



## Как внедрить физическую активность и спорт в жизнь пациентов

Галина Горецкая, МООНП  
«НЕФРО-ЛИГА»

Даниил Черненко, ООИБРС

# Физическая активность

**Повышение физической активности – один из важнейших шагов в заботе о своем здоровье.**

Это не обязательно должно быть именно посещение тренажерного зала. **Любая физическая активность полезна для здоровья.**





# Сколько надо двигаться?

Рекомендации ВОЗ о том, какой должна быть минимальная нагрузка.

**Дети и подростки:** один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до высокой.

**Взрослые 18 до 65 лет:**

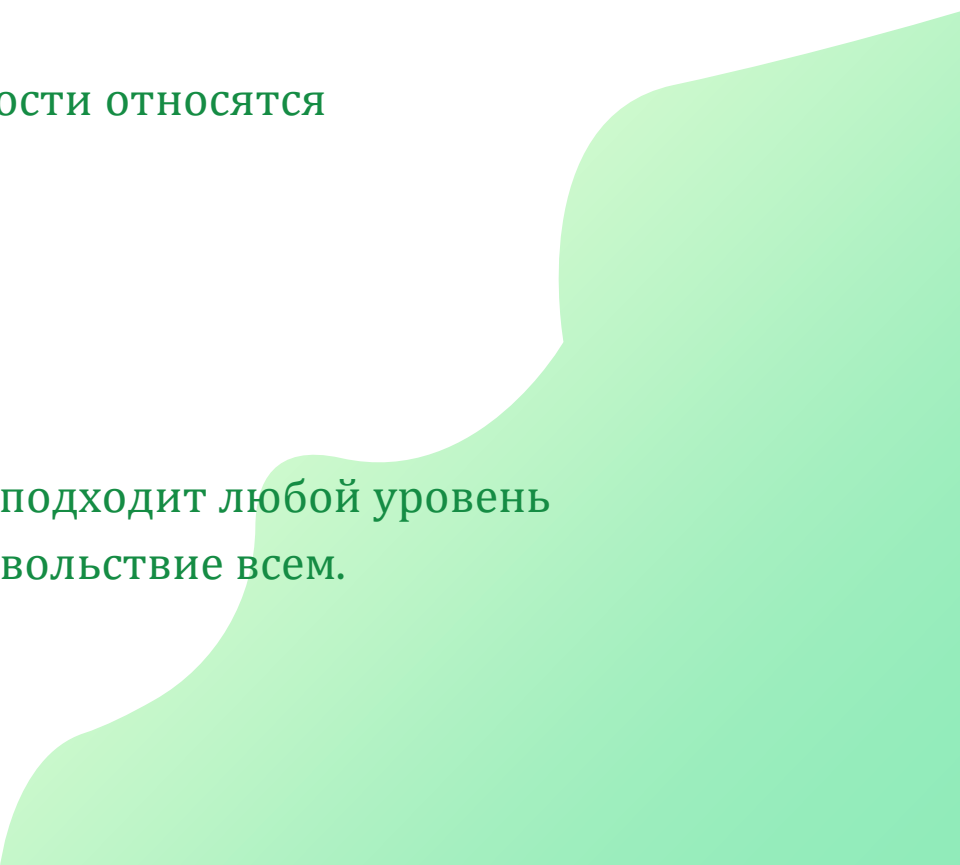
- полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю,
- или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю,
- или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.

**Пожилые:** нагрузка такая же, как для остальных взрослых, но только после консультации лечащего врача. Кроме того, обязательно надо добавить упражнения для поддержания гибкости и равновесия.



# Виды физической активности

К популярным видам физической активности относятся


- ходьба,
  - езда на велосипеде,
  - катание на роликовых коньках,
  - занятия спортом,
  - активный отдых и игры, для которых подходит любой уровень мастерства и которые доставляют удовольствие всем.
- 

# Жить активно

**Спорт** – важнейший фактор для повышения качества жизни и ее продолжительности.


Участие в спортивных соревнованиях помогает почувствовать свой **потенциал**, протестировать **физические возможности** и подкрепить **веру в себя**.





Почему люди с хроническим  
заболеванием физически не  
активны?



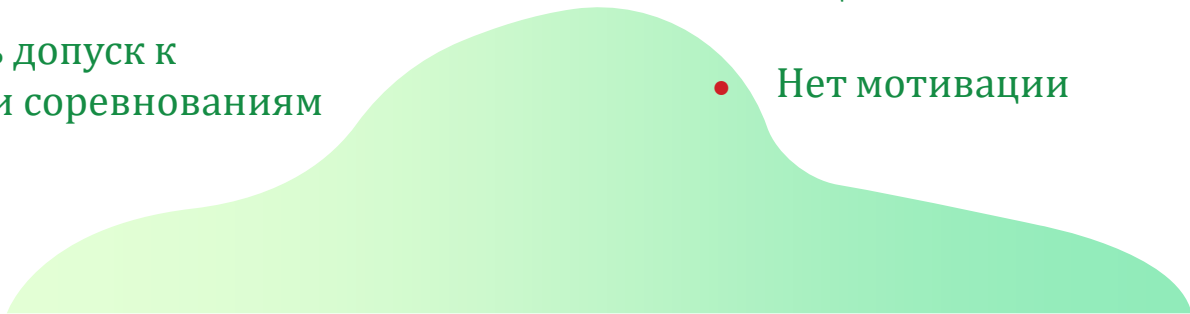


# Почему люди с хроническим заболеванием физически не активны?

## НЕ ЗНАЮТ

- можно ли заниматься физкультурой и спортом
- какие виды физ. активности подходят людям с определённым заболеванием или состоянием
- как получить допуск к занятиям или соревнованиям

## ПРОБЛЕМЫ

- Отсутствуют специалисты лечебной физкультуры, знакомые со спецификой «наших» пациентов
  - Профильные врачи не уделяют внимание ФА пациентов
  - Нет мотивации
- 



Вовлечение пациентов в физическую активность и популяризация занятий спортом – чья это задача?

Пациентская организация – 1

Врач – 2

Комитет по спорту – 3

Спортивная организация – 4

Другое – 5





# Кировская РОО инвалидов – больных рассеянным склерозом



Скандинавская  
ходьба



Общение



Занятия в  
бассейне



## МООНП «НЕФРО-ЛИГА»

Проект «Спорт для жизни»  
стартовал в 2017 г.

Благодаря активности волонтеров,  
было увеличено количество  
спортивных мероприятий  
(12 мероприятий в 2022 г.) и  
проведены Первые Трансплант  
Игры в России (29-31 ИЮЛЯ 2022 г.)

# Первые Трансплант Игры



Принимал Трансплант Игры спорткомплекс РНИМУ им. Н.И. Пирогова – один из ведущих научно-исследовательских медицинских центров России.



**70** участников

Пациенты на диализе, после трансплантации и родственные доноры

**18** регионов РФ

В том числе участники из Бурятии и Якутии

**10** видов спорта

Бег, волейбол, плавание, теннис, футбол и др.

# Организаторы и партнеры



НЕФРО-ЛИГА



**М**  
РНИМУ  
имени Н.И. ПИРОГОВА



**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



**sportmaster PRO**



**LA URBA\***

**BONÉS**

# Участие пациентов в забегах



«Дорогою Добра»,  
г. Снежинск

«Забег.РФ»  
5 км, г. Москва

Казанский марафон  
10 км

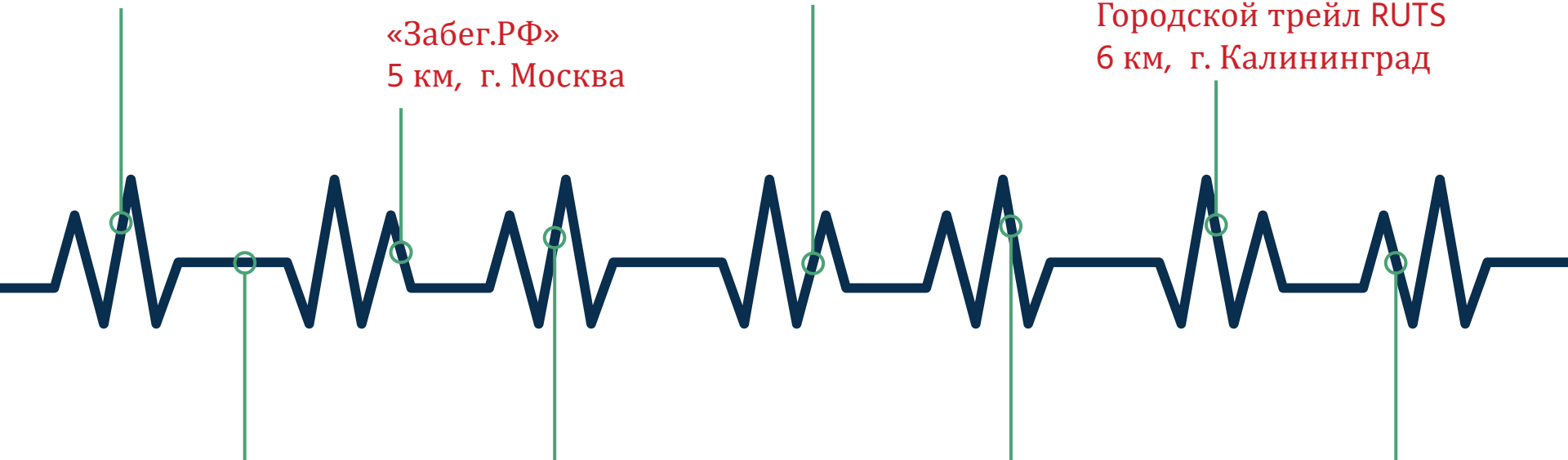
Городской трейл RUTS  
6 км, г. Калининград

«Бегущие сердца»  
5 км, г. Москва

Московский  
марафон, 10 км

Забег в честь Дня московской  
промышленности 5 км

Сочинский  
марафон 10 км



# ТРАНСПЛАНТ СПОРТ



НЕФРО-ЛИГА

Межрегиональная общественная организация  
нефрологических пациентов



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## ТРАНСПЛАНТ СПОРТ



ПРАЗДНИК ВТОРОГО  
ШАНСА ЖИЗНИ!

Спортивное движение  
людей на диализе,  
после трансплантации органов,  
родственных доноров

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



28-30 июля 2023 г.  
г. Москва

10+ видов спорта



- Лендинг «Физическая реабилитация и спорт»
- Информационная работа
- Тренировки, мастер-классы турниров в 6-8 регионах
- Видео-школы с тренером, врачом ЛФК
- Буклеты и плакаты

Мотивационные ролики  
«Врачи о физической активности спорте»,  
«Пациенты о физической активности и спорте»

|| Российские Трансплант Игры (июль 2023)

Пресс-конференция

# Челябинское отделение МООНП «НЕФРО-ЛИГА»



# Рязанское отделение МООНП «НЕФРО-ЛИГА»





# ТРАНСПЛАНТ ФУТБОЛ



01

Чемпионат  
ХНИЗ

3 место среди  
6 клубных  
команд

02

Стальная воля

25  
футболистов, 3  
команды

03

2-ые Трансплант Игры

6 команд

# Некоторые результаты и планы

спорта в регионах:

тренировки, соревнования и мастер-классы по различным видам спорта

- Выявили самые популярные виды спорта: боулинг, дартс, мини-футбол, настольный теннис
- ЗАБЕГИ: популяризация бега и поддерживающее сообщество



- Работа в социальных сетях (тематические группы)
- Участвовать во всероссийском старте Забег.РФ командой пациентов
- || Российские Трансплант Игры (июль 2023)
- Провести Зимний фестиваль спорта в г. Москва (сезон 2023/24)



**НЕФРО-ЛИГА**

Спасибо за внимание!

[www.nephroliga.ru](http://www.nephroliga.ru)