

Пилотное исследование осуществимости планшетного приложения виртуального сообщества с общими аватарами для стимулирования изменения поведения в отношении здоровья в учреждениях по уходу за пожилыми людьми

Источник: Frontiers in Digital Health

Оригинал: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fdgth.2026.1757054>

здоровье

поведенческая медицина

пожилые люди

телемедицина

цифровые технологии

Введение

Поддержание привычек к физическим упражнениям и приему лекарственных препаратов имеет решающее значение для пожилых людей, однако традиционные цифровые вмешательства, основанные только на напоминаниях, часто дают лишь кратковременный эффект.

Методы

Мы провели пилотное исследование осуществимости с использованием смешанных методов, сравнивая вмешательство, состоящее только из напоминаний (Эксперимент 1, N = 10), с приложением для медицинского сообщества, сочетающим напоминания и виртуальное социальное взаимодействие на основе аватаров (Эксперимент 2, N = 10), в учреждениях по уходу за пожилыми людьми в течение 4-недельного базового периода и 4-

недельного периода вмешательства. Основными показателями были ежедневное количество шагов и приверженность к приему лекарственных препаратов.

Результаты

Группа «Напоминания» показала кратковременное увеличение количества шагов на 1-й неделе (+16%), которое к 4-й неделе снизилось до уровня ниже базового (-10,3%). Напротив, группа «Напоминания + Поддержка» сохраняла существенное улучшение количества шагов на протяжении всего периода вмешательства (4-я неделя: +58,4%), при этом статистически значимые различия наблюдались во всех временных точках. Приверженность к приему лекарственных препаратов демонстрировала аналогичные тенденции. Межгрупповое сравнение (U-критерий Манна — Уитни = 11,0, $p < 0,05$) подтвердило большую эффективность вмешательства «Напоминания + Поддержка». Качественные данные подтвердили более высокую удовлетворенность и более сильную социальную мотивацию в группе «Напоминания + Поддержка».

Заключение

Эти предварительные результаты позволяют предположить, что интеграция социального взаимодействия на основе аватаров с функциями напоминаний может способствовать более устойчивому изменению поведения в отношении здоровья у пожилых людей, чем одни только напоминания, что требует подтверждения в более крупных рандомизированных исследованиях.