

ВETERАНСКИЕ СМЕНЫ

Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте – важные составляющие устойчивого развития. Являясь одним из крупнейших работодателей в России, СУЭК осознает важную роль, которую компания играет в жизни своих сотрудников и их семей, жителей территорий присутствия предприятий Компании. СУЭК убеждена: основой ее успехов и залогом дальнейшего роста является персонал. Значительное место в реализации социальных программ СУЭК занимает сохранение и укрепление здоровья сотрудников, членов их семей и в целом населения территорий присутствия Компании, продление активного долголетия, обеспечение высоких стандартов качества жизни на территориях присутствия.

Для многих граждан пожилого возраста прекращение или ограничение трудовой деятельности имеет весьма болезненные последствия: потеря профессиональных контактов, уменьшение физической активности, проблемы со здоровьем, одиночество и многое другое, приводят к снижению качества жизни, и, как правило, ускорению процесса старения и снижению продолжительности жизни.

Идея проведения ветеранских смен возникла в результате многочисленных просьб ветеранских организаций предприятия использовать имеющейся хорошей санаторий-профилакторий для оздоровления вышедших на пенсию работников. Работа в шахте сопряжена с профессиональными заболеваниями, связанными с влиянием неблагоприятных условий труда на здоровье. Поэтому реабилитация на пенсии в виде санаторного лечения просто необходима.

Актуальность социальной проблемы

Люди старшего поколения являются носителями знаний и опыта, вносят существенный вклад в совокупный интеллектуальный потенциал, в социально-экономическое развитие России, являются создателями значимой части материальных благ, активно участвуют в процессах социального развития, сохраняют и приумножают богатство культуры страны и передают его молодым поколениям, выступают хранителями важнейших духовно-нравственных ценностей и обеспечивают связь и солидарность поколений.

В 2016 году Правительством РФ утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до 2025 года. Центральная идея документа — создание условий для «активного старения», то есть для того, чтобы и физически, и интеллектуально, и психологически человек как можно дольше оставался в строю. Этим же определяется и ключевая цель — устойчивое повышение продолжительности, уровня и качества жизни граждан старшего поколения, стимулирование их активного долголетия.

Большое значение для самореализации и социальной активности граждан старшего поколения имеет формирование условий для организации досуга и отдыха этих граждан. Укрепление здоровья граждан среднего и старшего возраста имеет не только важнейшее социальное, но и экономическое значение, связанное в том числе с проблемами продления трудоспособного возраста и пенсионного обеспечения граждан. Систематические занятия физическими упражнениями, существенно повышая физическую работоспособность человека, сказываются благоприятно и на умственной деятельности, продлевают активное долголетие.

Общество не может быть успешным, если люди не могут рассчитывать на достойную старость, наполненную смыслом и возможностью реализации. На это нацелен ФП «Старшее поколение» Национального проекта «Демография». Важнейшая цель которого

сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями.



Задачи ЦУР 3, актуальные для этого проекта:

3.8. Обеспечение всеобщего охвата услугами здравоохранения, в том числе защиты от финансовых рисков, доступа к качественным основным медико-санитарным услугам и доступа к безопасным, эффективным, качественным и недорогим основным лекарственным средствам и вакцинам для всех.

3.d. Нарращение потенциала в области раннего предупреждения, снижения рисков и регулирования национальных и глобальных рисков для здоровья

Создание благоприятной социальной среды в регионах присутствия входит в число важнейших задач компании, поэтому мы реализуем комплекс социально-экономических и благотворительных программ с целью повышения уровня жизни наших сотрудников и их семей. Наши социальные программы реализуются более чем в 60 территориальных образованиях России. В ряде регионов России СУЭК является крупнейшим налогоплательщиком и работодателем, поэтому мы закладываем в основу своей региональной политики комплексное повышение качества жизни в шахтерских городах и поселках и создание в них комфортной социальной среды.

Своей основной задачей СУЭК считает соответствие лучшим российским и мировым стандартам в области устойчивого развития, претворение в жизнь нужных и важных проектов для предприятий СУЭК, страны, общества, жителей регионов присутствия.

Цель проекта

Увеличить качество и продолжительность жизни, замедлить процесс старения, укрепить здоровье ветеранов, которые работали на предприятиях угольной промышленности.

Задачи

❖ Создание условий для получения гражданами пожилого возраста качественных лечебно-профилактических услуг, проведения интересного досуга, продления активного долголетия.

❖ Пропаганда физической активности и спорта для граждан пожилого возраста.

❖ Создание условий для проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с гражданами пожилого возраста.

❖ Информирование ветеранов о способах сохранения и укрепления здоровья.

Направленность проекта: активное долголетие, социальная поддержка ветеранов, сотрудников угольных и сервисных предприятий СУЭК, вышедших на пенсию.

Проект «Ветеранские смены» на базе МСЧ «Шахтер» <http://msc.suek-kuzbass.ru/sanatorium/> реализуется с 2007 года. Последние четыре года организуется для ветеранов две смены по две недели в мае-начале июня. И третья смена проводится в декабре в канун новогодних праздников.

Каждая смена рассчитана на сто ветеранов. Смены для этой категории отдыхающих абсолютно бесплатны — все расходы компания берет на себя.

Для каждого из отдыхающих врач разрабатывает индивидуальную программу лечебно-оздоровительных процедур, учитывая возраст пациента, его основное заболевание и сопутствующие патологии, а также переносимость и совместимость процедур.

Например, для лечения, профилактики и реабилитации широкого круга заболеваний (бронхолегочных, сердечно-сосудистых, психоневрологических, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, гинекологических, онкологических) применяется гипокситерапия. Гипокситерапия — это вдыхание воздуха с уменьшенным содержанием кислорода, но при обычном давлении. Метод гипокситерапии повышает устойчивость организма к неблагоприятным климатическим и экологическим условиям, к побочному действию лекарств, к физическим и эмоциональным перегрузкам. После прохождения курса гипокситерапии заболеваемость на период полгода — год снижается в 2-4 раза.



Уникальная SPA-капсула — инновационная технология с комплексной программой механического, воздушного и водо-струйного массажа, а также светолечением. С применением инфракрасных лучей создает идеальные условия для релаксации и восстановления сил, способствует улучшению кровоснабжения органов и тканей, усиливая все обменные процессы в организме.

Среди передовых технологий аппаратной медицины особое место занимает светотерапия. На ее базе работает инновационный полихромосветовой прибор швейцарской компании под названием Биоптрон. Показания к применению включают широкий спектр заболеваний внутренних систем организма, болезней мышц и суставов и дерматологических патологий. Свет лампы Биоптрон обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным действием, стимулирует иммунитет, что делает его незаменимым для профилактики простудных заболеваний (особенно у часто болеющих).

Одним из наиболее эффективных природных безмедикаментозных способов реабилитации является спелеотерапия. Соляные аэрозоли помогают разжижению мокроты и её выведению из дыхательной системы, очищая воздухоносные пути вплоть до бронхиол и восстанавливая нормальное функционирование бронхов, а улучшение дыхательной функции, в свою очередь, способствует снижению кровяного давления в лёгочной артерии и в целом по организму.



Традиционно в санатории используется теплолечение: парафиноозокеритовые аппликации, грязелечение. Грязевые аппликации улучшают кровообращение и обменные процессы в зоне поражения, вследствие чего уменьшают боль, способствуют рассасыванию воспалительного очага, влияют на обмен веществ, улучшают питание тканей, оказывают активизирующее влияние на кожу. Тепловые процедуры в виде грязевых аппликаций предназначены для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, органов дыхания и др.

Большой популярностью пользуется АЛМА (не имеющий зарубежных аналогов) — аппарат магнитотерапевтический низкочастотный автоматизированный. Предназначен для лечения одновременным воздействием на весь организм человека однородным низкочастотным циклично-вращающимся магнитным полем с индивидуальным режимом лечения в зависимости от заболевания и восприимчивости пациента. Имеет широкий спектр показаний: от различных соматических заболеваний, болезней позвоночника, иммуностимуляции, до лечения онкопатологии на ранних стадиях.



Большое внимание уделяется массажу, что для ветеранов с их возрастными проблемами опорно-двигательного аппарата особенно актуально. Для занятий в кабинете лечебной физкультуры разработана специальная программа, адаптированная на возраст, физические данные и сопутствующие заболевания. Многие ветераны отмечают, что уже после нескольких регулярных занятий их суставы стали подвижнее.

Важным оздоравливающим фактором для пациентов является сбалансированное и полноценное витаминизированное трехразовое питание с большим выбором основных блюд. В специализированные сезоны для ветеранов дополнительно назначается поздний ужин из кисломолочных продуктов. Диетическое и лечебное питание врач-терапевт назначает отдыхающим в соответствии с медицинскими показаниями.

Регулярные физические упражнения так же необходимы для нормального функционирования организма, как и полноценное питание. Одним из методов борьбы с гиподинамией является «терренкур» и дозированная скандинавская ходьба. Маршруты проходят по территории санатория-профилактория. Терренкур способствует повышению выносливости организма, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, благотворно влияет на душевное состояние.

Особенностью сезона 2021 года является необходимость соблюдения профилактических мер, предупреждающих распространение коронавирусной инфекции: «масочный» режим, ежедневная бесконтактная термометрия тела, обработка рук кожным антисептиком, соблюдение «социальной» дистанции, использование оборудования для обеззараживания воздуха. Пожилые люди относятся к группе риска, и все санитарные нормы выполняются неукоснительно.

В прежние годы, когда не было вызванных пандемией ограничений, в гостях у ветеранов с концертами часто бывали творческие коллективы ДК «Полысаевец» и ДК «Родина» (Полысаево), артисты Кемеровской филармонии и ребята из расположенной рядом школы №17. Сами отдыхающие посещали музей шахтерской славы Кольчугинского рудника в Ленинске-Кузнецком и «Святой источник» в Салаире. Для них организовывались выездные экскурсионные мероприятия.

Во время ветеранских смен проводятся досуговые мероприятия — интеллектуальные игры, танцевальные вечера с конкурсами, караоке.



Проходят соревнования по настольному теннису, бильярду, шахматно-шашечные турниры.

«Ветеранские сезоны позволяют пожилым людям получить качественные лечебно-профилактические услуги для поддержания здоровья, создают условия для внедрения физической активности и спорта в жизнь граждан пожилого возраста. Для каждого из отдыхающих врач разрабатывает индивидуальную программу лечебно-оздоровительных процедур, учитывая возраст пациента, его основное заболевание и сопутствующие патологии, а также переносимость и совместимость процедур.»

Кроме того, получая необходимое общение и участвуя в досуговых мероприятиях санатория-профилактория МСЧ «Шахтер», они продолжают жить полной и яркой социальной жизнью, что также положительно сказывается на состоянии здоровья. Участники нашей программы отмечают, что полученного во время сезона заряда энергии, поправленного здоровья хватает надолго» - заместитель генерального директора, директор по связям и коммуникациям АО «СУЭК» С.А. Григорьев

Социальный эффект

Ветеранские смены позволяют пожилым людям получить качественные лечебно-профилактические услуги для поддержания здоровья, создают условия для внедрения физической активности и спорта в жизнь граждан пожилого возраста.

Кроме того, получая необходимое общение и участвуя в досуговых мероприятиях санатория-профилактория МСЧ «Шахтер», они продолжают жить полной и яркой социальной жизнью, что также положительно сказывается на состоянии здоровья.

За время реализации проекта санаторий посетили более 2600 ветеранов. Большинство участников остаются довольными пребыванием в санатории, отмечают комфорт и высокий уровень оказываемых услуг.

«31 год я шахте отдал. Теперь вот здесь болячки ликвидирую. Никаких курортов не надо, всё тут для лечения есть. Меня поставили на ноги грязи, ручной массаж, физиотерапия. А какая красота в здании! Кругом чёрно-белый кафель, мягкое половое покрытие, уютные холлы, комнаты-люкс на двоих с новыми холодильниками и жидкокристаллическими телевизорами. А в прошлом году нас вывозили на знаменитый источник под Гурьевск. На всю жизнь его святости хватит...»

Хабирахмет Валеев.

Общественное признание

Проект Ветеранские смены вошел в 20-ку победителей Всероссийского конкурсного отбора лучших практик для старшего поколения «Активное долголетие 2021» и рекомендован для тиражирования.

<https://smarteka.com/profile/practice-contest/14310/view/1>

Инициатор отбора – АНО «Национальные приоритеты» в партнерстве с АСИ, Минтрудом России, Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко, ВШЭ, комиссией по развитию некоммерческого сектора и поддержке социально ориентированных НКО Общественной палаты России, Российским геронтологическим научно-клиническим центром, Агентством социальной информации, Благотворительным фондом «Почет», Ассоциацией волонтерских центров, Альянсом «Серебряный возраст» и коалицией НКО «Забота рядом».

2022 г.