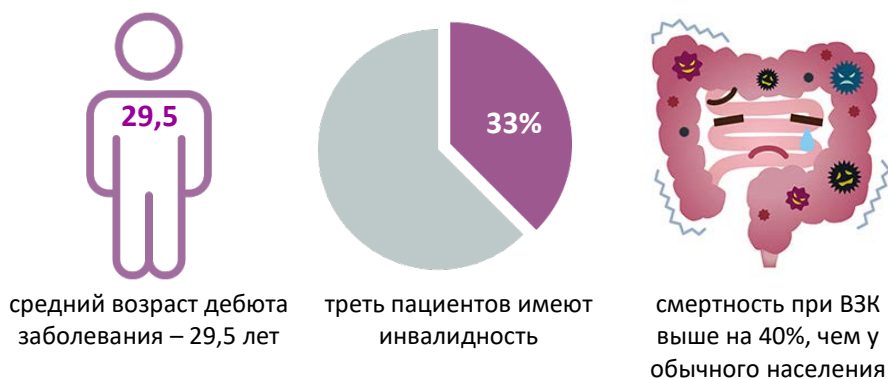


19 мая в мире отмечают Всемирный день воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК). Особого внимания со стороны медицинского сообщества заслуживают такие социально значимые заболевания, как болезнь Крона и язвенный колит, ведущие к инвалидизации молодого работоспособного населения РК. Болезни пищеварительного тракта являются одной из пяти причин высокой смертности в Казахстане, где согласно данным электронного реестра диспансерных больных, в 2019 году было зарегистрировано более 6000 человек с ВЗК. Однако, эта статистика далеко не полная, поскольку многие пациенты не знают о своем заболевании.

Воспалительные заболевания кишечника (ВЗК) представляют собой аутоиммунные заболевания, в основе которых лежит генетическая предрасположенность, а в роли спускового механизма могут выступать вредные привычки, нерациональное питание, бесконтрольный прием антибиотиков и другие факторы. ВЗК чаще всего диагностируют у молодых людей, представителей активного трудоспособного населения:



Казахстанских специалистов беспокоит и тот факт, что люди, страдающие ВЗК, зачастую обращаются за медицинской помощью слишком поздно — на той стадии, когда не обойтись без хирургического вмешательства, что увеличивает риск последующей инвалидности и даже летального исхода.

Каждый год **19 мая** более чем в 50 государствах на пяти континентах в знак поддержки 10 млн людей, живущих с этим тяжелым недугом, проходят акции:

- знаменитые архитектурные сооружения разных стран подсвечиваются фиолетовым цветом,
- организовываются флешмобы,
- раздаются информационные флаера, листовки и т.д.

Цель кампании — привлечение внимания общества к различным аспектам этих заболеваний, которые скрыты от общественности. Эта тема становится все более актуальной, так как с каждым годом число пациентов с диагнозом ВЗК растет. Эксперты прогнозируют пик заболеваемости ВЗК в мире к 2025 году.

Чтобы люди поняли, что чувствуют пациенты с ВЗК было разработано мобильное приложение **'InMyShoes'** (Побыть на их месте). Каждому участнику приложение передавало ощущения и действия реального пациента. Например, посреди встречи надо было уйти в туалет, во время общения с семьей начиналась боль в животе и т.п. Участники за день измучились ходить часто раз в туалет, они не почувствовали реальную боль, но поняли дискомфорт жизни пациентов. Журналист из США пациент с ВЗК и член сообщества ВЗК отметил: *«Я был ошеломлен тем, что люди в Takeda заботятся о понимании болезни с точки зрения пациента, что они разработали эту программу и поощряли своих сотрудников и других людей участвовать в ней. Те, кто протестировал это приложение, теперь обладают более глубокое понимание того, как ВЗК негативно влияет на людей в их повседневной жизни. Это раскрывает новые грани в работе с пациентами с ВЗК, будь то исследования и разработки, маркетинг или работа с пациентами».*

Ссылки для скачивания приложения:

1) AppStore

Ссылка: <https://apps.apple.com/ru/app/in-my-shoes/id14446291742>

Или QR-код



2) Google Play

Ссылка: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.inmyshoes>

Или QR-код



Сообщения, отправляемые приложением InMyShoes:

Приложение покажет вам, какой может быть жизнь во время приступа ВЗК. Но в отличие от тех, кто живет с болезнью Крона или колитом, вы можете вернуться к своей обычной жизни, как только истекут 24 часа! Вы испытаете, как ваши решения влияют на ваше благополучие и как они могут повлиять на весь остальной день. Это приложение будет запущено, как только вы проснетесь, поэтому убедитесь, что ваш телефон рядом с вами и вы готовы!

8:00

Очень срочно!

У вас прихватило живот, и вам срочно нужно в туалет, вы не можете терпеть.

Вы не нашли туалет и попали в неловкую ситуацию, вам надо переодеться, вам очень стыдно.

Когда внезапно возникает желание сходить в туалет, у вас остается совсем немного времени, чтобы добраться туда. Как бы вы себя чувствовали, если бы не могли контролировать, когда вам нужно в туалет – и если бы вам всегда приходилось планировать, чтобы убедиться, что рядом есть туалет?

75% людей с болезнью Крона или колитом попадали в такую ситуацию на публике, потому что они не могли вовремя добраться до туалета.

8:35

Пора принимать лекарства

Примите ваши утренние лекарства, но не завтракайте. Вы можете перекусить позже на работе.

Вы устали, вы изо всех сил пытаетесь взять себя в руки, и вам не хватает энергии, потому что вы не поели.

9:00

В путь

Пришло время подумать о своем пути – и о том, что будет после него.

Как вы думаете, насколько вам было бы тревожно, если бы вам нужно было планировать вашу дорогу всю свою жизнь?

87% людей с болезнью Крона или колитом планируют свою дорогу и путешествия основываясь на доступности туалетов

<p>9:35 Быстро! Ищите туалет! У вас прихватило живот, и вам срочно нужно в туалет, вы не можете терпеть.</p> <p>Ваш результат: вы не нашли туалет и попали в неловкую ситуацию, вам надо переодеться, вам очень стыдно.</p>
<p>10:30 Методы лечения Пришло время принять таблетку железа. Вы бы не забывали принимать железо каждый день?</p> <p>Болезнь Крона или язвенный колит часто приводят к железодефицитной анемии, в результате чего пациенты чувствуют усталость, головокружение, холодные руки и ноги, а также головные боли</p>
<p>11:25 Вам очень больно Ой! У вас ужасно болит живот Вы отложили все свои дела и почувствовали себя немного лучше</p>
<p>11:30 Ай! Вы все еще испытываете боль, кажется, ничто не помогает!</p>
<p>11:40 Срочно! Найди себе туалет! У вас снова спазмы желудка, и вам срочно нужно найти туалет! Ближайший туалет доступен один – вы бежите прямо в него! Вы получаете несколько неприятных комментариев от кого-то, кто стоял в очереди в туалет. Они не понимают, что не всякая инвалидность видна</p> <p>1/3 членов Британской Ассоциации болезни Крона или колита получили инвалидность. Однако более 50% людей с болезнью Крона или колитом получали неприятные замечания, используя доступные туалеты.</p>
<p>13:00 Время поесть Обед. Вы ели что-нибудь с высоким содержанием клетчатки?</p> <p>Вы съели что-то не подходящее для вашего пищеварения, вы надеетесь, что симптомы скоро пройдут. Встаньте, походите пару минут и выпейте стакан воды, чтобы облегчить симптомы.</p> <p>Для пациентов с болезнью Крона или колитом нет специальной диеты, но некоторые продукты могут ухудшить самочувствие. Неусвояемые продукты для каждого пациента могут быть индивидуальными, эта непредсказуемость осложняет жизнь людей с ВЗК.</p>
<p>15:00 Вы пропустили звонок Вы получили сообщение от медсестры по ВЗК о необходимости записаться на прием в больницу, чтобы обсудить новое лечение для вас, но на этой неделе у вас будет много больших встреч</p> <p>61% респондентов, участвовавших в опросе, расстраивались или были в стрессе когда отпрашивались с работы из-за болезни Крона или колита</p>
<p>15:20 Попейте У вас кружится голова – вы выпили достаточно воды? Вы выпили пол литра воды, молодец! Пейте по крайней мере два литра воды в день, чтобы избежать обезвоживания. При болезни Крона или колита иногда возможно обезвоживание организма, особенно во время частого стула или поноса.</p>
<p>16:10 Давайте строить планы Вы получили сообщение от друга, с которым вы собирались увидеться вечером.</p> <p>Из-за сильной усталости, вы отменили встречу и вам грустно, что вы упустили шанс поболтать с другом.</p> <p>Усталость - это следствие жизни с болезнью Крона или колитом. Чувство постоянной усталости, недостатка</p>

<p>энергии или чувство истощения, которое не проходит после отдыха или сна.</p>
<p>17:30 Скорее! Найдите туалет!</p> <p>У вас спазмы желудка, и вам срочно нужно в туалет, вы не можете терпеть.</p>
<p>17:50 Отдохните</p> <p>Вы страдаете от боли в суставах, поэтому вам нужно отложить приготовление ужина, пока вы не отдохнете и не примете обезболивающие.</p> <p>Болезнь Крона или колит могут поражать и другие части тела, включая суставы, глаза и кожу.</p>
<p>18:30 Ой! Пришло время для обезболивающих</p> <p>Ваши суставы очень болят, поэтому вам нужно пойти в магазин, чтобы купить еще обезболивающего на ночь.</p>
<p>20:00 Пришло время поговорить</p> <p>Поскольку болезнь Крона или колит невидимы, людям трудно говорить об этих состояниях. Это приводит к тому, что пациентов с ВЗК часто неправильно понимают, и тысячи людей сталкиваются с этими разрушительными условиями жизни в одиночку.</p>
<p>21:00 Ой!</p> <p>Ой! У вас ужасные спазмы в животе</p>
<p>23:00 Срочно!</p> <p>Просыпайтесь! У вас ужасные желудочные спазмы.</p> <p>60% людей с болезнью Крона или колитом испытывают спазматические боли в животе из-за приступов более 5 дней в неделю</p>
<p>00:00 Скорее! Бегите в туалет!</p> <p>Вы снова испытываете спазмы желудка, и вам нужно добраться до туалета – но вы так устали!</p>