен новый федеральный проект «Школа ЭКО» (ivfschool.ru) - по бесплатному СМС-информированию будущих родителей, которые испытывают сложности с естественным зачатием и рассматривают ЭКО/ВРТ как основную возможность забеременеть. Программа стала доступна жителям России и предоставляет бесплатное комплексное информационно-психологическое сопровождение в виде СМС-сообщений, вебинаров, поддержки сообществ в социальных сетях, лекций и консультаций специалистов. Информирование проводится по таким вопросам ВРТ/ЭКО, как государственные квоты, правовые основы ЭКО, подготовка к данной процедуре, необходимые анализы, проведение самой процедуры ЭКО, психологическая поддержка и многое другое.

В 2014 году Фонд «Здоровье и Развитие» в рамках социального проекта «Россия без табачного дыма» (www.smokefreerussia.ru) разработал мобильное приложение, направленное на защиту населения страны от табачного дыма. Приложение называется «Не курить!» («Россия без табачного дыма»).

Новое мобильное приложение «Россия без табачного дыма» - интересный и полезный инструмент в работе организаций, специалистов и волонтеров, заинтересованных в сохранении здоровья российских граждан и укреплении человеческого потенциала страны.

В приложении доступны как официальные тексты документов, так и подробные комментарии специалистов к ним. В статьях и инфографике пользователи смогут узнать о том, как оградить наше население от табачного дыма. С помощью мобильного приложения пользователи смогут видеть и отмечать на карте места и организации, свободные от курения, а также своевременно получать самую актуальную и наиболее достоверную информацию о вреде употребления табака и пассивного курения, о мировом и российском опыте по созданию среды, свободной от табачного дыма, а также многое другое. Мобильное приложение «Россия без табачного дыма» будет доступно с 31 мая 2014 г. в Appstore и Google Play.

В приложении несколько разделов – «О чем говорит Закон», «Мифы табачной индустрии». Раздел «На карте» позволяет просматривать и комментировать в живом времени информацию о барах, ресторанах, учреждениях и организациях, которые обеспечивают (или нет) защиту населения от табачного дыма.

Работать с приложением «Россия без табачного дыма» легко и удобно, можно со смартфона или планшета (на базе IOS и Android). Контент мобильного приложения постоянно обновляется и развивается в соответствии с актуальными требованиями времени. Данное мобильное приложение является не только полезным информационным ресурсом и площадкой, но и незаменимым инструментом, который поможет всем желающим активно содействовать в реализации мер, направленных на охрану здоровья граждан от последствий воздействия табачного дыма.

В настоящее время Фонд «Здоровье и Развитие» завершает работу над новым проектом в области мобильного здоровья для подростков по профилактике репродуктивного здоровья, в основе которой лежит комплексная программа по здоровому образу жизни «Всё, что тебя касается» (www.fzr.ru).

Программа «Всё, что тебя касается» включает в себя обучающие тренинги для подростков, организацию волонтерского движения по продвижению здорового образа жизни в молодежной среде, проведение тематических досуговых мероприятий и информационных кампаний в СМИ. Использование современных методик (тренинги, «мозговые штурмы», проектная деятельность, групповая работа, ролевые игры) позволяет максимально вовлекать подростков в работу, развивать лидерский потенциал, приобретать опыт и навыки, которые могут пригодиться им в будущей работе.

Важным аспектом в разработке современных программ для молодежи по здоровому образу жизни является применение подходов геймификации (Gamification), характерных для компьютерных игр, для неигровых процессов с целью привлечения внимания молодежи и повышения их вовлечённости в процесс формирования ответственного поведения в отношении своего здоровья. Одним из таких компонентов программы «Всё, что тебя касается» является мобильное приложение для подростков, которое еще больше мотивирует их участие в самой программе «Всё, что тебя касается».

Фонд в рамках своих программ также активно использует современный и удобный формат обучения и проведения онлайн занятий – вебинары - для аудитории реализуемых программ. Возможности вебинара позволяют в рамках программ проводить как целые курсы через Интернет для педагогов, психологов, социальных работников из разных регионов РФ, так и отдельные онлайн занятия для беременных и мам с детьми. У участников программ всегда есть возможность задать волнующие их вопросы и получить более подробную информацию от ведущих специалистов в различных областях: акушерства, гинекологии, педиатрии, неонатологии и др., а также по различным актуальным темам: развитие ребенка, здоровое питание, грудное вскармливание, по вопросам социальной защиты и поддержки молодых мам и др.

С развитием мобильных технологий и новых форматов связи открывается новая эра в профессиональной коммуникации «врач-пациент», «учитель-ученик» и др., предоставляя новые возможности и решения для формирования ответственного поведения людей в отношении своего здоровья. Современные коммуникационные возможности позволяют существенно экономить время и усилия в образовательном процессе, устанавливая регулярные и оперативные консультации. Использование нового формата обучения, через систему онлайн-курсов, вебинаров и мобильных приложений или СМС-компонента, позволяет

ускорить обмен опытом в профессиональной среде и сделать советы профессионалов доступнее конечному получателю.

Исследования эффективности программ показывают, что мобильные технологии вносят существенный вклад в повышение уровня информированности и образованности пользователя, помогают преодолевать стереотипы и ложные знания из интернета, снижая риски «синдрома выгорания» для профессиональных работников сферы образования и здравоохранения.