



САНАТОРИЙ У ДОМА

Яна Сиверская



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Повышение уровня и качества жизни жителей Нагорного района города Ханты-Мансийска и выделенных целевых групп путем оказания социально-оздоровительных, социально-медицинских, реабилитационных, профилактических процедур, направленных на сохранение и поддержание здоровья, жизненного тонуса, восстановление психоэмоционального состояния и душевного равновесия, способствующих продлению их жизненной активности.



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. ПРИБЛИЖЕНИЕ В ПРЕДЕЛАХ ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ САНАТОРНОГО ТИПА.
2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО - РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И МАЛОМОБИЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ.
3. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ ПЕНСИОНЕРОВ, ПРОДЛЕНИЯ ПЕРИОДА ИХ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.
4. АКТИВНАЯ ПРОПАГАНДА ЗОЖ И ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ РАБОТЫ ИНФОРМАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ПЛОЩАДКИ.

О ПРОЕКТЕ

ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА

г. Ханты-Мансийск, с территориальным преимуществом для проживающих в районе Нагорный, для жителей которого месторасположение "Санатория у дома" окажется в шаговой доступности. Именно для этого района наличие медицинской профилактической помощи будет очень актуальным, учитывая значительную удаленность медучреждений, находящихся в центральной части города.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Получить помощь, принять участие в проводимых мероприятиях может любой житель города. Но для определенных категорий: дети и взрослые с инвалидностью, участники СВО и члены их семей, представители старшего поколения, являющиеся членами Клуба для пенсионеров "Перезагрузка" - участие на бесплатной основе.

ДОСТУПНОСТЬ И ПРОСТОТА

Санаторий у дома - это доступные, безопасные и эффективные оздоровительные процедуры, которые находятся, как говорится, за порогом твоего дома. Санаторий у дома - это пространство релакса и оздоровления для всей семьи, комплекс санаторно – курортного формата без выезда из родного города. К тому же, зачем платить за проживание в санатории и отрываться от текущих дел, если есть санаторий рядом с домом.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

ПЕРВОЕ БОГАТСТВО - ЗДОРОВЬЕ

Здоровье является самым важным ресурсом и истинным богатством каждого человека. Даже несерьезная простуда загоняет нас отлеживаться в постель, заставляя забыть о неотложных делах. В эту тысячелетнюю эпоху все очень заняты своим распорядком, работой, домом и зарабатыванием денег. Рост - самая важная цель каждого. Здоровье часто является самым недооцененным и игнорируемым аспектом жизни, пока человек не заболеет. Только тогда мы понимаем, насколько ценно быть здоровым.

Мы твердо убеждены, что одним из основных факторов, способствующих удовлетворенности своей жизнью любого человека является здоровье своё и членов своей семьи. Именно здоровье, в первую очередь, способствует достижению успехов личности во всех сферах жизни.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОПЫТА

В данном проекте, используя знания и опыт, мы помогаем людям улучшать качество их жизни и становиться более счастливыми! Наш проект является квинтэссенцией профессионального подхода, многолетнего медицинского практического опыта, лучших практик из семи успешно реализованных автором социальных проектов, в которых обязательной составляющей был оздоровительный блок. И именно он взят за основу, усилен и представлен отдельным проектом “Санаторий у дома”. Социальная значимость проекта велика, ведь для любого человека нет ничего важнее здоровья.

ОБ АВТОРЕ



- В 2010 году закончила Ханты-Мансийскую медицинскую академию, практикующий врач.
- Является одним из 30 победителей (из 1500 претендентов) Уральского федерального округа конкурса управленческого резерва «Команда Урала 2023».
- С 2022 года входит в состав Евразийского объединения женщин – региональных лидеров.
- Член Координационного совета по поддержке среднего и малого предпринимательства при Администрации г. Ханты–Мансийска с 2021 года.
- 2021 год – приказом Главы города занесена на городскую Доску почета.
- 2022, 2023 год – победитель конкурса «Лучший предприниматель года».
- 2021 год и 2022 год – победитель в конкурсах «Лучший социальный проект Югры».
- 2021 год и 2022 год – обладатель знака «Лучший товар Югры» в области физической культуры и спорта.
- 2021 год – отмечена региональной наградой Фонда «Перспектива».
- Является сертифицированным инструктором по воздушной гимнастике. Имеет спортивные разряды по баскетболу, лыжам и пулевой стрельбе. Регулярно проводит самостоятельно, а также принимает участие в благотворительных акциях в городе, имеет ряд благодарственных писем и публикаций о своей работе, характеризующих её, как человека с активной жизненной позицией, приверженца ЗОЖ и спорта.

**“ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА - ЭТО ДОЛГ ... ИНАЧЕ
МЫ НЕ СМОЖЕМ СОХРАНЯТЬ СВОЙ УМ СИЛЬНЫМ И ЯСНЫМ ». - БУДДА**

В своем проекте мы предусмотрели комплексное воздействие на организм: в команде врач, с большим опытом работы практикующего психолога - поможет обрести душевное равновесие. Врач, дерматовенеролог, практикующий косметолог - поможет сохранить красоту, которая важна в любом возрасте и состоянии здоровья. Специалист по восточным оздоровительным практикам йоги, гвездостояния, телесно-ориентированным практикам - поможет сохранить гармонию тела. Координатор оздоровительных программ, будущий врач, студентка 5 курса медицинской академии - поможет подобрать удобное время, получить доступ к дополнительным мероприятиям. И всё это - в одном месте, бесплатно для участников целевых групп и по очень доступным ценам - для всех остальных.

В удобное для каждого участника проекта время, мы проведём оздоровительные процедуры, разработаем индивидуальный комплекс, который поможет эффективно поддержать здоровье и оптимизм, наполнит организм гармонией. В нашем распоряжении гидромассажные ванны, несколько видов скрабирования, аппликаций и обёртываний: грязевые, шоколадные, водорослевые, ягодные, липолитические, аюрведические, различные виды массажей, инфракрасная сауна, фитосборы со склонов Эльбруса, варения и мёд с Алтая, сакская крымская грязь, кислородотерапия, ингаляции, физпроцедуры, профессиональные косметические средства.

МИНИ ОБЗОР ПРОЕКТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



МИНИ ОБЗОР ПРОЕКТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



2023



Санаторий у дома

10

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Количество пенсионеров, получивших курс оздоровительных процедур по индивидуальным программам - 30 человек ежеквартально.

Количество участников целевой группы (участники СВО и члены их семей, инвалиды и маломобильные группы) - 30 человек ежеквартально.

Количество отпущенных на бесплатной основе процедур в квартал / год - 2 400 / 9 600 ед.

Количество жителей города, получивших оздоровительные процедуры по льготной оплате – 60 человек ежеквартально.

Количество отпущенных на льготной основе процедур в квартал / год - 2 400 / 9 600 ед.

Количество проведенных информационно-практических занятий для населения с врачами разных специальностей по вопросам профилактики заболеваемости и сохранения здоровья
- 12

Количество офлайн / онлайн участников занятий с врачами - 120 / 6 000 человек.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Первое, в городе появится еще одно структурное подразделение, где можно получить комплексно и заряд бодрости, и психологическую поддержку, возможность общения со сверстниками и возможность найти новых друзей, повысить свои знания в области профилактики заболеваемости и здорового образа жизни, и самое главное, поддержать и улучшить своё здоровье, подобрать на практике доступные для себя методы оздоровления.

Второе, каждый из участников проекта в 100 % случаев не только улучшит состояние здоровья своего организма, но и найдет для себя новые, доступные методы поддержания здоровья организма самостоятельно, осознанно, принимая и понимая личную ответственность за своё здоровье, чему мы обязательно научим на своём проекте.

Третье, самые социально уязвимые группы населения, которые мы включили в число целевой аудитории проекта, почувствуют еще одну поддержку от региональной власти, обретут возможность доступных методов оздоровления из числа санаторных, при этом, что очень важно, без выезда из города.



**И, В ЗАКЛЮЧЕНИЕ,
ДАННЫЙ ПРОЕКТ АВТОРА, КАК И ПРЕДЫДУЩИЕ, УЖЕ
РЕАЛИЗОВАННЫЕ, РАССЧИТАН С УЧЕТОМ ДОЛГОСРОЧНОЙ
ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОДОЛЖИТ ЖИТЬ ЗА ВРЕМЕННЫМИ
РАМКАМИ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫМИ ПЛАНОМ ПРОЕКТА. КАК,
НАПРИМЕР, КЛУБ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ “ПЕРЕЗАГРУЗКА”
ПРОДОЛЖИЛ УСПЕШНО СВОЮ ЖИЗНЬ В ТЕЧЕНИИ УЖЕ ДВУХ ЛЕТ
ПОСЛЕ ОФИЦИАЛЬНОГО ЗАКРЫТИЯ ПРОЕКТА “ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН
ИЛИ ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ”, В РАМКАХ КОТОРОГО БЫЛ
СОЗДАН. БОЛЕЕ ТОГО, ОН РАЗВИВАЕТСЯ И СОЗДАВАЕМЫЕ УЖЕ В
РАМКАХ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТЫ, ПОБЕЖДАЮТ В
ГОРОДСКИХ КОНКУРСАХ, ЗАНИМАЯ ПЕРВЫЕ
МЕСТА. “САНАТОРИЙ У ДОМА” ЧЕРЕЗ ГОД ТАКЖЕ ПРОДОЛЖИТ
СВОЁ СУЩЕСТВОВАНИЕ, НЕ ПОТЕРЯЕТ СВОИХ УЧАСТНИКОВ ИЗ
ЧИСЛА ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ, НАОБОРОТ - ПРИУМНОЖИТ.
МИССИЯ АВТОРА ПРОЕКТА - НЕСТИ ЗДОРОВЬЕ И ДЕЛАТЬ ЛЮДЕЙ
СЧАСТЛИВЫМИ - НЕПОКОЛЕБИМА И ЖИЗНЕУСТОЙЧИВА!
САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ БЕЗ ВЫЕЗДА ИЗ
ГОРОДА - ПОДНИМЕМ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС И ВЕРНЕМ
ЖЕЛАННУЮ БОДРОСТЬ!**

ЗНАКОМСТВО С КОМАНДОЙ



Яна Сиверская

Автор проекта, руководитель,
врач косметолог,
дерматовенеролог.



Татьяна Бухмиллер

Врач психотерапевт



Анна Касумова

Тренер по практикам
гвоздестояния, телесно-
ориентированной терапии



Татьяна Цапцына

Координатор оздоровительных
программ, студентка 5 курса
медицинской академии.

О ЗДОРОВЬЕ

Зачастую мы слышим: на наше здоровье оказывается негативное влияние отовсюду. Не будем углубляться, почему так случилось, каждый может при желании изучить эту тему, но то, что индустрии питания, здравоохранения и фармацевтики порой играют против здоровья человека - имеет место быть.

Мы не будем бороться против систем, на борьбу может уйти вся жизнь. Но вместе с нашими участниками проекта возьмём полную ответственность за своё здоровье и иммунитет на себя, и создадим санаторий-профилакторий у себя возле дома. Несмотря на всю простоту и доступность предлагаемых в нашей санатории программ, эти методы очень эффективны и показаны в любом возрасте. При этом нет медикаментозной нагрузки на организм. Совмещая релакс и процедуры, практически отдыхая во время их получения, вы становитесь здоровее!



УНИКАЛЬНОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

Аналогов подобных проектов в нашем округе нет, есть практики формата “санаторий на дому”, но это совершенно не те возможности выбора процедур, атмосферы, воздействия. С учетом поддержки нашего проекта АНО “Здоровая Версия”, где уже наработан большой опыт работы по оздоровительным - простым, но эффективным практикам, наш проект будет многократно усилен.

Большое внимание в проекте мы отвели доступности для пенсионеров, участников СВО и членов их семей, маломобильных групп населения, инвалидов - доступности территориальной, технической и материальной (без оплаты, согласно показаний).

Мы рассматриваем и учли также и финансовую устойчивость проекта, включаем отпуск процедур по льготным ценам в размере 50 % от среднерыночных по городу, что позволит оплачивать затраты на оплату привлекаемого дополнительно персонала.



СПАСИБО

Яна Сиверская
8-950-512-2665
svrk_1@mail.ru

<https://vk.com/id29235595>