

2023 / Ханты-Мансийск

# Солнышко для всех

Автор: Сиверская Зоя  
Григорьевна



Совершенно необязательно  
делать великие дела. Можно  
делать и маленькие, но с великой  
любовью.





СОЛНЫШКО ДЛЯ ВСЕХ

## Цель проекта

**Предоставление новых комплексных видов помощи постоянного характера людям из числа целевых групп проекта, нуждающихся в социальной поддержке.**

СОЛНЫШКО ДЛЯ ВСЕХ

## Задачи проекта

Укрепление иммунитета, профилактика заболеваемости, улучшение общего состояния здоровья участников целевых групп методами гипербарической оксигенации и лимфодренажных техник, применяемых как фактор дополнения, расширения и усиления помощи в общей системе социального обслуживания населения.

Психологическая помощь и поддержка участников целевых групп, повышение уровня стрессоустойчивости, улучшение их эмоционального состояния.



# О ПРОЕКТЕ:

## СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ:

У нас в городе есть замечательные центры социального обслуживания, в которых на высоком уровне предоставляются все виды социального обслуживания и комплексная реабилитационная помощь. Но разве будет лишним еще один вид поддержки состояния здоровья, который поможет усилить предоставляемую помощь? В котором предусматриваются простые, но при этом эффективные методы оздоровления, помогающие сохранить и приумножить ресурсы организма.

Где в нашем городе можно пройти курс гипербарической оксигенации - ГБО? Да, у нас вполне доступны такие методы кислородотерапии, как кислородные коктейли и ингаляции, галокамеры и различного вида соляные пещеры. Но не ГБО, да еще в комплексе с другими методами кислородотерапии и лимфодренажа, многократно усиливающего лечение кислородом. При этом показания к ГБО столь обширны, что трудно найти заболевание и состояния, при которых данный метод не был бы эффективен.

## ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

Нашу целевую аудиторию представляют четыре категории: люди с инвалидностью вне зависимости от возраста; участники СВО; члены семей участников СВО; пенсионеры.

Почему именно эти категории? Все инвалиды, независимо от диагноза или возраста, нуждаются в особом внимании и поддержке общества.

Участники СВО, вставшие на защиту Родины, герои, о которых каждый россиянин должен знать и помнить всегда, поддерживать их по мере своих возможностей в любой ситуации, поддержка членов их семей - это тоже внимание и поддержка самого участника. Участники СВО сегодня, как никто другой, должны быть в поле зрения всего нашего общества, мы просто обязаны отдать им дань уважения.

Пенсионеры? Они своим многолетним трудом на благо общества заработали особое внимание и уважение, независимо от занимаемых должностей и рангов - все.

СОЛНЫШКО ДЛЯ ВСЕХ

## Об авторе

Зоя Григорьевна Сиверская является заслуженным работником социальной защиты населения ХМАО-Югры, имеет звание Ветерана труда ХМАО-Югры. Является действительным членом Российской Ассоциации БОС. Имеет большой опыт разработки и реализации программ социальной направленности в области реабилитации, спорта и культурно-досугового направления, 7 её авторских программ в разное время являлись победителями окружных и федеральных конкурсов, учреждение под ее управлением является первым в России учреждением социального обслуживания, получившим Премию Правительства РФ в области качества. Обладает организаторскими способностями и управленческими навыками. В настоящее время - пенсионер.



СОЛНЫШКО ДЛЯ ВСЕХ

# Команда



Бухмиллер Татьяна Шамилевна - опытный практикующий клинический психолог, врач, нейропсихолог, владеющий методами работы – гипнотерапия, ДПДГ/EMDR, МАКарты, сказкотерапия, основы НЛП, КПТ, телесно-ориентированная терапия. За время частной практики выработался свой авторский подход в работе с клиентами. Основной акцент в работе со взрослыми на темы различных тревожных расстройств, межличностные и семейные конфликты, разводы, потери, психотравмы. Заканчивает аспирантуру в ХМГМА.

# В проекте три основных направления

 Кислородотерапия:  
гипербарическая оксигенация,  
коктейли, ингаляции

3

 Лимфодренажные техники:  
прессотерапия, массаж

**СОЛНЫШКО ДЛЯ  
ВСЕХ**

 Психологическая поддержка



# Кислородотерапия

кислород – это жизнь;) )

## ГИПЕРБАРИЧЕСКАЯ ОКСИГЕНАЦИЯ - ГБО

Уникальный метод терапии. Среда, в которой находится человек при проведении сеанса ГБО, не встречается в природе. По силе воздействия на организм человека ГБО не может сравниться ни с одним из методов оксигенотерапии (ингаляции кислорода, ИВЛ, трансмембранная оксигенация). Не исключая пользу прогулок за городом, физических и дыхательных упражнений, альтернативы оксигенобаротерапии нет. Показания к ГБО столь обширны, что трудно найти заболевание и состояния, при которых данный метод не был эффективен.

## КИСЛОРОДНЫЕ КОКТЕЙЛИ И ИНГАЛЯЦИИ

В результате их приема удается повысить стрессоустойчивость организма, улучшить общее самочувствие и избавиться от проблем со сном. O<sub>2</sub> насыщает клетки мозга, что способствует повышению концентрации внимания и нормализации зрительных функций. Происходит укрепление капилляров и стенок сосудов, стимулируется выработка коллагена в эпидермисе – это способствует повышению упругости и эластичности кожи. Также при регулярном приеме напитка, обогащенного O<sub>2</sub> нормализуется кровяное давление, активируются регенеративные процессы, увеличивается работоспособность.

При совместном использовании многократно усиливают действия друг друга и применяемых лекарственных веществ, значительно повышая эффективность воздействия на организм.

# Кислородотерапи я



# Лимфодренажные техники: прессотерапия и массаж

Лимфатическая система выполняет важнейшие функции в организме человека, участвует в транспорте гормонов, формировании иммунитета, отведении жидкости. Под действием некоторых патологических процессов или по мере старения естественный ток лимфы по сосудам может замедляться, провоцируя задержку жидкости в межклеточном пространстве. Для улучшения тока лимфы применяют прессотерапию – лимфодренажную аппаратную методику. Прессотерапия – это вид аппаратного массажа, суть которого заключается в механическом воздействии на тело сжатым воздухом. Терапевтический эффект от процедуры основан на активизации тока лимфы по сосудам и ускорении выхода жидкости из межклеточного пространства. При нарушении дренажа лимфы в ней начинают скапливаться токсины и продукты клеточного распада. Стимуляция лимфотока способствует усиленному выведению нежелательных компонентов из подкожной клетчатки.

А если ещё при этом организм насытить кислородом – это будет по эффективности воздействия просто бомба!



# Психологическая поддержка

Психологическая поддержка для нашей целевой аудитории не менее важна, чем практики оздоровления, а иногда – даже более приоритетна. Именно поэтому в команде проекта опытный практикующий клинический психолог, врач, владеющий методами работы – гипнотерапия, ДПДГ/EMDR, МАКарты, сказкотерапия, основы НЛП, КПТ, телесно-ориентированная терапия. Занятия или 1,5 часовые сессии, как их называет наш психолог, запланированы на регулярной основе 1 - 2 раза в месяц, практики используются разные – в зависимости от решаемой задачи.



# Результаты:

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ:

- Количество (минимальное) участников, получивших оздоровительные процедуры на бесплатной основе – 720
- Количество (минимальное) отпущенных процедур – 2100
- Количество проведенных сессий / занятий психологической поддержки - 12
- Количество участников занятий психологической поддержки – 240

## КАЧЕСТВЕННЫЕ:

- Эмоциональный комфорт, психологическая устойчивость, физическое улучшение состояния здоровья наших участников - что может быть важнее. У каждого из них появится еще одна зона притяжения, где можно расслабиться, получая при этом оздоровительные процедуры, пообщаться с единомышленниками, получить консультацию профессионала - и всё это, как говорится, в одном окне. И всё это, в комплексе, однозначно, будет способствовать повышению качества жизни.
  - В городе появится еще одна структурная единица с направленным действием на оказание поддержки категориям населения, особо нуждающимся во внимании и помощи.

# От автора.

# Вместо

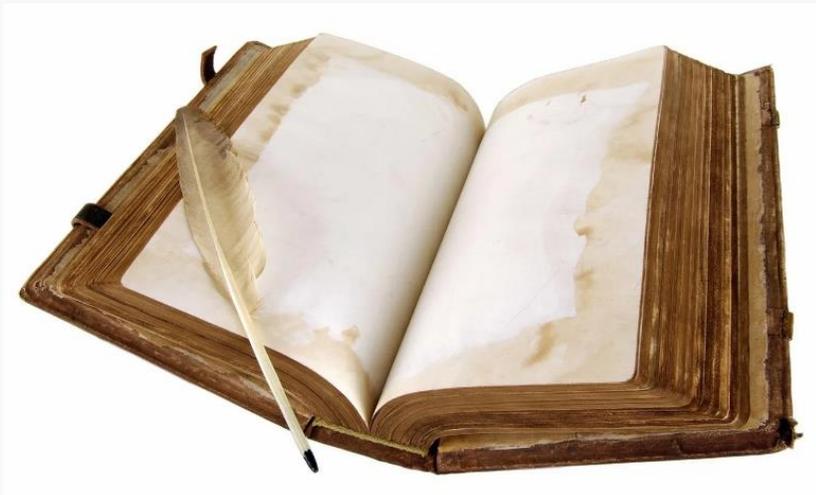
# заклучения

**Можно и тихонько прожить – шёпотом. Ваш выбор...**

Я свой выбор на данном этапе жизни сделала – буду помогать людям и дальше. Этот проект лишь начало, точка отправления. Скорее всего, дальше будет НКО с профилем - социальное обслуживание населения, где целевыми группами будут заявленные в проекте. Это то, что я делала много лет, и делала, судя по результатам – не плохо. 20 лет работы с инвалидами в центре «Солнышко» дали возможность не только огромный профессиональный опыт обрести, но и жизненные ценности укрепить и приумножить – у детей инвалидов, поверьте, есть чему поучиться. Название моего проекта, кстати, корнями отсюда.



# Спасибо



СОЛНЫШКО ДЛЯ ВСЕХ

Дела и слова ободрения и  
привета могут быть коротки, но  
у них бесконечное эхо...

АВТОР

Сиверская  
Зоя Григорьевна

8-904-478-2220

[svrk7@mail.ru](mailto:svrk7@mail.ru)